

► VIDA PROFISSIONAL

Como você usa seu tempo no trabalho?

Pesquisa revela que profissionais procrastinam e acumulam urgências



Distrações não atrapalham se o foco no trabalho for retomado

Uma pesquisa inédita realizada no Brasil, desenvolvida pela Triad PS, sobre a **utilização do tempo no trabalho**, revelou que mais da metade dos profissionais deixam suas atividades para a última hora. Isso quer dizer que as pessoas têm o hábito de deixar as tarefas importantes para depois, fazendo com que ela se torne urgente.

Quando os mesmos 1.600 participantes do estudo foram questionados sobre o tempo gasto com atividades sem fins produtivos, cerca de:

- 33% responderam que gastam até 2 horas do trabalho com atividades inúteis;
- 60% marcam consultas médicas no trabalho;
- 59% aumentam o horário de almoço;
- 56% realizam compras *online*;
- 39% procuram um novo emprego no expediente
- 11% utilizam o horário do trabalho para ver pornografia.

"Muitos desses profissionais realizam atividades do trabalho no horário de descanso, em casa, por exemplo", explica o coordenador da pesquisa Christian Barbosa, especialista em gerenciamento do tempo e produtividade.

Para ele, acessar redes pessoais e marcar consulta médica não pode ser considerado um problema, desde que o profissional retorne ao **foco** de suas atividades depois de realizar essas tarefas.