

ECONOMIA

Má gestão do tempo pode piorar estresse profissional

25/03/2012 - 07h23 | da Folha.comOLÍVIA FLORÊNCIA
DE SÃO PAULO

Tempo é um recurso raro, valioso e não renovável. Todo mundo gostaria de ter um pouquinho mais e o trabalho quase sempre exige esse investimento. Mais especialização, mais tempo para as tarefas do dia, mas também para a ginástica, para o médico, para a família, para os amigos... A lista nunca termina.

Ainda não se compra tempo -ainda-, mas é possível buscar maneiras de administrá-lo melhor e, assim, fazer com que renda mais.

"Não existe receita de bolo. Você tem que se perguntar: estou dando tempo certo às coisas verdadeiramente importantes?", diz Boris Drizin, professor da Timing Desenvolvimento, empresa de consultoria que administra workshops sobre o tema.

Gerenciamento de tempo é hoje um fértil mercado. Inclui um sem-número de teorias, livros, softwares e aplicativos para celular.

Gabo Morales - 22.mar.12/Folhapress



Trabalho dos designers do grupo PostitWarSP

Para poupar seu tempo, a reportagem compilou sete tipos de técnica diferentes (veja ao lado) e testou 24 aplicativos para celular usados para melhorar a produtividade. Conheça cada um deles [aqui](#).

Os autores dos métodos de gestão de tempo juram que suas ferramentas dão resultado. Mas, para saber se alguma dessas teorias se aplica ao seu tipo de trabalho e ao seu dia a dia, só testando.

TEMPO + ESTRESSE

Pesquisa da Universidade de Wurzburg, na Alemanha, publicada na revista "Journal of Psychology", afirma que o gerenciamento de tempo

reduz o estresse.

Os pesquisadores acompanharam 71 pessoas com idades e profissões diferentes que não utilizavam nenhum método de administração de tempo e, entre os que passaram a usar algum, diminui a média de estresse.

O estudo também mostrou que o controle do tempo -a percepção de um profissional de que ele tem tempo suficiente para uma tarefa e sua habilidade em cumprir prazos e procrastinar pouco- é fator importante para a satisfação no trabalho.

A pesquisa aponta ainda que, após adotarem medidas de gestão de tempo, como priorizar tarefas e planejar o dia, os profissionais se dedicaram mais a tarefas consideradas importantes.

PROFISSIONAL X PESSOAL

O site Zen Habits prega que organização e produtividade servem também para aprimorar a vida pessoal. O americano Leo Babaura, criador do site, acredita que é necessário adquirir hábitos "zen" na rotina de trabalho. Simplificar para melhorar.

Para começar, ele sugere técnicas para respirar e permanecer algum tempo imóvel, por exemplo, mas também fala da importância de manter limpa a caixa de entrada do correio eletrônico -um problema crônico de muitos profissionais.

Em larga escala, a má gestão do tempo atinge as empresas diretamente. Ricardo Barbosa, da Innovia, que também faz consultoria sobre o tema, diz que boa parte das companhias de grande porte utiliza alguma ferramenta de gerenciamento de tempo em busca de aumento de produtividade -e do bem-estar dos funcionários. "Quando sabem gerenciar o tempo, os profissionais conseguem fazer uma pós, especializar-se em algo, além de melhorar a qualidade de vida pessoal."

Qualquer setor pode se beneficiar da administração otimizada de tempo, mas as áreas de gerenciamento de projetos ou as que trabalham com muitas restrições de prazo são as mais afetadas pela procrastinação e por atrasos.

Para a maior parte dos consultores entrevistados, a palavra de ordem é priorização. Decidir o que vem antes, o que é mais importante, é o passo número um da maioria das técnicas. O consultor Christian Barbosa, criador do método Neotriad, afirma que a ferramenta aumenta a produtividade em até 40%.

Mas o conceito de produtividade não é o mesmo para todas as profissões.

[Vídeo](#)

[Comente no Facebook](#)

