



Explicação

Imagina o seguinte cenário: Bianca chega na empresa, antes dela conseguir preparar um café, o telefone em sua mesa toca incansavelmente, enquanto ela atende, um colega pergunta acena e pergunta se ela já vai para a reunião que começa em 2 minutos. Ao desligar o telefone, ela começa a responder um e-mail, quando olha no relógio do computador e percebe que está atrasada em 6 minutos para a reunião. E agora?

Muitas coisas importantes precisam ser feitas: responder um email com dúvida de cliente, participar da reunião para definição das tarefas que serão realizadas na próxima semana, atender um cliente que liga...

Este cenário é muito propício para a Bianca cometer erros, desde trocar nome da pessoa com quem ela fala no email, como colocar um zero a mais numa proposta comercial.

O que está em cheque num cenário como este?

A **atenção** da Bianca.

Não é à toa que ao fazer algo importante, sempre tem alguém que nos diz “preste atenção.”

A atenção focada é a chave para o alto desempenho. A “atração da distração” - a sedução das interrupções eletrônicas e de outros tipos - leva à concentração difusa, à mente errante, à falta de foco e, em última Instância, ao fracasso.

Uma [pesquisa recente \(https://www.telegraph.co.uk/science/2016/03/12/humans-have-shorter-attention-span-than-goldfish-thanks-to-smart/\)](https://www.telegraph.co.uk/science/2016/03/12/humans-have-shorter-attention-span-than-goldfish-thanks-to-smart/) comprovou que responder rapidamente a e-mails, telefonemas e mensagens instantâneas exerce um efeito negativo em seu cérebro, reduzindo sua capacidade de atenção e dificultando, ou até impossibilitando, as tarefas das quais dependem se futuro e seu sucesso.

Quando a Bianca checa o e-mail assim que acorda ou responde à vibração ou a algum som que indique um novo e-mail ou uma nova mensagem de texto, seu cérebro libera pequena dose de dopamina (um neurotransmissor que envia mensagens para o cérebro e que desempenha importantes funções no organismo, como por exemplo dar a sensação de prazer).

Essa dose lhe proporciona uma sensação agradável. Estimula sua curiosidade e faz com que a Bianca responda à mensagem de imediato.

Por um instante, Bianca esqueceu tudo o que está fazendo e volta sua atenção para a nova mensagem. O som do e-mail ou mensagem recebida aciona uma reação do tipo “O que eu ganhei?”. Com isso, ela para imediatamente de trabalhar para descobrir qual é seu “prêmio”.

E agora, o que a Bianca faz?

Vamos conhecer algumas soluções que a Bianca pode colocar em prática.

As soluções a seguir são simples e estão sendo adotadas pelas pessoas mais produtivas em todos os ramos.

Primeiro, pare de verificar o e-mail logo pela manhã. Com isso, a Bianca não acionará o vício em dopamina ao longo de todo o dia. Mantenha seus dispositivos eletrônicos no modo silencioso e verifique suas atualizações nos horários pré determinados (antes do trabalho, antes de retornar do almoço e depois do trabalho).

Em segundo lugar, se a Bianca precisar verificar seu e-mail por qualquer razão, entre e saia rapidamente, depois volte a trabalhar.

Além disso, desligue o som do computador e coloque o telefone para vibrar. Elimine os estímulos que desencadeiam o fluxo de dopamina e leva a interrupções contínuas.

Sempre que a Bianca entrar numa reunião, siga o mesmo protocolo e deixe os dispositivos eletrônicos desligados. Não seja indelicada com os colegas com quem você está reunido: pegue o notebook ou o celular apenas caso precise mostrar algo a eles. Concentre toda a sua atenção nas pessoas ao seu redor. Aplique essa regra também em casa, com sua família e amigos.