

Veículo: Crescer online

Data: 01/10/2009

Crescer

Sexo e relacionamento: você anda sem tempo para seu companheiro depois dos filhos?

Uma pesquisa mostra que, para grande parte das mulheres (e em especial as mães), o tempo dedicado ao parceiro não é prioridade. Veja como planejar sua rotina e fazer seu tempo render

Simone Tinti



Uma pesquisa comprovou o que você já sabia na prática: as mulheres (e, em particular, as **mães**) são tão sobrecarregadas que deixam o **sexo** e os **relacionamentos** de lado. Ao todo, a Triade, consultoria especializada em produtividade e autora do estudo, conversou com 5 mil mulheres de todo o país, com idade média de 35 anos. O resultado foi que, do total, 78% dessas mulheres não consegue se dedicar ao seu companheiro como gostaria e 61% não consegue equilibrar sua vida pessoal e a profissional. Das mulheres entrevistadas, 45% (cerca de 2 mil) são mães.

"A mulher tende a fazer muitas coisas ao mesmo tempo e, assim, tem mais dificuldade para planejar suas tarefas", diz Christian Barbosa, consultor de gestão do tempo e produtividade. Portanto, o segredo está em organizar da melhor maneira os seus dias - e aproveitar qualquer brecha para resolver pequenas tarefas. Acha impossível organizar sua rotina? Veja três dicas infalíveis indicadas por Barbosa:

- 1. Ter uma agenda.** É impossível administrar seu tempo apenas com base na memória. Portanto, ter onde anotar seus compromissos - não importa se for uma agenda tradicional ou uma eletrônica - ajuda você a se organizar com o vencimento das contas, consulta no médico (sua e do seu filho), a aula de pilates etc.
- 2. Planejar seus compromissos com antecedência.** O ideal é estar três dias adiantada e organizar seus afazeres com um tempo de sobra. Deixe, também, de duas a três horas não planejadas para eventuais imprevistos.
- 3. Reserve um horário só para você.** Seja ir ao cabeleireiro, pegar uma sessão de cinema ou ler um livro. Não se esqueça de que é muito importante se cuidar. Fazendo as coisas das quais gosta, você estará mais feliz e disposta.