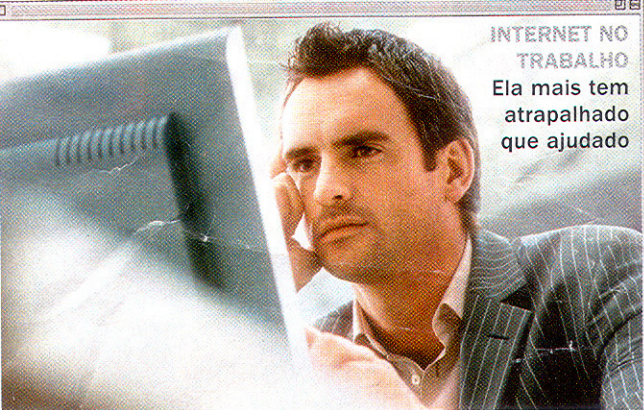




PESQUISA

Internet, a ladra de tempo

Mesmo com a velocidade de acesso cada vez maior e um grande potencial facilitador, o uso intensivo da internet no trabalho se tornou um ladrão de tempo na vida do profissional brasileiro: 49% afirmam estar estressados e 44% dizem não ter qualidade de vida. Segundo a pesquisa Impacto da Internet na Produtividade do Trabalhador Brasileiro*, realizada pelas empresas CNT Brasil, Tríade do Tempo e Surf Control, com apoio de ÉPOCA, o "vilão tecnológico" gera, por trabalhador, 16 horas semanais de improdutividade, diluídas entre leitura de spams e e-mails pes-

O QUE VOCÊ TEM DEIXADO DE LADO POR FALTA DE TEMPO?

65%	Esporte
47%	Amigos
45%	Lazer
44%	Saúde
37%	Família
31%	Relacionamentos
12%	Filhos

soais, acesso a sites de humor e sexo e falta de foco na procura de informações, entre outros fatores.

Christian Barbosa, um dos responsáveis pelo estudo, diz como otimizar as horas no escritório – e ter vida fora dele

E-mails

1. Não fique conectado o dia inteiro. Defina horários
2. Crie uma pasta para e-mails importantes e lide apenas com eles
3. Apague imediatamente e-mails inúteis
4. Responda assim que receber e poupe tempo de releitura

Internet

1. Utilize o recurso de links do browser e deixe seus sites de acesso freqüente sempre visíveis
2. Opte por um sistema de busca (MSN, Google, Yahoo, etc.), que ofereça downloads de barras com recursos de pesquisa direta
3. Centralize suas informações em sites que funcionam como agenda e podem ser acessados de qualquer local (www.scheduleonline.com, www.ioffice.com)