

# Como manter o foco no trabalho: 4 estratégias infalíveis de deep work

Provavelmente está acontecendo com você: acordar todos os dias com planos de realizar várias coisas. De repente, já são três da tarde e você mal conseguiu metade. Toda vez que tenta trabalhar, algo puxa sua atenção. Não sabe como manter o foco. De acordo com Cal Newport, autor de [Deep Work](#), ou trabalho intenso, as redes sociais e o e-mail são o que mais nos distraem. O problema é que não basta desligar as notificações. Nossa atração pelos dispositivos criou uma atenção bipartida permanente e afeta a nossa habilidade de focar. Então, como manter o foco?

Para executar o trabalho intenso, você precisa aprender a cultivar o foco e treinar o cérebro para isso. Trabalhar em algo sem lembrar de mais nada nos ajuda não só a ser produtivos, mas também a executar melhores tarefas e ter melhores resultados.

Isso significa que, em um mundo feito de distrações, o trabalho intenso tem alto valor. Para que você também aprenda a ter melhores resultados com as técnicas de Cal, condensamos alguns dos ensinamentos abaixo. É bom lembrar que nem tudo funciona para todos – mas recomendamos que você tente tudo até acertar e descobrir como manter o foco.

[Deep Work](#)

## 1 – Filosofia do Monge

Algumas pessoas conseguem produzir “deep work” quando estão totalmente isoladas. Isso acontece principalmente com escritores, que se isolam da vida tecnológica ou mesmo da sociedade, indo morar em cabanas no meio do mato.

Para eles, se concentrar totalmente significa escrever muitos

livros. Assim, sua ligação com o mundo exterior é normalmente feita por meio de um assistente ou pouco frequentes checadas na caixa de entrada.

Um deles é Neal Stephenson, escritor de ficção científica que cortou qualquer conexão tecnológica com o mundo. Ele explica que, se tiver vários momentos de interrupção, não sabe como manter o foco e, então, não consegue escrever livros.

## **2 – Filosofia Bimodal**

Mas você não precisa se distanciar totalmente para sempre em uma torre para conseguir produzir. Cal Newport explica que outras pessoas escolhem a Filosofia Bimodal, que consiste em se isolar para um projeto específico e depois voltar ao dia a dia.

Esse método é mais consistente com a vida das pessoas, que não podem se distanciar totalmente dos afazeres diários. Músicos entram muito bem nessa categoria.

Annie Clark, ou St. Vincent, gravou seu último álbum na mesma cidade em que mora, mas alugou um hotel para não ter que ir até lá. Ela explicou que fez isso a fim de não se preocupar com as tarefas domésticas e se entregar totalmente ao trabalho.

## **3 – Filosofia do Ritmo**

Essa filosofia do “deep work” diz que você pode simplesmente transformar seu trabalho em um hábito, que acontece diariamente. Talvez seja a estratégia que mais se alinha com nosso mundo moderno, mas também pode ser a mais difícil de alcançar.

Não adianta confiar no que chamamos de “força de vontade”. Se você esperar que ela aconteça, vai se decepcionar. Ao invés disso, planeje os momentos de trabalho intenso. Sabe aquele plano de ir à academia 3 vezes por semana, chovendo ou não? Pois é.

Só planejando e cumprindo você consegue formar um hábito.

Imagine que isso seja um ritmo, que com o tempo você aprende e fica mais fácil. Nunca quebre a sequência de dias, mesmo que o tempo de trabalho de cada dia seja menor.

## **4 – Filosofia Jornalística**

Essa estratégia é baseada na premissa de que você pode se engajar em um trabalho altamente concentrado sempre que houver tempo livre durante o seu dia.

Mas não é fácil. Imagine que você precisaria mudar sua mente de atividades que exigem pouca concentração, como responder e-mails, para atividades que exigem o máximo de atenção. Essa mudança não é para qualquer um.

Para muitos, o processo de passar para uma atividade ou outra é um pouco mais demorado. Por isso, nem sempre confie que você conseguirá seguir esta estratégia. Tente as outras primeiro.

## **Outras dicas para executar o “deep work”**

Nem mesmo Cal Newport tem todas as estratégias desenvolvidas. [Neste post](#), ele explica como foi construindo seu trabalho intenso aos poucos, tomando notas e fazendo mudanças conforme percebia para onde sua atenção estava indo.

Ele explica que estudou geometria para completar o projeto, precisando relembrar matérias que não via desde o ensino médio, desde matemática até redação. Diz ainda que viu grandes oportunidades no treino em voz alta e que seu ritual, mesmo após dias, não estava perfeito ainda.

Antes de você tentar fazer o mesmo, confira estas outras dicas para executar seu trabalho com total atenção:

### **Abrace o tédio**

Livre-se do hábito de nunca estar entediado. É isso que faz com que nós sejamos seres dependentes de dispositivos tecnológicos. Quanto mais você diminui seu tempo de tédio, mais seu cérebro perde a tolerância a ele, tornando-o uma pessoa impaciente.

Da próxima vez que estiver esperando um Uber, guarde o celular e apenas espere. Será que você consegue?

## **Meditação produtiva**

Treine seu cérebro também para se concentrar em apenas um problema de cada vez. Funciona como a meditação Mindful, só que, ao invés de você se concentrar no que está fazendo exatamente, como comendo ou dando uma volta, concentre-se no seu problema.

Se quiser saber mais sobre essa técnica de meditação, leia o [livro de Mark Williams](#) e confira o post que escrevemos sobre [meditação no trabalho](#).

### [Atenção Plena – Mindfulness](#)

## **Saiba qual resultado você deseja**

Ter um resultado específico em mente antes de começar a exercitar seu trabalho intenso ajuda a realizá-lo. Assim, você não esquece o que deve estar fazendo e tem como checar seu progresso, se sentindo mais aliviado.

Outra dica aqui, para quem já treinou um pouco: tenha uma meta e então aumente 20 por cento dela. Assim, seu trabalho será ainda mais intenso, adicionando um senso de urgência.

Apreendeu como manter o foco no trabalho? Lembrando que, se você quiser ler o [Deep Work](#), o resumo está disponível na plataforma do [12min](#), com outros ensinamentos sobre produtividade.

Agora, aposto que você também vai gostar de ler sobre um [hábito de 30 segundos](#) que pode tornar seu trabalho – e até mesmo sua vida – muito mais produtivo!

Bom trabalho!