

Título: Administrando bem o tempo

Veículo: Correio da Paraíba - João Pessoa

Seção: Homem & Mulher

Página: Capa, H1 e H2

Data: 13/02/2011

Valor: R\$ 0,00

TEMPO CURTO

★ Especialistas dão a receita para ter qualidade de vida

Especialistas asseguram que com planejamento inteligente mulheres podem equilibrar rotina e ter mais qualidade de vida. Pesquisa mostra que 61% das mulheres afirmam não conseguir equilibrar sua vida pessoal e profissional. **Págs. H-1 e 2**

66% não sabem dizer não

Pesquisa indica que desmotivação e estresse são sinais de que mulheres estão com muitos compromissos

A pesquisa realizada pela empresa Triad OS, em dezembro de 2009, indicou ainda que 66% das mulheres não sabem dizer não. Segundo a especialista Valéria Nakamura, no momento que começa a ocorrer desmotivação e estresse, pode ser um sinal de que a mulher está abraçando compromissos demais.

"Isso vem quando percebemos que fazemos coisas sem sentido. Então, começam a ocorrer desgastes, principalmente, nos relacionamentos: a falta de paciência, de tolerância, de respeito", destacou. Mas, segundo

ela, até mesmo quando o compromisso é inadiável, a mulher pode honrá-lo, sem tornar a jornada árdua ou estressante.

A supervisora escolar Emanuella de Oliveira Freitas é uma das mulheres consideradas "super atarefadas". No auge dos 25 anos, casada e mãe de uma menina de um ano e oito meses, diariamente ela dá conta de uma rotina que se inicia às 5h30.

"Acordo, faço café da manhã e vou ao trabalho. Início o expediente às 7h00 e só largo às 17h00. Enquanto isso, meu bebê fica com a babá. Quando chego em casa, preparo a

janta. Na terça e na quinta, tenho aula no curso de especialização, até às 22h30. Já nas noites de segunda e quarta, vou à igreja", descreveu.

Mas não acaba por aí. "No sábado, geralmente fico com minha filha pela manhã, quando aproveito para organizar a casa. À tarde, vou para a formação na igreja. No domingo, trabalho ajudando a minha mãe, que tem um mercadinho". Quanto à disposição para enfrentar toda essa jornada, Emanuella é enfática: "É difícil dar conta de tudo".

Valéria Nakamura também diz que, às ve-

zes, pensa em descansar, fazer uma viagem. "Mas não tenho condições, justamente pela falta de tempo. Sempre estou na correria. E isso acaba gerando estresse", acrescentou a especialista.

Até mesmo quando o compromisso é inadiável, a mulher pode honrá-lo, sem tornar a jornada árdua ou estressante. "Se houver uma meta pessoal estabelecida e se conseguir conectar esse compromisso com a meta, começa-se a entender e a dar significado a ele. Por exemplo, fui convocada para participar de um projeto que não me

motiva tanto, mas se eu verificar que ao participar dele, posso adquirir novos conhecimentos e habilidades e por meio disso ter mais oportunidades na empresa, isso me proporciona um desafio e me motivou", sugeriu.



Erros comuns

1.

Querer fazer tudo sozinhas, sem pedir ajuda.

2.

Colocam-se em estado de multitarefa, fazer um monte de coisas ao mesmo tempo. Perde-se mais tempo.

3.

Não sabem dizer não.

4.

Não colocam um tempo para si.



Christian Barbosa, especialista

Lazer deve constar na agenda

De acordo com a especialista Valéria Nakamura, a Emanuella é o caso clássico da mulher moderna que desempenha vários papéis, quer dar conta de tudo e no final, acaba sobrando pouco tempo para ela. A falta de planejamento faz com que ela tenha a percepção de que tem menos tempo ainda. "Primeiro, a Emanuella poderia relacionar todos os papéis que desempenha, o tempo atual que dedica a cada um deles e o tempo que gostaria de se dedicar, até para ter um tempo para si", indicou a especialista. Ainda de acordo com a especialista, planejar a

agenda semanal é algo que pode ajudar a supervisora escolar, já que ao relacionar os compromissos e tarefas, ela poderia organizar melhor seus horários. Além disso, Valéria garante: planejando devidamente, sempre haverá tempo para se divertir e abstrair os problemas da rotina turbulenta. "O lazer deve constar na agenda, coloque como um compromisso como se fosse uma reunião de trabalho e que você terá que comparecer. Você verá como dará para cumprir", atentou.