

Veículo: Fantástico online
Data: 03/04/11

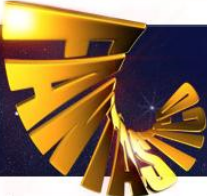


notícias **esportes** **entretenimento** **vídeos**

buscar

[central globo.com](#) [assine a globo.com](#) [todos os sites](#)

[denuncie](#) | [fale conosco](#)





03/Abr

últimas edições

← abr 2011 →

D	S	T	O	Q	S	S
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

programa na TV

Primeira Página

Últimas Edições

Quadros

- Detetive Virtual
- Inmetro
- Medida certa



FALSO CORONEL

Saiba como ele entrou na cúpula da Segurança do Rio

- Cientista diz que dieta de insetos pode resolver crise mundial
- Casamentos à fantasia fazem sucesso pelo Brasil



13 ANOS DE LUTA

Fantástico mostra cenários da infância do ex-vice-presidente José Alencar



MEU PRIMEIRO EMPREGO

Max Gehring acompanha os primeiros passos dos recém-formados



CIRCUITO INTERNO

Imagens mostram irmãs no dia em que desapareceram em Cunha (SP)



Zeca e Renata terão 90 dias para adquirir hábitos saudáveis

Com ajuda de Márcio Atalla, apresentadores terão 90 dias para reprogramar o corpo.

PROGRAMA DE 03/04



Pesquisa mostra como trabalhadores gastam o tempo do expediente



Demissão é o tema da estreia da série 'Entendo o Ponto'



Estudo diz que floresta amazônica é uma vilã do aquecimento global



Pameiras derrota o Santos e se mantém na liderança do Paulista

1 2 3 4



Pesquisa mostra como trabalhadores gastam o tempo do expediente

A equipe do Fantástico foi a uma empresa onde havia umas 15 pessoas trabalhando para entender como as pessoas vêm administrando o tempo no horário do expediente.

Quanto tempo do seu expediente você gasta com sua vida pessoal? Ao todo, 1,6 mil pessoas responderam a essa pergunta em uma pesquisa feita pela internet.

O resultado? 31% admitem gastar 30 minutos do tempo de trabalho com assuntos particulares. Para 25%, esse tempo é de uma hora e 9,5% dos pesquisados gastam até duas horas cuidando da vida em vez de trabalhar.

A equipe do Fantástico foi a uma empresa onde havia umas 15 pessoas trabalhando para entender como as pessoas vêm administrando o tempo no horário do expediente.

É possível se desligar das preocupações com o filho enquanto está trabalhando? "Não, sinceramente, não. Nós que somos mães, nós nos preocupamos o tempo inteiro", afirma Daniela Tartuci, a psicóloga da empresa.

E está cheio de papai fazendo a mesma coisa: "A cada duas horas eu ligo para saber se está bem. Mas um bate-papo de dois minutos", conta o executivo de negócios Rodrigo Zázzer.

É, mas perder o foco no trabalho é fácil e a internet é a tentação número 1 para 36% dos entrevistados. Na pesquisa, 40% dizem que repassam correntes e também piadas por email; 20% curtem joguinhos online; 56% fazem compras pela internet e, olha só, 11% veem pornografia no computador. Tudo em plena hora de trabalho!

A pesquisa foi coordenada pelo especialista em administração de tempo Christian Barbosa, que se reuniu para um bate papo com o pessoal de um escritório: "As pessoas reclamam: 'Não tenho tempo para nada'. Não é que eu não tenho tempo para nada, é que eu estou usando muito mal o tempo que eu já tenho, com coisas que eu nem reparo", diz Christian.

Será que você não está enrolando no trabalho? Das pessoas que responderam à pesquisa, 30% enrolam uma hora por dia; 16%, duas horas; e 12% enrolam mais de três horas por dia. "Enrolar são aquelas coisas que você faz e chega no fim do dia, se você não tivesse feito, não ia fazer a menor diferença", explica.

Enrolar é igual a perder tempo. E o trabalho vai ficando para depois: "Quem afirma que adia suas coisas até a última hora?". Silêncio na sala.

E, já que no escritório ninguém se entregou, olha o exemplo do Rio Grande do Sul: "Meu nome é Gerson. Vocês podem ver que minha mesa está cheia de papel. Eu preciso resolver isso de alguma maneira. Quando a coisa está muito desesperadora, eu dou uma fugida para tomar um café. Se eu encontro alguém no café, eu puxo um assunto e isso me atrasa mais. Eu sempre tenho que espichar o horário do trabalho para que eu consiga fazer as coisas normais do dia a dia", confessa o funcionário do departamento financeiro, Gerson Worobiej.

- Em São Paulo: "Gente, vocês estão muito certinhos! Tem aquelas coisas que a gente enrola, deixa para o final do dia porque não quer fazer", conta uma mulher.
- "Acho que ninguém assume, mas acho que na maioria das vezes quase todo mundo faz isso", afirma um homem.
- Faz mesmo, segundo a pesquisa: 52% admite que, às vezes, deixa tudo para a última hora. E para 12% dos entrevistados, não tem jeito: com frequência, adiam tudo, até as coisas virarem urgentes.
- Mas uma boa notícia: cansado de fazer serão no trabalho, o Gerson descobriu uma saída bem simples. "Eu planejo toda minha semana. Eu tenho uma lista de tarefas para fazer, eu boto cada tarefa no seu dia que eu preciso fazer. Continuo tomando café, continuo olhando alguma coisa na internet, mas meu trabalho não está atrasado", diz.

Com tanto planejamento, sempre dá para voltar para casa na hora certa. A solução para a sua falta de tempo pode ser outra: "A gente deveria fazer uma lista do que a gente deveria parar de fazer. Se a gente não faz essa lista que nos conscientize, a gente não consegue interromper esse ciclo", lembra o especialista.

Mas nada de ser radical! "O importante é ser feliz e ir equilibrando e não criando regras, coisas muito fechadinhas. Faz isso, faz aquilo outro. Isso não funciona. Faz o que te deixa feliz e no limite do que os outros aceitem", ensina Christian.