

# Vida organizada reduz o estresse

*Com um conceito amplo sobre ordem, especialista afirma que a disciplina aumenta a produtividade e a qualidade de vida*

**Adilson Camargo**

O conceito de organização vai além de uma casa ou uma mesa bem arrumada. Trata-se também, e principalmente, de organizar o trabalho, estabelecer prioridades e fazer o que tem de ser feito sem perder tempo procurando aquela bendita anotação que você não lembra onde guardou.

Com isso, aumenta-se a produtividade e reduz-se o estresse. Reduzindo o estresse, conseqüentemente ganha-se em qualidade de vida. A conclusão é do especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa. Segundo ele, geralmente, o desorganizado está sempre atrasado com alguma tarefa.

"Manter as coisas no lugar ajuda, mas não tanto. A organização é mais complexa



**Barbosa: "É preciso aprender a administrar o tempo e ter foco"**

do que isso. É saber como se planejar, o que priorizar. Essa é a organização que dá mais resultado", afirma.

Barbosa comenta que

hoje as pessoas reclamam que não têm tempo para nada. De acordo com o especialista, na verdade o tempo existe, mas as pessoas fazem mau uso dele. "É preciso aprender a administrar esse tempo e focar naquilo que é realmente importante", sugere.

Sem esse controle, o desorganizado dificilmente vai se redimir porque ele nunca terá em sua agenda uma folga para colocar a vida pessoal e profissional em ordem. Para mudar, primeiro tem de haver disposição em aprender como se faz a mesma coisa de maneira diferente.

Com isso, o trabalho de todo dia pode render mais porque você está focado nele e não se deixa dispersar facil-

mente. E as suas coisas não se amontoarão, seja em casa ou no escritório, porque você passou a acumular apenas o que é necessário e indispensável para seu serviço e procura não deixar objetos espalhados.

Não bastassem os pais reclamarem da falta de tempo, hoje em dia eles estão fazendo o mesmo com os filhos, ou seja, também estão transformando a vida deles numa correria sem fim. As crianças sempre têm alguma coisa para fazer. É curso disso, curso daquilo e o filho fica sem tempo para relaxar e estudar corretamente. Como conseqüência, eles deixam para estudar para a prova no último dia. Para Barbosa, o exemplo dos pais é muito importante para criar uma geração que preza pela organização em todos os aspectos da vida.

## O perfil das pessoas desorganizadas

### Características gerais

- ✓ Acumula grandes quantidades de objetos, documentos, papéis ou outras coisas além da necessidade ou prazer aparente.
- ✓ Tem dificuldade em se separar das coisas.
- ✓ Tem uma vasta gama de interesses e muitos projetos não finalizados.
- ✓ Precisa de "dicas" visuais para se lembrar do que fazer.
- ✓ Apresenta tendência a se distrair facilmente ou perder a concentração.
- ✓ Tem, frequentemente, habilidades fracas de gerenciamento.

### Em casa

- ✓ Os espaços de convivência são bagunçados.
- ✓ As áreas de armazenamento são lotadas.
- ✓ Não tem nenhum ou possui múltiplos calendários em uso.
- ✓ Documentos importantes da casa estão faltando.
- ✓ Sai geralmente atrasado de casa para escola ou trabalho por causa de itens procurados ou por distrações.