

Título: Relógio acelerado

Veículo: Revista Guia da Farmácia - SP **Seção:** *** **Centimetragem:** 0

Página: Capa, 88 a 90

Data: 01/02/2011 **Valor:** 0



Guia da **FARMÁCIA**

REVISTA DIRIGIDA AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

conteúdo

ANO XVIII • Nº 219
FEVEREIRO DE 2011

NOVA META

Eurofarma pretende fazer uma aquisição internacional por ano e lançar 20 novos produtos em 2011

VENDA CONSULTIVA

Serviço consiste em recomendar cosméticos. Conversão em vendas pode subir 50%

COMPROMISSO RENOVADO

Formar equipes é fundamental para o êxito das empresas. Ação requer empenho dos líderes, com foco na fidelização de colaboradores

A close-up photograph of a young woman with blonde hair, smiling broadly and showing her teeth. She is wearing a white tank top and is holding a silver, round alarm clock with both hands. The background is a soft, out-of-focus white, suggesting a bed or a clean, bright environment. The overall mood is positive and energetic.

BEM-ESTAR

RELÓGIO ACELERADO

LUTAR CONTRA O TEMPO NÃO É UMA BOA
TÁTICA PARA APROVEITAR BEM O DIA.
A SOLUÇÃO É PLANEJAR

✶ POR CLAUDIA MANZZANO

A falta de tempo é uma das principais queixas das pessoas vítimas do estresse. Elas procuram os médicos e dizem se sentirem pressionadas pelo tempo, que não conseguem fazer todas suas atividades e por essa razão se sentem frustradas, angustiadas e deprimidas. Este problema grave que afeta pessoas de todas as idades e atividades só terá fim quando o tempo for dominado ao invés de combatido.

Pesquisas desenvolvidas pelo Centro de Pesquisa, Desenvolvimento e Educação Continuada (Cpdec) apontam que as pessoas mais produtivas não são as mais dedicadas ao trabalho e às obrigações como um todo, mas aquelas que dedicam seu tempo para o trabalho e para o prazer de forma equilibrada. "Essas pessoas conseguem não só os resultados financeiros, mas também a qualidade de vida que desejam", afirma o professor Rodnei Domingues, do Cpdec.

Da mesma forma, o sociólogo italiano Domenico de Masi trata o assunto no livro *O ócio criativo*. A ideia é de que o ócio é um dos elementos mais importantes para que as pessoas possam ter uma atividade profissional plena. Segundo ele, são os momentos de lazer que fazem com os profissionais de atividades criativas tenham inspirações que tragam benefício à empresa.

Mas não são apenas os criativos que reclamam da falta de inspiração para o trabalho. Quando o tempo se torna um inimigo, qualquer atividade passa a ser um pesadelo. Segundo Domingues, os sintomas para saber se seu ritmo está fora do tempo são a ausência da sensação de dever cumprido e o sentimento de que muitas coisas importantes não foram feitas.

Geralmente, quem está sempre com esses sintomas são pessoas dedicadas totalmente ao trabalho e às obrigações, esquecendo-se de destinar parte de seu tempo a alguma atividade que lhes dê prazer. Por isso, o corpo fica cansado mesmo ao acordar; em muitos casos a dor de cabeça é uma companhia frequente e o trabalho e atividades pessoais ficam em segundo plano, muitas vezes nem chegam a ser cumpridos. Para a consultora empresarial Branca Maria Sampaio, as pessoas que não desfrutam de momentos de lazer e se esquecem de alimentar uma vida social se tornam reféns da escolha de terceiros para definir as prioridades de sua vida.

Ela conta que muita gente chega ao trabalho na segun-

da-feira com semblante horrível porque não aproveitou o fim de semana – geralmente desperdiçado na frente da televisão, acompanhado por alimentos nada saudáveis. Branca alerta que é importante planejar o fim de semana, as férias, os feriados, da mesma maneira que se planeja o trabalho. São estes momentos os responsáveis por reabastecer a energia. "Todos os aspectos da vida têm de estar integrados", lembra.

Quem se reconheceu ou lembrou de alguém com as descrições anteriores deve ficar atento. Reconhecer que existe um problema é um bom começo para quem está disposto a melhorar a sua relação com o relógio. Para Domingues, a primeira providência visando otimizar o tempo é estar bem resolvido consigo mesmo, e para isso é necessário definir objetivos e prioridades.

