

CONTRA O RELÓGIO

Gestão do tempo exige planejamento e metas

Paula Costa Bonini
Reportagem Local

Acordar cedo, levar os filhos para a escola, ir ao trabalho, cumprir a agenda corporativa, passar no supermercado, cuidar das crianças. A maioria dos brasileiros - se não todos - já reclamou de falta de tempo e "desejou" que o dia tivesse mais do que 24 horas. Só assim seria possível dar conta do excesso de compromissos assumidos na vida pessoal e profissional.

"Hoje todo mundo reclama que não tem tempo. Mas o problema não é a falta de tempo e sim o fato de utilizá-lo mal", alerta o especialista em tecnologia Christian Barbosa, um dos maiores experts em administração do tempo e em produtividade do Brasil. Para ele, as pessoas precisam descobrir o que é realmente importante em suas vidas, a fim de desenvolver metas e planejar suas atividades.

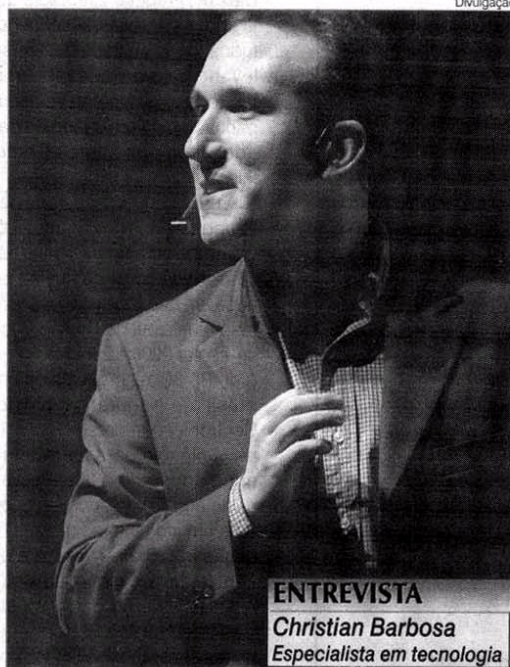
"É importante refletir se estou me ocupando com coisas que farão a minha carreira, minha empresa e minha vida evoluir", aconselha Barbosa, criador de uma ferramenta de gestão do tempo usada em diversos países. Em entrevista à FOLHA, ele afirma que a definição de metas e o planejamento são essenciais para maximizar o aproveitamento do tempo, artigo raro nos dias de hoje.

De modo geral, sabemos usar nosso tempo com qualidade? O que fazer para administrá-lo melhor?

Hoje todo mundo reclama que não tem tempo. Mas o problema não é a falta de tempo e sim o fato de utilizá-lo mal. Eu sempre digo que é preciso adotar um método, pois não é possível gerenciar o tempo empiricamente. A pessoa tem que aprender a planejar sua semana e saber quais são suas prioridades. Hoje a gestão de tempo é uma ciência.

Eu recomendo que todos parem um pouco para descobrir o que é realmente importante na vida. Isso ajuda a desenvolver metas e planejar suas atividades. É preciso refletir. O que é realmente importante para

Criador de software usado em diversos países afirma que overdose de atividades pode gerar frustração; saída é gerenciar atividades pessoais e profissionais



Pesquisa mostra que a cada dez horas trabalhadas apenas seis são produtivas

minim? Quero investir na carreira ou dedicar mais tempo à família? Isso ajuda a definir as prioridades. Todos os domingos eu organizo a semana que vai começar. Todo mundo deveria se antecipar dois dias. Por exemplo, se a pessoa tem um trabalho para entregar na sexta-feira, ela deveria estar com ele praticamente pronto na quarta.

Então planejamento e metas são fatores fundamentais para administrar bem o tempo?

São fatores muito importantes.

Hoje a gestão de tempo é uma ciência

Isso faz a pessoa evoluir em vez de simplesmente agir. Que todo mundo é ocupado a gente sabe, mas a pergunta é: estou me ocupando com coisas que farão a minha carreira, minha empresa e minha vida evoluir? O planejamento ajuda você a sair de um círculo vicioso, tendo mais qualidade de vida, saúde e tempo para fazer o que deseja.

A maioria dos brasileiros enfrenta uma maratona diária de atividades e não há como fugir de determinadas tarefas. Isso pode

causar frustração e falta de perspectiva?

A correria faz as pessoas saírem do trabalho deixando várias coisas pendentes. Elas sentem que o tempo está passando rápido demais e que não estão realizando o que realmente queriam. A correria e a urgência são fatores que matam as pessoas. Talvez não fisicamente, mas psicologicamente. Os indivíduos ficam mal com eles mesmos e decepcionados com os resultados que estão atingindo.

De que forma a correria do dia a dia interfere no desempenho profissional?

Tem uma pesquisa da Microsoft que mostra que a cada dez horas trabalhadas apenas seis são realmente produtivas. A gente pode estar desperdiçando 30%, 40% do nosso tempo. Se a pessoa não aprender a administrar seu tempo, ela vai mal na vida profissional, nos estudos, nos relacionamentos. Todo mundo deveria aprender a administrar seu tempo já na escola. Mas como isso não vem da infância, que a gente aprenda como adultos.

E como otimizar o tempo livre?

No tempo livre a pessoa deve procurar fazer algo que ela queira muito. Isso dá mais sentido para o tempo. A pessoa não faz as coisas simplesmente por fazer. O tempo livre vai ser utilizado para evoluir na vida.

Como funciona o software de gestão de tempo que você desenvolveu? Como as pessoas podem ter acesso a essa ferramenta?

Minha formação toda é em tecnologia e eu sempre trabalhei desenvolvendo softwares. Eu queria trazer para as pessoas algo para que elas pudessem administrar melhor o tempo.

O software (que pode ser acessado pelo site www.neotriad.com) ajuda, por meio de planilhas de tarefas, as pessoas a planejarem seu dia, sua semana. Analisa como elas têm utilizado o tempo e dá dicas. Além disso, ajuda a mensurar se cumprir as atividades do dia é viável e se o planejamento está fluindo.