

Veículo: Revista MRV

Data: março/abril



REVISTA
Nº 3 mar/abr 2010

MRV

XÔ, BAGUNÇA
ORGANIZAR A CASA É MAIS FÁCIL DO QUE SE PENSA

CASADOS E SÓCIOS
ESSA UNIÃO PODE DAR CERTO

EMPREGO
TEM GENTE QUE PROCURA E ACHA PARA VOCÊ

ENTREVISTA

GRANDE EVANDRO!
Artista polivalente, ele é puro carisma

medialuna

COMPORTAMENTO

Waldiane, mãe de João Miguel e do pequeno Guilherme, concilia o cuidado com os filhos e outros prazeres

Foto: Bruno Magalhães / Alvo

donos do
tempo

A “síndrome” da eterna sensação de falta de tempo é vencida por muita gente que descobre maneiras de dar conta das obrigações e de fazer tudo o que mais deseja

| Camila Nunes

Artigo de luxo que poucos admitem ter e muitos vivem a cobiçar, o tempo não é problema para o empresário Cláudio Gaspari, presidente de uma empresa de tecnologia de monitoramento eletrônico, com sede no Rio de Janeiro. Pai de Maria Clara, de 9 anos, proprietário de uma pousada no litoral, adepto de esportes aquáticos e marceneiro nas horas vagas, ele consegue a proeza de ter uma vida organizada, na qual o tempo, ou a falta dele, não é motivo para reclamações e nem para deixar obrigações, prazeres ou hobbies de lado.

Gaspari vive na prática o que o especialista em administração do tempo e produtividade pessoal – sim, este profissional existe – Christian Barbosa diz que todo mundo deveria perceber. Para deixar de ser uma pessoa que sempre reclama de não ter tempo e viver frustrada por não fazer o que gostaria, é preciso entender que o problema não é o excesso de atividades, e sim a falta de planejamento do seu próprio dia a dia. “Aprender um método de gestão de tempo é fundamental para que a pessoa identifique o que é importante na sua vida e defina objetivos e metas”, explica.

Sintomas

Barbosa se interessou pela profissão que tem hoje a partir de um problema de saúde, exatamente por dificuldades em administrar as demandas do cotidiano. “Acabei gostando do assunto. Hoje, consigo fazer tudo que planejo”, garante.

Ansiedade, depressão, stress são sintomas, muitas vezes, da falta de habilidade para se lidar com tempo, já que, na sociedade de hoje, curtir o ócio e preencher as horas com atividades que não estão exatamente ligadas ao conceito de produtividade podem ser considerados “pecados capitais”!

Para o especialista, ter consciência de como o seu tempo está sendo usado é o ponto de partida para solucionar os problemas, pois daí é possível

enxergar melhor as horas que são desperdiçadas, o que realmente é importante de se fazer, quais são as urgências e como organizar as múltiplas atividades.

A regra básica, ensina Barbosa, é: “planeje-se”. Priorize as atividades por ordem de importância e programe a semana com antecedência, prevendo, inclusive, o que pode gerar problemas. Estabelecer objetivos é a segunda regra, pois, sabendo o que quer alcançar, a pessoa valoriza mais o tempo que tem.

Muitas pessoas aprendem a se organizar exatamente quando acumulam muitas tarefas e têm que “se virar”. É o caso da ginecologista Cláudia Lúcia Barbosa Salomão, cujo marco para lidar bem com o tempo foi o início da faculdade de medicina. “O curso era bem puxado e logo comecei um estágio. Era preciso me planejar para dar conta de tudo”, lembra.

Prazer

Claudia diz que hoje é extremamente organizada. Tem até o hábito de listar o que fará no dia seguinte e colocar as anotações debaixo da xícara do café da manhã. O dia dela é o que se pode chamar de cheio: trabalha em dois hospitais e na sua clínica particular, atua como diretora de uma entidade de classe, se dedica aos estudos, pratica exercícios físicos, leva o filho de 10 anos ao colégio duas vezes por semana, acompanha as lições de casa dele diariamente e, ressaltando, tem como rotina tomar, à noite, duas taças de vinho com o marido. “É o tempo que temos para conversar e ficarmos juntos.”

Para Cláudia, prever momentos de puro prazer no dia, buscando qualidade de vida, é uma ótima maneira de se administrar o tempo. “Quanto mais presentes você se der, maior será a sensação de que está aproveitando a vida e não simplesmente correndo”, assegura. Regra seguida pela publicitária e professora universitária Waldiane Fialho. Mãe de João Miguel, de 3 anos, e de



Foto: Arquivo pessoal

Gaspari decidiu morar perto da filha Maria Clara para ter mais tempo com ela.

Guilherme, de 5 meses, ela inclui nas suas atividades yoga, massagem, ginástica e um grupo de estudos sobre crescimento espiritual. "Além da organização, as atividades espirituais ajudam a centrar-me nos meus objetivos. Aprendi a definir o que é prioridade e, quando estou fazendo alguma coisa, me dedico 100% a ela", afirma.

Indicadores

Priorizar é exatamente um dos segredos de Gaspari para aproveitar bem o seu tempo, ainda que dono de uma atribulada vida profissional, que lhe exige muitas horas no escritório e viajar pelo menos uma vez por semana. Para o executivo, tempo bem administrado é o resultado da capacidade de avaliar tarefas e atividades. Gaspari cria alguns indicadores para não se perder em detalhes insignificantes. "Dou importância ao que é importante. Simplificando as coisas, você consegue fazer o que mais interessa, que é viver", assinala ele, que não abre mão de tarefas como levar Maria Clara ao colégio e ao médico. "Meu maior desafio é estar sempre presente na educação da minha filha", afirma, contando que se mudou para a mesma rua onde ela mora com a mãe só para ficar mais próximo. ▼

Viver sem correr é possível

Dicas de Christian Barbosa que podem te ajudar:

- ▶ Pense em tudo que mais te motiva, o que realmente te desperta paixão
- ▶ Faça uma lista contendo 10 itens, as prioridades sobre tudo o que você pensou. Vale desde ficar em casa com a família, ser magro, ler romances, fazer um curso, viajar, subir na carreira
- ▶ Afunile ainda mais essa lista e escolha três entre os 10 itens que são, no momento, prioridades para você
- ▶ Tente encaixar de imediato na sua agenda os três itens escolhidos
- ▶ A lista é uma espécie de guia, que te ajudará sempre a responder: "O que é mais importante para mim e como posso viver por isso nos próximos meses?"
- ▶ Lembre-se que se você viver apenas correndo, sem refletir, não conseguirá nunca saber o que te interessa de verdade, o que só fará aumentar a sensação de tempo perdido

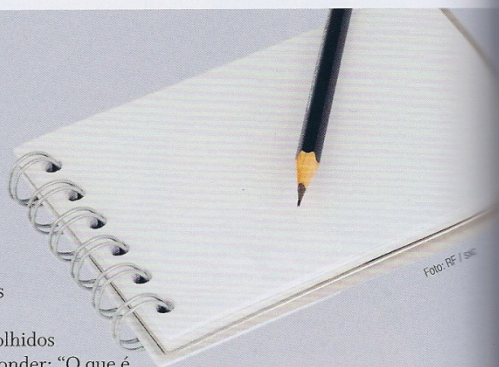


Foto: RF / SBC

Christian Barbosa é autor dos livros Triade do Tempo (Editora Campus), Você Dona do Seu Tempo (Editora Gente), Estou em Reunião (Editora Agir) e Mais Tempo, Mais Dinheiro (Editora Thomas Nelson Brasil)