

# Entenda o que é o estado de 'flow': o oásis da produtividade

Quando uma atividade tem um forte significado pessoal e ao mesmo tempo é prazerosa e desafiadora, ela pode proporcionar maior produtividade e satisfação; especialista dá dicas de como entrar em estado de 'flow'

**Alice Salvo Sosnowski**

02 de setembro de 2021 | 10h00

<https://economia.estadao.com.br/blogs/radar-do-emprego/entenda-o-que-e-o-estado-de-flow-o-oasis-da-productividade/>

Você já se sentiu totalmente absorvido em uma atividade a ponto de esquecer o que está em volta? Ou ficou tão concentrado em uma tarefa prazerosa que nem viu o tempo passar? Este estado conhecido como **flow**, ou **estado de fluxo**, é uma das sensações mais buscadas no [mundo do trabalho](#) não apenas pelo prazer, mas pela produtividade e satisfação que ele propicia.

Segundo uma pesquisa da consultoria McKinsey, no estado de flow uma pessoa é capaz de aumentar em até 5 vezes sua performance. Isso porque ela está tão focada e envolvida com a atividade que se desconecta do resto do mundo e perde a noção de tempo e espaço.



Estado de fluxo pode proporcionar produtividade e satisfação. Foto: Brooke Cagle/Unsplash

Isso pode acontecer no trabalho, no estudo ou também em atividades de lazer e hobbies, como cozinhar, meditar, praticar esportes, fazer pintura ou fotografia, por exemplo. Para isso, basta que a tarefa seja desafiadora, contenha metas claras, forneça [feedback imediato](#) e seja compatível com o nível de habilidade da pessoa.

Segundo o psicólogo húngaro **Mihaly Csikszentmihalyi**, pai da teoria flow, quando estamos no **estado de flow** nos sentimos engajados, conectados com algo maior. No livro ***Flow: A Psicologia do Alto Desempenho e da Felicidade***, ele relaciona o estado de flow com o aumento das emoções positivas e isso colabora para nosso bem-estar e [saúde emocional](#).

Mas, infelizmente, o flow não é muito comum em nossas vidas. Pelo contrário, estamos muitas vezes ocupados em demasia, estressados e com alto senso crítico. Aí as tarefas perdem o sentido e se tornam enfadonhas, a hora não passa e ficamos entediados, justamente o contrário do flow.

Para ajudar, segue abaixo algumas dicas para induzir o estado de flow no seu cotidiano:

1. **Limpeza mental:** assim como fazemos a higiene do corpo ou escovamos os dentes, é preciso fazer uma limpeza mental todos os dias, seja [meditando](#), descansando ou dormindo bem para amenizar o estresse e a ansiedade e deixar o cérebro preparado
2. **Harmonia externa:** além da limpeza interna é preciso fazer uma faxina externa, nos livrando de distrações desnecessárias como ambientes desorganizados, notificações no celular e interrupções no computador que faz com que tenhamos uma atenção fragmentada. Você sabia que, quando somos interrompidos, demoramos cerca de 23 minutos para voltar à concentração anterior?
3. **Metas claras:** é preciso definir e priorizar metas desafiadoras, realistas, que combinem objetivos de curto, médio e longo prazos e contribuam não apenas para a atividade, mas também para o nosso crescimento pessoal e profissional
4. **Concentração:** evitar fazer várias coisas ao mesmo tempo e se dedicar a uma tarefa de cada vez com atenção plena
5. **Feedback constante:** os pequenos objetivos de cada momento devem ser monitorados para que saibamos se as coisas estão progredindo na direção certa
6. **Equilíbrio entre habilidades, desafios e ação:** o flow está no equilíbrio entre as habilidades e os desafios. Ou seja, é preciso ter metas desafiadoras, mas realizáveis. Uma pessoa com grandes habilidades frente a um desafio baixo, vai sentir tédio, assim como uma pessoa de baixas habilidades frente a um desafio alto, vai ficar ansiosa.

Veja na imagem abaixo, adaptada da teoria de Mihaly Csikszentmihalyi:



Como não poderia deixar de ser, segue uma dica bônus, o pulo do gato que sempre busco compartilhar em minhas pesquisas: encontre o seu flow. Aquele seu espaço de conexão com suas habilidades e desafios significativos. Não tem fórmula nem gurus que podem te dar isso.

O seu flow pode ser às 5h da manhã ou às 2h da madrugada, pode ser trabalhando ou fazendo algum hobby, pode ser sozinho ou acompanhado. Não importa. Encontre a sua forma de entrar nesse estado de flow e se entregue, deixando fluir o seu melhor.

*\*Alice Salvo Sosnowski é jornalista, escritora, professora, especialista em empreendedorismo e soft skills, criadora da metodologia 'O pulo do gato empreendedor©' e autora do livro 'Empreendedorismo para Leigos'. Foi eleita em 2019 uma das Top Voices no LinkedIn.*