

**Veículo:** Diário de Pernambuco online

**Data:** 01/03/2010

**DIARIO DE PERNAMBUCO**  
.com.br

## A arte de ter tempo

Um fato é unanimidade entre especialistas: o tempo não é pouco, a má administração das tarefas diárias é que causa essa impressão. Ter uma vida equilibrada, com espaço para o lazer e a família, sem prejuízo à carreira e à situação financeira é uma arte, e a ferramenta dessa conquista é a organização.

Dedicar-se com mais afinco às atividades importantes, deixar de lado as circunstanciais - aquelas que não agregam nada - e saber priorizar são as atitudes-chave para ver o dia render. "As pessoas subestimam o tempo. No Brasil, procuram-se

poucas informações sobre o assunto, ele não é valorizado como o dinheiro, por exemplo", compara o consultor em administração do tempo Christian Barbosa.

Por isso, perder uma ou duas horas não parece aborrecer ninguém como perder R\$ 100. Mas, no final, o prejuízo pode ser o mesmo. Numa pesquisa com 6 mil mulheres, o especialista chegou à conclusão de que 78% delas não têm tempo para sexo e relacionamento. E a maior parte do tempo é perdido com situações que não são efetivamente importantes, não trarão benefícios para a carreira, não serão desfrutados com a família, os amigos ou a comunidade. São tarefas mecânicas, como ir a um evento em que não se quer estar presente, participar de uma reunião sem utilidade, ler e-mails desinteressantes ou ver programas de televisão que não agradam.

Para mudar a dinâmica de desperdício, é necessário perceber a preciosidade do tempo e como melhor aproveitar cada momento. O primeiro passo é descobrir para quê se quer o tempo. Para investir na carreira, desfrutar com os filhos, viajar, estudar? E a partir daí, reformular o roteiro do dia a dia. Um dos aspectos que exige tempo e acaba mais esquecido é o compromisso consigo mesmo. As pessoas esquecem de colocar a si próprias na agenda, deixando de lado a manutenção da saúde física e mental com idas regulares ao médico, prática de atividade