

Inclui: Livros

Mais tempo, mais vida, mais saúde

Especialista na área sugere que a pessoa tenha o domínio sobre as prioridades e organização dos compromissos para não viver correndo

OSCAR ROCHA

Um dos clichês do mundo contemporâneo diz que o tempo está cada vez mais escasso. Será que isso procede? Quem trabalha com gerenciamento de tempo avalia que a afirmação não passa de mito. Assim como no passado, o tempo atual oferece as mesmas possibilidades de realização profissional, pessoal e de lazer. Mas, então, o que está acontecendo para as pessoas terem a sensação de que se estabelece o contrário? "Hoje, vivemos a sociedade da informação, cercados de telefonemas, e-mails, iPhone. Recebemos tarefas de todos os lados. Isso dá a impressão de que as coisas estão acontecendo muito rápido. Na verdade, o tempo físico continua na mesma velocidade de antes. As pessoas precisam filtrar, priorizar suas ações, deixar de lado o que não é tão importante", afirma o engenheiro da computação Christian Barbosa, 32 anos, atualmente um especialista em gerenciamento de tempo, autor de vários livros sobre o assunto, além de ministrar palestras e treinamentos para empresas.

O especialista avalia que a falta de planejamento do tempo acarreta diversos problemas, como deixar de lado coisas realmente importantes para rotina, perder o contato com pessoas amigas ou da família, não conseguir realizar ações significativas, possibilitando o aparecimento de angústias e estresse. "A pessoa entra em um círculo vicioso e não consegue sair mais", enfatiza. Ele conta que foi vítima da falta de planejamento de tempo em determinado período. "Comecei profissionalmente muito cedo. Aos 18 anos, tive um problema gástrico muito sério que me fez parar. Foi a partir daí, que comecei a me interessar pelo gerenciamento do tempo. No início, como hobby, depois de forma mais séria, até começar a trabalhar efetivamente com o assunto". Christian destaca que as pessoas com problema de tempo precisam passar por etapas em busca de solução. O primeiro passo é se conscientizar que tem problema.

Na sequência, procurar auxílio seja em livros, na internet ou com

profissionais da área. Por fim, procurar um método de administração do tempo que seja adequado ao seu perfil. "Não adianta tentar buscar naquele que está fora da realidade da pessoa com problema. Por exemplo, existem métodos, como o alemão, que são rigorosos, não se encaixando na nossa cultura e estilo de vida".

Administrar o tempo é algo que pode ser repassado desde a infância? Para Christian, sim. Para ele, o "pais urgentes", que fazem tudo apressado, deixam tudo para última hora, têm tudo para servir de mal exemplo para os filhos. "A criança acha que o comportamento dos responsáveis é o único verdadeiro. A possibilidade de ela se tornar parecida é muito grande". A solução é o adulto mudar o comportamento, servindo de modelo para o filho na hora de mostrar o que é prioridade ou não.

"Os pais podem planejar com os filhos os momentos de lazer durante a semana, e antecipar os estudos das provas. Nessa fase, o melhor é a criança aprender isso de uma forma lúdica. Os pais precisam mostrar que o tempo tem seu valor".

Para o gerenciamento do tempo tornar-se eficaz, um elemento tem que ser bastante claro, o objetivo de cada um. "A pessoa tem que saber por que ela quer mais tempo, tem que ter um resultado. Isso é fundamental". A questão do tempo também chegou às empresas. Cada vez mais, busca-se otimizar o tempo dos funcionários, estabelecendo mais produtividade. Christian lembra que atualmente, segundo pesquisas, cerca de 35% da rotina de trabalho de alguns profissionais, são preenchidos com atividades distantes da sua função. "As empresas, por meio de treinamento, precisam mostrar como os funcionários podem obter a eficiência na administração do tempo". Um dos aspectos que mostram como uma pessoa administra mal o seu tempo reflete-se na saúde. "Quando não há tempo para realizar exercícios físicos, fazer uma boa alimentação, os reflexos aparecem por todos os lados, destacando problema de gastrite, estresse e até câncer", conclui o especialista.

Exemplos de disciplina



A regente da Orquestra de Câmara da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) e produtora cultural Miriam Suzuki, 35 anos, diz que, se não tiver controle absoluto do seu tempo, não consegue fazer todas as atividades que se propõe. "Tenho um filho pequeno e minhas atividades, muitas vezes, são fora do horário do expediente, por isso meu tempo é bem planejado". Atribui ao mal planejamento do tempo vários transtornos, principalmente o surgimento de problemas de saúde. "As pessoas que não administram o tempo comem mal e não têm ânimo para realizar atividades. Observo isso com frequência. Ter bom sono e boa alimentação são fatores de boa saúde e podem ser obtidos com planejamento", aponta.



O atual técnico do Comercial e assessor parlamentar Amarildo Carvalho, 42 anos, tem a rotina marcada pelo controle do seu tempo. "Acorda 5h e início minhas atividades profissionais por volta das 8h30min. Quando começa o dia, sei o que farei no restante. Sou bastante organizado. Acho muito importante. Aprendi como atleta que tem hora para tudo: acordar, dormir, alimentar-se e divertir-se", aponta. Ele foi jogador durante 18 anos e há 12 anos atua como treinador. "O atleta precisa administrar sempre o seu tempo. Não pode atrasar. No caso dos treinos, um minuto atrasado pode te deixar no banco". Por outro lado, diz que a rigidez no gerenciamento do tempo, em muitos momentos, precisa ser flexível. "Caso contrário, você se torna um chato, principalmente em sua vida social e nos momentos de lazer", afirma.