QUANDO O TEMPO SE TORNA UM INIMIGO, QUALQUER ATIVIDADE PASSA A SER UM PESADELO. NORMALMENTE ISSO ACONTECE COM PESSOAS DEDICADAS TOTALMENTE AO TRABALHO E ÀS OBRIGAÇÕES, SEM DESTINAR PARTE DO TEMPO AO PRAZER

Mas o que parece simples pode ser muito complicado. "A maior dificuldade das pessoas é definir prioridades porque elas se esquecem de que isso implica selecionar e concentrar seus esforços nas atividades consideradas mais importantes e, consequentemente, descartar o resto", diz Domingues. O professor ressalta que grande parte das pessoas não costuma descartar atividades. Elas querem fazer tudo e, por essa razão, acabam dedicando seu tempo a afazeres menos relevantes e deixando o que realmente importa de lado.

Para Christian Barbosa, fundador da Triad OS e especialista em administração de tempo e produtividade, algumas pessoas necessitam de ajuda especializada para se organizar melhor e resolver seu problema; a maioria requer ferramentas de planejamento – que podem ser desde uma agenda até um *software* – para auxiliar na identificação dos princípios de produtividade.

Ele complementa contando que planejar mal o tempo ►

promove desperdícios ao longo do dia. As pessoas têm o costume de deixar as coisas chatas e complexas para depois, acumulando trabalho e atrapalhando o fluxo. “Têm de encontrar um método, mudar sua atitude”, alerta.

Se perguntarmos a trabalhadores de qualquer centro comercial de uma grande cidade qual seria a solução para seus problemas, certamente a maioria diria que seria o dia ter 48 ou mais horas. Mas será que esta seria a solução? Ao invés disso, os especialistas aconselham fazer uma análise sobre como você está trabalhando, apontar problemas, verificar se está se dedicando à organização como deveria. A priorização, afirma Branca, não é simplesmente colocar as tarefas mais difíceis primeiro, pois algo simples, a ser resolvido em minutos, pode ficar parado por falta de planejamento.

Mas o maior perigo, muitas vezes, não são as atividades programadas, e sim aquelas que parecem não apresentar obstáculos. Um exemplo disso são as redes sociais, a verificação de *e-mails*

desnecessários ou ainda aquela tarefa realizada com perfeccionismo.

Outro ponto de atenção é o cafezinho. Mesmo sendo importante relaxar por uns minutos ao longo do dia, isso também pode se tornar um problema, principalmente se uns minutinhos passam para mais de meia hora. Christian explica que, quando esse papo do café é apenas convenção social, é sinal de que já passou do ponto.

IMPREVISTOS

Todos os especialistas afirmam que o planejamento é o maior aliado para quem corre contra o tempo. E, segundo eles, o erro mais comum para quem está começando a se organizar é fazê-lo com inflexibilidade. Branca chega a afirmar que um planejamento inflexível é tão prejudicial quanto a falta dele. Portanto, dentro da relação de tarefas e prioridades, é preciso ter um espaço para imprevistos, principalmente para aqueles que se dedicam a atividades com atendimento a clientes.

Para saber qual porcentagem do tempo útil a dedicar aos imprevistos, Christian sugere que se faça uma análise histórica da divisão do tempo. E, então, tomar as providências para evitar transtornos – colocar mais pessoas, arranjar solução. No caso dos varejistas, Branca sugere que 30% do tempo de trabalho seja descontado para atendimento aos clientes.

E mesmo para quem não tem a preocupação de estar em contato com o público, os imprevistos acontecem e devem estar no planejamento. As diferentes atividades vão demandar mais ou menos tempo. Portanto, a sugestão é a mesma: fazer uma análise histórica do que tem tido de imprevistos e colocar no planejamento um espaço para atividades extras.

QUALIDADE DE VIDA

Todo mundo reclama de novas responsabilidades inseridas na mesma carga horária. No caso de essas atribuições serem inevitáveis, o ideal é se planejar melhor para isso. “Não adianta querer resolver o mundo num dia”, ensina Christian. Um dos métodos é começar as atividades com antecedência.

Mas se as tarefas atrasadas já são realidade e você não sabe como colocá-las no planejamento, Christian ensina que é necessário traduzir todo este trabalho em horas e dividi-lo de forma que possa ser feito durante alguns dias e não atrapalhe os afazeres que estão no prazo.

Branca ressalta a intransigência de empresas que acreditam estar fazendo grande economia em deixar de contratar mais gente, mas é o contrário. “Funcionários sobrecarregados são insatisfeitos, o ambiente fica pesado e, em muitos casos, as pessoas ficam doentes e causam mais prejuízo.”

Christian relata que a reclamação corriqueira das pessoas é que elas saem do trabalho sugadas, exaustas, sem tempo para nada. Segundo ele, isso afeta demais a vida social – a pessoa neste estado não consegue estudar, ficar com filhos, ir à academia. Atividades vitais para quem quer ter o mínimo de qualidade de vida. ☺

