



14 de julho de 2011, às 08h26min

Carreiras: especialista dá dicas para não perder tempo com redes sociais

Apesar de serem aliadas na hora de manter o networking, se mal utilizadas, elas podem causar impacto negativo na carreira

Infomoney

Tamanho do texto: [A -](#) [A +](#)



139



Share



Compartilhar



Imprimir

Hoje, quase todas as pessoas utilizam redes sociais, para manter contatos pessoais ou profissionais. Contudo, apesar de serem aliadas na hora de manter o networking, se mal utilizadas, elas podem causar um impacto negativo na carreira.

De acordo com o especialista em administração do tempo e produtividade, fundador da Triad PS, Christian Barbosa, é preciso ser seletivo nas redes sociais, tanto no que diz respeito ao número de redes utilizadas como no que se trata de posts e amigos.

Para ele, o ideal é focar nas principais redes e criar uma estratégia para cada uma, determinando aquelas que serão utilizadas para fins pessoais e quais serão para profissionais. Além disso, aconselha, é melhor seguir pessoas que agreguem valor e fornecer um conteúdo relevante, na medida certa e com periodicidade.

"Muitas empresas utilizam as redes sociais na hora de contratar um profissional e vai pegar muito mal se houver fotos suas, bêbado depois da balada. Mantenha coerência no perfil que definir, com fotos, textos e comentários! Muita gente tem se queimado sem perceber por falta de estratégia!", diz Barbosa.

Não perca tempo

Cuidar para que as redes sociais não roube o seu tempo no trabalho também é uma das preocupações que o profissional deve ter.

Assim, aconselha Christian, cancele e-mails de notificações das redes sociais para controlar a vontade de saber, por exemplo, por que foi "taggeado" na foto de um amigo. Abaixo, outras dicas:

- Evite o "real time answer". Em outras palavras, não se obrigue e não crie o hábito de responder uma mensagem na mesma hora em que a pessoa a enviou, assim, as pessoas não ficam mal acostumadas;
- Determine horários para verificar sua rede e, se sua empresa permite, não abuse.
- Não deixe a vida social de lado e reserve um tempo para estar junto com amigos e com a família.