

CLAUDIA

ESPECIAL
PRÊMIO
CLAUDIA
CONHEÇA
NOSSAS
FINALISTAS

Taís Araújo
“Não tenho tempo para me preocupar com celulite”

HORÓSCOPO DO AMOR

O que os astros reservam para o seu coração até o final do ano

Falta vontade para o sexo?

Descubra por que e recupere seu desejo

TEMPO: MODO DE USAR

Mude de atitude, evite as armadilhas e... abra espaço para as coisas boas da vida

Cabelo e make para fazer em casa

Arrase com os looks mais lindos da temporada

MANUAL RÁPIDO PARA NÃO DAR VEXAME NAS REDES SOCIAIS

Ex-ministra Zélia Cardoso de Mello diz que foi assediada sexualmente no Planalto

MODA DOS 20 AOS 70

• MULHERES DE VÁRIAS IDADES DÃO UMA LIÇÃO DE ESTILO

• COMO USAR NA VIDA REAL AS NOVAS TENDÊNCIAS DAS PASSARELAS

⊕ Pesquisa de mercado: roupas e acessórios de diversos preços

COMIDA & BEBIDA

17 RECEITAS E SUGESTÕES PARA UM INCRÍVEL ALMOÇO DE DIA DOS PAIS

ISSN 0009-850-7

R\$ 10

0 0 6 1 1 >

9 770009 850005

Page 1 / 7

SEJA DONA DO SEU TEMPO

*Os dias parecem curtos para tantas tarefas?
Você vive afobada e frustrada? Aqui, especialistas ensinam
a gerenciar a agenda para ter um cotidiano mais
eficiente, mais humano e mais feliz*

DAGMAR SERPA/FOTOS RICARDO CORRÊA

Ter mais tempo para as coisas importantes da vida é o terceiro maior desejo dos brasileiros, de acordo com uma pesquisa realizada no começo deste ano em diferentes regiões do país. Na outra face da mesma moeda, a falta de tempo é a terceira maior preocupação, atrás das finanças pessoais e dos rumos da carreira. Basta olhar para a própria rotina e também a alheia para constatar que, de fato, uma agenda mais equilibrada virou gênero de primeira necessidade com pouca oferta no mercado. Todo mundo anda trabalhando e correndo demais – e se frustrando com isso. Afinal, o que está havendo com o relógio?

“É óbvio que as horas não estão passando mais rápido. Então, são as pessoas que estão usando mal o tempo, lotando-o com coisas que não têm relevância”, decreta Christian Barbosa, um dos maiores especialistas nacionais no tema, diretor da Triad PS, consultoria responsável pela citada pesquisa. Autor de livros como *Você, Dona do seu Tempo* (Gente), ele admite que, sim, algo mudou e afetou drasticamente a vida de todos: “Hoje, há toda essa tecnologia, que rouba muito do nosso tempo”. Segundo outro levantamento do expert, as pessoas

empregam, em média, duas horas do dia delas com e-mails.

Parece muito? Pois há ainda o tempo empregado nas redes sociais, nos sites de notícias, nos blogs e em navegações sem destino na internet. Isso sem contar a troca de torpedos e as conversas pelo celular. “A promessa das novas tecnologias é tornar nossa vida mais fácil e eficiente”, afirma o americano William Powers, autor de *O BlackBerry de Hamlet* (Alaúde), livro que entrou para a lista dos mais vendidos do jornal *The New York Times* logo na primeira semana de publicação nos Estados Unidos e foi lançado neste ano no Brasil. Ok, elas até cumprem o prometido. O problema, acrescenta Power, é que são utilizadas de modo impensado e exagerado, criando uma espécie de efeito rebote (*leia entrevista no final da matéria*).

