

[Home](#)[Destques Home](#)[Saiba como usar o...](#)

Saiba como usar o WhatsApp sem atrapalhar seus estudos

Flavia Vargas 14/12/15 12:44 aplicativo, Concurso, dica, estudo, WhatsApp



Responda rápido: você imagina sua vida sem o aplicativo *WhatsApp*? Quantas pessoas do seu círculo pessoal e profissional fazem uso dessa ferramenta? Aposto que você respondeu todas ou, no mínimo, quase todas. O aplicativo de conversas invadiu de vez a vida das pessoas, inclusive concurseiros, e parece que chegou para ficar. A facilidade e rapidez com que o aplicativo troca mensagens, o baixo custo e a grande aderência e até mesmo dependência dos adeptos transformaram a ferramenta em um fenômeno mundial.

O *WhatsApp* invadiu todos os âmbitos de nossas vidas, incluindo o profissional. Segundo uma pesquisa realizada pela Regus, 95% dos trabalhadores brasileiros utiliza o aplicativo de alguma forma como contribuição positiva em seus trabalhos. Mas o que não se avaliou foi o impacto do uso do

WhatsApp para fins pessoais no horário do expediente.

O aplicativo pode ser uma excelente ferramenta de trabalho, hoje usada por muitas empresas, profissionais e até políticos no contato com seus públicos. Mas também pode ser um instrumento de seu próprio boicote quando usado sem controle. "A problemática é que muitas vezes nos estendemos no tempo e na quantidade de checadas, impactando diretamente no desenvolvimento das tarefas diárias laborais", afirma José Roberto Marques (à direita), master coach sênior e presidente do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC).



Marques lembra que não é preciso ser radical e excluir o aplicativo do seu celular, mas adotar algumas medidas importantes para melhorar o dia a dia e conciliar o trabalho com as checadas ao aplicativo. Ele indica não interromper uma tarefa para checar mensagens pessoais, para não perder a concentração; estabelecer horários para o uso do aplicativo, por exemplo a cada duas horas; personalizar um toque diferente para as pessoas e grupos profissionais, podendo assim identificar o que pode ser importante; e por fim, dar prioridade ao e-mail na troca de mensagens que precisam se manter armazenadas.



Rayff Machado (à esquerda), master coach pelo mesmo instituto, traz esse treinamento profissional para o universo do concurso. "Como coach tenho sempre em mente que não posso tirar totalmente o candidato das situações do dia a dia. Todavia, demonstro tratar-se de uma situação passageira e que o sacrifício de não colecionar grupos no *Whatsapp* ou Facebook trará bons resultados", explica.

Ela ressalta que o tempo é o bem mais precioso do concurseiro, pois é o que vai permitir que ele estude. E o *WhatsApp* pode influenciar justamente na garantia desse bem. "Deixar de fazer uma leitura importante ou parar o que está fazendo

para verificar novas mensagens, bem como deixar de cumprir a meta diária ou semanal de estudos devido ao tempo dedicado para as interações no *Whatsapp* é um bom indicativo de que algo não está certo", diagnostica Rayff.

Um bom começo é avisar a seus contatos que novas mensagens só serão lidas antes ou depois do período destinado aos estudos, evitando uma cobrança injusta por não responder prontamente às solicitações. Todo cuidado é pouco, aponta Rayff. "Acredito que as interações no *Whatsapp* têm mais chance de atrapalhar os estudos do que ajudar".

Mas já que na era da modernidade é bem difícil se afastar totalmente dos aplicativos, a solução é apostar no uso controlado. "O concurseiro poderá criar e participar de grupos de estudos relacionados ao concurso ou grupos de estudos de matérias específicas, tudo com o objetivo de tirar dúvidas e compartilhar conhecimento", explica a coach, e complementa: "Com certeza, o *WhatsApp* pode ser usado em momento de descontração e descanso da rotina de estudos, desde que 'no tempo' e 'por tempo' adequados para não se perder na diversão". Nos grupos, é importante a figura do moderador, que vai alinhar os participantes à finalidade do grupo e garantir que não haja dispersão.

Quer saber como manter o controle do uso do *WhatsApp*? Fique atento às dicas da master coach Rayff Machado:

1. Preferencialmente, excluir-se de todos os grupos do *WhatsApp* durante o período de estudos;
2. Não sendo possível se excluir totalmente das interações, participe apenas de grupos "do concurso" ou de "matérias do concurso";
3. Criar rotina de leitura de mensagens periódicas;
4. Verificar as mensagens somente antes ou depois do período de estudos;
5. Avisar aos amigos e familiares sobre a rotina de leitura de mensagens.

O ideal é que durante o período de estudos não se faça uso de qualquer aplicativo, mas já que nos dias de hoje isso é tarefa difícil, a melhor receita é: disciplina e muito controle!