



Christian Barbosa

Tenha o domínio do seu tempo e consiga ser ótima mãe e profissional

Já há alguns anos, as mulheres trocaram o tempo que dedicavam às suas casas para conquistar o seu espaço no mercado profissional. Mas uma questão continua a atormentar grande parte delas: o pouco tempo que dedicam aos seus filhos.

Em uma pesquisa realizada pela minha empresa, a Triad PS, em dezembro de 2009, foi constatado que, do total de 6.631 mulheres entrevistadas, 61% afirmam não conseguir equilibrar sua vida pessoal e profissional. Estes números refletem a angústia que as mulheres sentem por não gerenciar seu tempo de maneira eficaz para serem boas profissionais, mães e esposas ao mesmo tempo. Outra reclamação é quanto às tarefas domésticas. Pois não bastassem os raros momentos que elas têm para os filhos, muitas ainda têm que dedicar parte deste tempo aos afazeres do lar.

A saída é aprender estratégias eficazes de planejamento e gestão do seu tempo para entender que não dá para fazer tudo. Para isso, é preciso cada vez mais saber selecionar as atividades e pessoas realmente importantes, utilizar mais a pala-

vra "não" e planejar em equipe: seja ela profissional, para reduzir as urgências, ou a familiar, para ter mais tempo com a família.

Muitas mulheres reclamam dos afazeres domésticos, mas poucas conseguem compartilhar essas responsabilidades com seus cônjuges ou familiares. Todos têm de se conscientizar que a divisão das tarefas entre homens e mulheres é uma forma saudável de equilíbrio e de cumplicidade no relacionamento. Não sou apenas eu quem pensa desta forma. Nilcéa Freire, ministra da Secretaria Especial de Políticas para Mulheres (SPM), disse que o Brasil precisa ratificar a resolução 156 da Organização Internacional do Trabalho (OIT) para estimular a maior participação dos homens nas tarefas domésticas.

Outro hábito importante de adquirir é começar a se programar já no domingo junto com a sua família: coloque em uma agenda ou num software as suas obrigações e compromissos. Lembre-se ainda de reservar um tempo para atualizar seus e-mails e incluir sempre tarefas pessoais na sua agenda como, por exemplo, passar no cabeleireiro ou na manicure,

caso essas atividades proporcionem prazer a você.

Claro que nem sempre o planejamento é totalmente executado, afinal, os imprevistos aparecem. A luta, então, é para tentar ao máximo antecipar as urgências, nunca planeje 100% do seu dia, deixe pelo menos 30% do tempo livre para essas atividades inesperadas. Sempre que puder, comece pelas coisas mais simples e fáceis e depois foque em resolver suas urgências para então dedicar tempo às tarefas realmente importantes.

Feito isso, você poderá se sentir mais dona do seu tempo e verá que o tem realmente nas mãos. É possível ter mais tempo e ter uma vida mais equilibrada, mas ninguém nasce sabendo fazer isso. Leia sobre o assunto, faça um curso, pesquise como utilizar melhor seu e-mail ou seu smartphone. Mais do que nunca, no mundo agitado em que vivemos, aprender a ter tempo é vital.

No caso do seu papel de mãe, tenha uma estratégia de periodicidade de tempo com seus filhos. Isso significa momentos curtos, constantes e com alta qualidade. Se não é possível dedicar horas do

seu dia para as crianças, destine 20 ou 30 minutos pelo menos, mas que sejam instantes comprometidos em ouvir, brincar e viver com o seu filho. Desligue a TV, o smartphone, as preocupações diárias e foque exclusivamente no pequeno. Esses intervalos regulares com qualidade ajudam a criança na percepção da presença materna, mesmo com uma agenda de trabalho agitada.

Disso tudo, uma lição pode ser tirada: por mais que as mulheres pareçam os seres mais fortes do mundo, elas precisam de ajuda, de planejamento e de organização para exercerem de melhor maneira possível os seus tantos papéis, de mãe, de profissional, de esposa e de mulher. A mulher precisa cada vez mais ser a Dona do Seu Tempo.

Christian Barbosa

é administrador. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do País e da Fortune 100 (www.triadadotempo.com.br) e www.maistempo.com.br