“Antes de tudo, é preciso entender que tempo é um paradigma”, observa a doutora em filosofia e palestrante Dulce Magalhães, autora de *Superdicas para Administrar o Tempo e Aproveitar Melhor a Vida* (Saraiva). E continua: “Não é uma quantidade de horas, e sim a forma como vemos essas horas, o que depende do modelo mental de cada um”. Assim, pode ser difícil convencer quem acredita firmemente que o lado mais interessante da vida está nas redes sociais a se desconectar



AS HORAS E SEUS **4** LADRÕES

Estes são alguns dos mais insaciáveis devoradores de tempo. Fique de olho para bani-los de sua vida

1 Procrastinação

A mania de adiar tudo até o limite do prazo não é só perda de tempo, mas de qualidade. "O que vai colocá-la nos eixos é tomar consciência de que está postergando e descobrir os motivos disso", diz a socióloga americana Jan Yager.

2 Perfeccionismo

Autoexigências excessivas fazem qualquer tarefa nunca ter fim. "É o medo de decepcionar os outros e a si mesma que faz a pessoa não querer terminar", analisa a psiquiatra Alexandrina Meleiro. "Aceite seus limites e os da realidade."

3 Desorganização

Coisas fora do lugar ou realizadas sem método algum atrasam a vida. "Ganha tempo quem tem o armário bem organizado, com produções já montadas, e põe a chave do carro sempre no mesmo lugar", diz a psicóloga brasileira Andrea Piscitelli.

4 Tecnologia

A internet captura a atenção e faz esquecer a vida. Pesquisa revelou que 84,6% dos brasileiros acessam as redes sociais no trabalho. Já 80,9% enrolam até duas horas durante o expediente em tarefas como fuçar sites de compras e jogar online.



um domingo inteiro para curtir uma trilha na mata. Não à toa, os especialistas repetem que fazer um mergulho interior é o primeiro passo para começar a gerenciar melhor a agenda. “Você só conseguirá empregar seu tempo no que gera impacto positivo na sua vida e realmente tem relevância depois de conhecer seus propósitos maiores e valores”, justifica Dulce.

Mais um levantamento da consultoria de Barbosa revela que os brasileiros dedicam só 30% do tempo a atividades importantes. Outros 30% são empregados em tarefas circunstanciais e 40% em urgências. Os três ingredientes compõem a teoria da tríade do tempo do expert. Depende do tipo de vida, mas, grosso modo, a esfera da importância inclui compromissos e tarefas que produzem efeito positivo a curto, médio ou longo prazos e

até merecem horário marcado. O rol das urgências engloba aquilo que pipoca de repente sem margem para negociação. Não raro, são necessidades que poderiam ser evitadas. É o caso daquela súbita dor nas costas que exige uma ida ao pronto-socorro só porque você faltou a três sessões de acupuntura.

Já as atividades circunstanciais não levam a lugar algum, mas acabam sendo cumpridas por obrigação social, pressões ou até por inércia. Para Barbosa, o ideal seria gastar de 65% a 75% do nosso tempo com as coisas importantes e entre 15% e, no máximo, 25% com as urgências. O grupo das atividades circunstanciais deveria corresponder a menos de 10% das nossas horas. O segredo é manter a vigilância. Por exemplo, as paradas para o café com os colegas no meio do expediente podem ser de grande valia. “Segundo pesquisa, o cérebro é capaz de manter o foco em uma mesma tarefa por até 90 minutos. Depois, a tendência é se cansar e dispersar”, diz a psicóloga Andrea Piscitelli, consultora em gestão de pessoas e professora da Fundação Getúlio Vargas (FGV). Assim, pausas com essa frequência são bem-vindas. “Só que, se forem prolongadas demais, a pessoa custa a entrar de novo na tarefa ao retomá-la.” Ou seja, se o cafezinho de dez minutos virar um bate-papo interminável, deixará de ser importante para ser desperdício de tempo.

