

Veículo: Exame.com

Data: 20/10/2011

Como evitar que as redes sociais acabem com a produtividade?

Melhor maneira de evitar o desperdício de tempo é controlar os acessos, diz especialista



Como evitar que as redes sociais acabem com a produtividade?

Respondido por **Christian Barbosa**, especialista em produtividade

Não precisa se sentir culpado de ter vontade de dar uma espiada no seu **Facebook** ou no **Twitter** durante o horário de expediente, você não está sozinho. De acordo com a última pesquisa que fiz sobre o uso do tempo do brasileiro, 84% das pessoas acessam alguma **rede social** durante horário de expediente.

Isso pode ser um problema, pois o foco nas redes tira seu foco do trabalho, aumenta o tempo para realizar as tarefas, coloca você em modo multitask e quando você dá conta, o dia passou e pouca coisa foi feita. Em muitos casos, não é tempo que falta, é bom uso desse tempo.

Por outro lado, as redes sociais, também podem ser uma válvula de escape, uma forma de você relaxar, de ter inspiração, etc. Não sou contra o uso das redes durante horário de expediente, muito pelo contrário, eu acho até positivo, se for de forma controlada e com um extremo bom senso.

Para usar bem as redes, o primeiro passo é cancelar os avisos de qualquer coisa que você recebe por e-mail, o princípio é: o que os seus olhos não vêem, a curiosidade e o dedo no mouse não sentem. Estipule horários para acessar suas redes - antes do expediente, horário de almoço e pós-expediente são os melhores períodos. Se por acaso, você acabou de resolver um problemão ou gastou neurônios em uma tarefa complexa e quer relaxar, vale uma espiada na rede, entre a conclusão da tarefa e o início da outra (nunca durante!). Mas tem de ser rápido, depois volte ao foco.

A vida humana depende cada vez mais das conexões online, portanto aprender a lidar com essas tecnologias é vital para salvar seu tempo.



Christian Barbosa é cientista de computação e especialista em administração de tempo e produtividade.

Envie suas dúvidas sobre produtividade para examecanalpme@abril.com.br.