



Andrea_Piacquadio_de_Pexels_CANVA

HIPERCONNECTIVIDADE NO TRABALHO

ENTENDA QUANDO O "SEMPRE ONLINE" SABOTA (OU POTENCIALIZA) A PRODUTIVIDADE

Cada vez mais presentes no cotidiano corporativo, notificações, e-mails e reuniões online prometem encurtar distâncias e acelerar processos. Porém, essa hiperconexão, que parece sinônimo de eficiência, pode facilmente se tornar um fator de dispersão, desgaste e queda de produtividade. A questão não é estar conectado ou não, mas como essa conexão é gerida, com quais limites e qual intencionalidade.

Adilson Batista (*)

O que significa a palavra hiperconectividade? - Hiperconectividade é a condição de estar permanentemente ligado a múltiplos canais digitais, sendo e-mails, chats, plataformas colaborativas, redes sociais e aplicativos móveis. O conceito surgiu para descrever indivíduos e organizações que interagem por diversos meios simultaneamente, aumentando o volume e a velocidade das trocas. No mundo do trabalho, isso se traduz em jornadas repletas de alertas, solicitações instantâneas e expectativa de retorno imediato. Se por um lado isso viabiliza respostas rápidas e colaboração remota, por outro, sem regras claras, abre espaço para interrupções constantes, excesso de reuniões e pressão por disponibilidade ininterrupta.

O que a hiperconectividade pode causar no ambiente de trabalho? - Dados recentes ajudam a dimensionar esse impacto. Uma análise da Microsoft mostra que um trabalhador médio recebe 117 e-mails por dia e é interrompido a cada dois minutos por mensagens, convites de reunião ou notificações. Mais da metade das reuniões ocorrem sem agendamento prévio, e a incidência de encontros após as 20 horas cresceu 16% em apenas um ano. Esse padrão desloca energia de atividades produtivas para o chamado "trabalho sobre o trabalho", onde boa parte do tempo é gasta acompanhando status, buscando informações dispersas e participando de reuniões redundantes. Segundo o Work Trend Index, 57% do tempo de um colaborador é consumido com comunicação e apenas 43% com atividades criativas ou de entrega efetiva. Além disso, 62% relatam gastar tempo demais apenas para localizar dados que deveriam estar facilmente disponíveis.

O que é uma pessoa hiperconectada e como identificá-la? - No nível individual, a hiperconectividade se manifesta em comportamentos que já se tornaram comuns: checar mensagens compulsivamente, alternar entre diferentes canais a cada poucos minutos, responder fora do expediente com frequência e sentir que o dia termina sem avanços significativos em tarefas que exigem concentração profunda. Pesquisas da Universidade da Califórnia mostram que, diante de telas, nossa atenção permanece, em média, apenas 47 segundos antes de mudar de foco. Esse ciclo de fragmentação constante mina o desempenho cognitivo e reforça a sensação de caos.



Quais são as principais consequências da hiperconectividade nas empresas? - Empresas que não estabelecem diretrizes para o uso equilibrado da tecnologia enfrentam consequências que vão além da perda de produtividade. Estudos da Asana indicam que até 60% do tempo de um trabalhador pode ser

consumido com atividades de alinhamento, resultando em centenas de horas anuais gastas "falando sobre o trabalho" em vez de realizá-lo. Interrupções contínuas tornam decisões mais lentas, afetam a qualidade de entregas estratégicas e corroem a satisfação da equipe. A Organização Mundial da Saúde já reconhece o burnout como um fenômeno ocupacional. Em 2024, 41% dos trabalhadores em todo o mundo relataram altos níveis de estresse. A normalização de mensagens e reuniões fora do expediente reforça a sensação de jornada sem fim, aumenta a percepção de injustiça e pode comprometer a retenção de talentos.

Como lidar com a hiperconectividade de forma saudável e produtiva? - Esse desafio exige mudanças em duas frentes: individuais e organizacionais. Para os profissionais, algumas práticas ajudam a recuperar o controle sobre o tempo e a atenção, como desativar notificações não essenciais, reservar blocos de trabalho concentrados ao longo do dia, checar mensagens em horários definidos e avaliar com critério a necessidade de participar de cada reunião. Para as lideranças, o desafio é sistêmico: definir janelas de resposta realistas, desencorajar mensagens fora do expediente, estabelecer períodos sem reuniões e incentivar a comunicação assíncrona são medidas que contribuem para um ambiente mais sustentável. Monitorar métricas de higiene digital, como o número de interrupções por hora ou a quantidade de reuniões improvisadas, ajuda a entender onde estão os principais gargalos.

“ Para os profissionais, algumas práticas ajudam a recuperar o controle sobre o tempo e a atenção e como desativar notificações não essenciais.

Como usar a hiperconectividade a favor da cultura organizacional? - É importante entender que a solução não está em desconectar, mas em redesenhar a forma de colaborar. Empresas que criam clareza nos fluxos de comunicação, substituem atualizações improvisadas por documentos claros, definem horários-núcleo para interações síncronas e treinam suas equipes em técnicas de foco e gestão de atenção colhem não apenas ganhos de produtividade, mas também maior engajamento e bem-estar. Lideranças que dão o exemplo, enviando mensagens programadas e priorizando momentos de foco, sinalizam que o equilíbrio entre disponibilidade e descanso é valorizado. Mais do que uma questão operacional, trata-se de um pilar cultural: quando os limites são respeitados, a conectividade deixa de ser um risco e passa a ser uma vantagem competitiva.

A hiperconectividade é uma realidade irreversível. A diferença entre transformá-la em motor de performance ou deixá-la se tornar uma fonte de exaustão está no desenho do trabalho e na intenção com que as empresas organizam seus fluxos de comunicação. Hoje, os dados mostram que o excesso de notificações, e-mails e reuniões improvisadas consome energia, retarda decisões e compromete o bem-estar. Mas também revelam um caminho: menos improviso, mais estrutura; menos pressão difusa, mais clareza de processos. Para lideranças e profissionais, a pergunta central não é "como trabalhar mais conectado?", mas "como conectar melhor para trabalhar menos no ruído e mais no que realmente importa?".

(*) Especialista em IA Generativa e CIO da Cadastra. - E-mail: adilsonbatista@nbpress.com.br.