Alegria e leveza

Hoje Marise Berg da Silva, 36 anos, tem certeza de que tira o máximo proveito de seu tempo. Por anos, ela foi gerente de eventos corporativos de uma grande empresa de entretenimento e, como é comum nessa área, trabalhava não só muitas horas por dia como várias noites e fins de semana. “Não sobrava tempo para mais nada”, lembra. “Mas eu me sentia feliz, porque adorava o que fazia e o trabalho era prioridade.” Isso até conhecer o budismo, a ioga e a ayurveda (a medicina indiana), e algo mudar na sua cabeça. “Descobri que havia outro tipo de felicidade, mais tranquila e duradoura do que a alegria eufórica que estava acostumada a ver nos eventos.” De repente, ela se sentiu impelida a estudar a fundo aqueles temas e tratou de abrir espaço na ocupada agenda. “Fui encaixando cursos em cada horário livre.” Quando se tornou terapeuta e culinária ayurvédica, largou o emprego para seguir a nova carreira.

Na vida atual, Marise se divide em três trabalhos. Em São Paulo, onde mora, atende em uma clínica e dá cursos de culinária. No interior, produz e comercializa com o marido frutas vermelhas em um sítio da família. Ainda faz faculdade de nutrição e pratica ioga. “E cuido do meu casamento, de mim, de dois gatos e de pais idosos no Rio de Janeiro”, enumera, rindo. Para dar conta, Marise diz que utiliza bem todos os recursos tecnológicos e planeja seus dias. “Mas sem rigor excessivo,

pois acho importante executar tudo com alegria, leveza e naturalidade”, ressalta. O principal, ela acredita, foi ter aprendido a fazer escolhas. “Se estou em uma semana de provas, posso optar por não ir ao supermercado, e a gente vai se virar comendo o que tem”, exemplifica. “E faço isso sem culpa.”

Nem todo mundo consegue realizar sozinho o milagre da multiplicação das horas, como faz Marise. Há quem precise de ajuda profissional para conseguir ter uma rotina harmoniosa (*leia depoimentos*). Uma vez desvelados os objetivos de vida, a etapa seguinte é transformar o planejamento em hábito. Os experts recomendam primeiro escolher uma ferramenta, seja o Outlook ou a agenda de papel. Depois, é parar regularmente para organizar o futuro imediato. “Não adianta programar só um dia. Tem de ser pelo menos três, embora o ideal seja pensar na próxima semana inteira”, enfatiza Barbosa. A psicóloga Andrea é mais flexível e acha que fazer à noite a lista das atividades do dia seguinte já é melhor do que nada. “O importante é que o planejamento seja factível. Não funciona anotar uma série de tarefas que não podem ser cumpridas”, alerta Andrea. “Querer ser super-heroína só causa frustração.”

Não é uma postura incomum. “Além de terem a tendência de pensar mais nos outros que em si, as mulheres costumam querer abraçar tudo, o que é humanamente impossível”, analisa a consultora e palestrante americana Ruth Klein, autora de *Segredos de Administração do Tempo para a Mulher Que Trabalha* (Harbra). “É preciso aprender a escolher o que vale a pena fazer e a delegar as tarefas que roubam energia.”

Optar e entregar-se

Uma dica ao planejar o dia é nunca preencher todos os horários. É recomendável deixar livres de 25% a 30% das horas úteis para encaixar as urgências, como o relatório pedido “para ontem” pelo chefe, e os eventos circunstanciais, a exemplo da parada durante o expediente para cantar *Parabéns a Você* para a colega. Outra é incluir na programação não só as tarefas do trabalho mas também a manicure e o pilates. “Não dá para separar o profissional do pessoal, pois o que temos para gerir é uma vida”, avisa Barbosa.

