



OPINIÃO

Falta tempo para pensar

[Hugo Bragança Monteiro, Diretor de Comunicação e Marketing da Whitestar Asset Solutions](#) 30 Setembro 2020, 00:08

Uma mente focada e atenta encoraja a tomada de decisão e leva-nos mais facilmente à resolução de problemas. Colaboradores com mais espaço no seu “disco rígido”, i.e. cérebro, vivem melhor e são mais produtivos.

A falta de tempo é, sem dúvida, uma das principais queixas da sociedade moderna. Um estudo desenvolvido pela Universidade da Virgínia em 2014 concluiu que o ser humano vai tentar encontrar sempre uma justificação para dizer que “está ocupado”, “sem tempo” ou, numa expressão muito portuguesa, “debaixo de água”. E a explicação está nas nossas cabeças.

A verdade é que os especialistas acreditam que quando estamos sozinhos, sossegados e com tempo para pensar, ficamos desconfortáveis ao final de alguns minutos e começamos a centrar as nossas atenções e pensamento no que nos corre mal na vida, ao invés de optarmos pelo caminho da resolução do problema.

A verdade é que já nos deparámos com a falta de tempo, com as horas que não esticam, para caberem no horário trabalho, nas deslocações com os filhos para a escola, para as atividades extracurriculares, para lermos um livro ou irmos simplesmente ao cinema. A conclusão é, muitas vezes, “o tempo não chega para tudo”.

O mundo em que vivemos é hoje muito diferente daquele que existia há umas décadas e, muito provavelmente, vai continuar a evoluir neste sentido. Enquanto profissionais, nas diferentes áreas de atuação, acumulamos compromissos, tentamos produzir cada vez mais e, por falta de planeamento ou priorização, acabamos frustrados, ansiosos, pressionados e... com falta de tempo.

É frequente dizermos que os mais velhos não stressam com o tempo como nós, mais novos. Mas também isso tem uma explicação e está, mais uma vez, na cabeça e na biologia: a redução de dopamina, um neurotransmissor responsável pela sensação de energia e disposição, que diminui à medida que vamos ficando mais velhos. Ou então, têm a excelente capacidade, adquirida com o tempo, de o relativizar.

A sociedade em si não ajuda nesta missão de desconstrução do tempo. As coisas existem de determinada forma, seguem determinados rumos e se é assim que funciona, então para sermos bem sucedidos temos de ser iguais, o que se traduz numa vivência no fio da navalha temporal. É isto que pensamos, mas felizmente há empresas que já pensam de forma diferente.

Sabe-se que uma mente focada e atenta encoraja a tomada de decisão e leva-nos mais facilmente à resolução de problemas. Não é por acaso que empresas como a Google já oferecem cursos relacionados com *mindfulness* e meditação (*Search Inside Yourself* e *Neural Self-Hacking*, no caso da Google) para ajudar os seus colaboradores a focarem-se e terem controlo sobre os inúmeros pensamentos que nos vão assaltando ao longo das reuniões e do trabalho. A explicação é evidente: colaboradores com mais espaço no seu “disco rígido” (cérebro) vivem melhor e são mais produtivos.

Um estudo de 2012, feito pela Universidade de Londres, apontava que o famoso *multitasking*, ver constantemente email, mensagens, no meio do trabalho a ser desenvolvido, pensado, reduz a capacidade do cérebro em 10 pontos de QI. O efeito é o equivalente à perda de uma noite de sono. Estes factos devem alertar-nos para a importância de nos focarmos em corpo e mente numa atividade de cada vez: reunião; texto; análise; leitura de email; e não tentarmos chegar a tudo ao mesmo tempo.

Tal Ben-Shahar é bem claro a este nível: simplificar o nosso trabalho e as nossas atividades no dia a dia, ajuda-nos também a sermos mais felizes.

Curiosamente, a “Harvard Business Review” republicou, em agosto, um estudo de 2013 sobre a produtividade em trabalho remoto. O título original é “Knowledge workers are more productive from home”. Ou seja, os trabalhadores que têm como ativo/capital o conhecimento (programadores, engenheiros, cientistas, farmacêuticos, académicos, entre muitos outros) são mais produtivos quando trabalham a partir de casa.

A resposta para este cenário, até agora difícil de mensurar, está no facto de conseguirem estar mais focados, pois perdem menos tempos em reuniões longas, conseguindo assim interagir mais com *stakeholders* externos, mesmo que virtualmente. O confinamento fez também com que cada indivíduo fosse responsável pela sua própria agenda, o que levou a uma melhor organização. Por outro lado, reconheceu-se que o trabalho valia mais a pena.

Se é verdade que a sensação de falta de tempo pode ser frustrante e ter um impacto negativo, também é verdade que voltarmos a “ter tempo” pode ser um *win-win* para pessoas e empresas. Mas isso é tema para outro artigo!

RECOMENDADAS



Outra vez Trump?

[Ricardo Junqueiro, Advogado](#)

Os rumores sobre a “morte antecipada” de Trump são claramente exagerados. George Soros antecipava recentemente que Trump anunciará uma vacina para a Covid-19 antes da eleições. Talvez esteja certo.



Cheira a narrativa

[Sofia Afonso Ferreira, Fundadora do Democracia21](#)

O estado atual da direita não permite atuar enquanto oposição forte. O que existe é uma amálgama de vozes fracas e o panorama só poderá mudar se os líderes forem substituídos.



Todos por todos: a educação só pode ser assim

[Verónica Orvalho, CEO da Didimo e mentora da PaperWings](#)

Durante a pandemia, um quarto dos alunos portugueses não tinha acesso a um computador quando as escolas fecharam. A educação, em si, não muda o mundo, mas é a ferramenta mais eficaz para o fazer.