

# Ganhe tempo aprendendo a se planejar

BIANA LUCATO

"Não dá tempo de fazer coisa nada!", "Se eu tivesse um tempinho a mais pra mim...", "A semana passou sem vir!" Tempo. Ou melhor, falta de tempo. O ponteiro do relógio parece que parou e quando nos damos conta lá se foram o dia, a semana, o ano. Falta de tempo parece o mal desse novo século. Quantas amigas você

encontra na rua e depois do "Como vai?" vem a resposta: "Na correria de sempre!". Olhamos para trás com a triste sensação de que levamos a vida a resolver problemas e urgências nos faltando justamente tempo para que pudéssemos sonhar, planejar e executar algo novo. Especialista em gestão do tempo e produtividade, Christian Barbosa à frente da empresa Triad entrevistou

cerca de 5 mil mulheres e colheu dados que o ajudaram na elaboração do livro "Você Dona do Seu Tempo" lançado pela Editora Gente. Algumas situações comuns a tantas mulheres ficaram mais claras na pesquisa. "A mulher tem um volume muito grande de urgência e não sabe se planejar. Aliás, o ser humano tem essa dificuldade em se planejar", diz o gestor. Christian argumenta que

as mulheres reclamam que não têm tempo, quando na verdade elas costumam usar muito mal o tempo disponível.

"É possível reduzir em até 77% as urgências sendo que metade delas poderia até ser eliminada", acredita Christian. Como? Através de um planejamento correto. "Quando alguma coisa não está dando certo é porque a pessoa não soube se programar direito", adverte.

## Inclua as tarefas na agenda



A primeira ferramenta de quem pretende se programar é ter uma boa agenda. Mas é preciso um certo treino para usar as agendas corretamente. "Nela marcamos todos os nossos compromissos, tarefas que ocupam igualmente nosso

tempo", analisa o gestor. Pagar uma conta, abrir e-mail, ligar para a central de atendimento do cartão de crédito, ir ao supermercado, buscar o filho no colégio, agendar uma consulta médica, fazer um exame, são tarefas que normalmente não agendamos, mas que roubam nosso tempo. "Devemos incluir também essas pequenas tarefas em nossa agenda", Christian ainda chama a atenção para o fato de que essas pequenas tarefas às vezes ocupam mais o nosso tempo que os compromissos. "Marcamos lá na agenda dois ou três compromissos que consideramos importantes. Daí essas pequenas tarefas vamos guardando de cabeça, ou em bilhetes. Conheço pessoas que mandam e-mails para elas mesmas se lembrarem de algo. Fica uma bagunça. É preciso em primeiro lugar controlar todos os compromissos e tarefas em um só local. Em uma mesma agenda, por exemplo".

Segundo Christian, fazendo assim, depois de 3 dias a pessoa já começará a sentir o resultado. "Isso dará uma certa previsibilidade e ajudará a reduzir as urgências". Ter uma vida antecipada em um ou dois dias traz um benefício enorme. A partir daí a pessoa pode se organizar e ter mais tempo para outras coisas que quem sabe inclusive, vá a se dedicar mais a família, amigos e filhos. Outro método de planejamento do tempo desenvolvido por Christian é baseado em cinco fases, um ciclo sequencial e lógico. "A primeira fase é chamada de identificação, que é a definição daquilo que é realmente importante em sua vida e que fará sentido para seu tempo ser investido", afirma o autor. "A segunda fase fala sobre metas, pois a gestão do tempo só tem sentido quando ajuda a atingir objetivos e resultados. A terceira fase é o planejamento, já que é necessário alinhar seus dias para viver sua identidade e conseguir focar nas metas. A fase seguinte é a organização, pois no século XXI, se você não tiver uma estratégia para manter em ordem seus e-mails, arquivos, gavetas, pastas e documentos, o tempo será perdido ao longo do dia", acrescenta. "A última fase é execução, que é a convergência de todas as fases anteriores no seu dia a dia, que a ajudará a priorizar e elevar suas atividades. Essas etapas devem acontecer nessa ordem, pois uma se transforma na base que permitirá a realização da outra", finaliza Christian.

## Entendendo os ciclos

**Ciclo da frustração** - Nele, a pessoa faz muito, mas não obtém resultados, por isso, a frustração. Também é caracterizado como a fase em que não temos perspectivas de melhora no trabalho e as relações familiares não andam

- Falta de tempo para se planejar;
- Falta de planejamento = tudo sai mais caro;
- Atividades se tornam urgentes;

**Ciclo da sobrevivência** - Quem vive neste ciclo não "sai do lugar". Não aumenta seu consumo, não cresce na carreira. Está, enfim, estagnado num ponto e apenas sobrevive. Outras características deste momento: - Se há tempo, não há vontade para se planejar,

- Colegas de trabalho são promovidos, mas continuamos na mesma;
- Termina o mês, contas em dia, mas nenhuma possibilidade de novos consumos;

**Ciclo prosperidade** - É a evolução. O caminho ao qual devemos focar nossas atenções. Nele, o tempo e o dinheiro são usados de forma correta e equilibrada. Claro que os imprevistos também acontecem os que vivem neste ciclo, a diferença é que aqui as pessoas sabem lidar com eles. Quem está no ciclo da prosperidade consegue atender a estes tópicos:

- Dedicção de tempo para se planejar;
- Planos para ter mais tempo e mais dinheiro;
- Uso de tempo e dinheiro para se educar;

"O propósito de uma vida equilibrada e com resultados é entrar na espiral da prosperidade e nunca mais sair dela. E isso depende de alguns fatores, sendo o principal deles a autoanálise com o intuito de se descobrir, com sinceridade, em que ciclo a pessoa se encontra. A partir daí, a vontade de mudar passa a ser fundamental", completa.



Christian Barbosa: a ansiedade entre tempo e dinheiro faz com que alguém consiga ter um sem o outro de forma equilibrada

## 78% das mulheres não têm tempo para sexo e relacionamentos

A falta de tempo que tanto se queixam especialmente as mulheres se reflete diretamente em casa e na família. Pesquisa realizada pela Triad com mulheres de 35 anos ou mais mostrou que 78% delas não têm tempo para sexo e relacionamentos. A pesquisa específica sobre gestão do tempo no universo feminino teve origem em outra pesquisa, sobre o uso do tempo pelo Brasileiro, através do conceito da Triad de Tempo, o qual divide todas as atividades que realizamos em 3 grupos: Importantes (atividades com tempo para serem realizadas que trazem resultados e prazer na execução), Urgente (atividades sem tempo ou com prazo estourado, possuem estresse, tensão na sua execução) e Circunstanciais (atividades que você faz contra vontade ou de forma desnecessária, não trazem retorno para sua vida, desperdício de tempo). Três itens importantes se destacaram na pesquisa: a de que o brasileiro dedica apenas 30% do seu tempo para as atividades importantes de sua vida; de que as mulheres têm maior foco entre as urgências e às atividades importantes e por fim, que os homens têm maior volume de atividades circunstanciais que as mulheres.