Ano 30 - número 1614 - 15 a 21 de JANEIRO de 2023

Motivação&Sucesso

# Dos perigos da fadiga mental nas decisões

Luiz Marins

Como tenho discutido em minhas palestras sobre Motivação pela Razão, os estudos atuais de neurociência têm demonstrado que um dos principais fatores de estresse mental é tomar decisões.

Artigo recente publicado pela *Royal Society Open Finance* "Quantificando os custo da fadiga na tomada de decisões" por Tobias Baer e Simone Schnall, mostra que a qualidade das decisões tomadas por agentes financeiros vai se deteriorando à medida que as horas seguidas de trabalho vão passando, com grandes prejuízos para as instituições.

No estudo os autores fizeram inúmeros testes e terminam por aconselhar que os executivos façam várias pequenas paradas durante o expediente o que resultará numa sensível melhora na qualidade das decisões. Tomar decisões com o cérebro cansado é um grande perigo para as organizações.

Outros estudos chegaram aos mesmos resultados. Um famoso estudo com magistrados israelenses concluiu que juízes cansados (e com fome) tomam decisões mais desfavoráveis aos réus de forma consistente. O estudo verificou decisões durante os horários do dia e pediu aos próprios magistrados a revisão das decisões quando estavam menos cansados e muitas foram revistas em favor dos réus.

Outro estudo mostrou que médicos são mais propensos a prescrever antibióticos, mesmo quando não necessários, quando as consultas eram feitas após longos períodos de atendimento.

Na União Europeia, os motoristas de caminhão são obrigados a descansar por 45 minutos a cada quatro horas e meia de direção, o que trouxe sensível diminuição nos acidentes.

Os cientistas mostram que a atividade mental gera enorme cansaço físico, como atesta qualquer pessoa que tenha passado um dia todo em reuniões.

Kevin Cashman, da consultoria Korn Ferry, em seu livro "The Pause Principle" afirma com muitos estudos que pausa durante o trabalho fazem aumentar a criatividade e que as melhores ideias ocorrem quando a pessoa está se exercitando, tomando banho ou viajando.

Estes estudos comprovam, mais uma vez, o valor dos intervalos durante o trabalho, seja para tomar um café, relaxar, andar numa área externa da empresa ou mesmo fazer algum jogo que provoque relaxamento mental.

Muitas empresas, infelizmente, ainda não aprenderam essas lições e acabam exigindo trabalhos contínuos e estafantes, com grande perda para os colaboradores e para ela própria.

Pense nisso. Sucesso!

ANTHROPOS
ANTROPOLOGIA EMPRESARIAL

ANTHROPOS MOTIVATION & SUCCESS
motivacao@marins.com.br - www.anthropos.com.br
Assine as mensagens semanais "Motivação & Sucesso"
www.livrariamarins.com.br