Para conseguir cumprir o planejado, será necessário aprender a dizer “não” sem achar que está cometendo um crime. Se seu dia no trabalho está apertado e você quer terminar cedo para se arrumar para um jantar especial, não se sinta culpada em dizer ao colega que não pode ler o e-mail que ele pretende mandar ao cliente e opinar sobre seu teor. No entanto, feitas suas escolhas, entregue-se. “É

AO PLANEJAR
SEU DIA, É
INDICADO
DEIXAR LIVRES
DE 25% A 30%
DAS HORAS
ÚTEIS PARA O
QUE NÃO PODE
SER PREVISTO

“VI QUE ME ESCONDIA NO TRABALHO”

“Não tinha limites. Trabalhava sem parar, inclusive nos fins de semana. Ligava para as pessoas no sábado para falar de assuntos profissionais. Esquecia que elas têm vida lá fora. As fichas só começaram a cair quando me separei. Meu filho estava com 4 anos e reclamava minha presença. Vi que precisava organizar melhor a rotina e ter mais tempo para ele. E para mim: andava tão abandonada que pesava 20 quilos a mais que o ideal. Fiz um curso de gestão do tempo e, um ano e meio depois, um coaching. Descobri que, para começar, deveria ter clareza sobre meus propósitos e meus valores. Só assim saberia definir prioridades cotidianas e me dividir entre meus diferentes papéis. Não dá para melhorar a relação com o tempo sem enfrentar questões emocionais. Vi que eu me escondia no trabalho. No lado prático, não há segredo: precisa ter foco, disciplina e organização. Aprendi a planejar a rotina. Antes eu era do tipo ‘deixa a vida me levar’. Estava sempre atrasada e frustrada. Passei a usar para valer o Outlook. Todo domingo de manhã, paro para colocar as tarefas da semana em uma planilha, prevendo o tempo que gastarei com cada uma. Programo tudo, até os dias em que pegarei o Pedro na escola. Também aprendi a usar bem o e-mail. Entrou mensagem? Se for coisa rápida, já respondo e arquivo. Se exigir *follow up*, vira tarefa e vai para a planilha. Hoje, não falta tempo para o que importa. Almoço quase todo dia com meu filho. No máximo às 19h30 estou em casa para curtir-lo mais. Em geral, reduzi de 10% a 20% minha jornada. E não trabalho nos fins de semana. Comecei a cuidar de mim, perdi o excesso de peso e me repaginei. Até faço MBA.” RAQUEL HENRIQUES, 39 ANOS, GERENTE DE RECURSOS HUMANOS, DE SÃO PAULO

“TRAVEI UMA LUTA INTERNA”

“Quando eu e meu marido abrimos um salão, ficávamos lá das 8 da manhã às 11 da noite para conseguir dar conta de tudo. Ele é cabeleireiro; eu, administradora. Um dia, em 2002, ele sugeriu que a gente fizesse um *coaching* com uma cliente dele, que era consultora e nos ajudaria a trabalhar menos. Minha reação foi de descrença. Até pela criação, acreditava que trabalhar muito era o certo e o normal. Ainda mais sendo empresária. No fundo, achava lindo aquela correria. Topei, encarando tudo como uma bobagem. Perdi a resistência lá pelo quinto encontro. Mas mudar foi um processo mais lento e difícil. Travei uma luta interna para quebrar meus paradigmas. Precisei lidar com a culpa que sentia se não estava trabalhando. Às vezes ainda flagro recaídas. Descobri que um grande segredo é foco. Eu desperdiçava tempo com detalhes pouco importantes, como copos deixados no chão. Agora me concentro no que realmente dá resultado. Sou objetiva. Quando surgiram brechas na agenda, fiquei sem chão. Parecia que tinha perdido minha personagem da empresária estressada. Fui buscar atividades para preencher as horas livres. Não era minha cara gastá-las no shopping com as amigas. Tentei academia e squash, mas não gostei. Estudar foi o que entusiasmou. Fiz cursos rápidos, até decidi voltar à faculdade de administração, abandonada quando engravidei. Já estou terminando o mestrado e de olho no doutorado. Tenho tempo para isso e mais: aproveitar meus filhos, de 9 e 11 anos, fazer inglês, reiki, pilates e massagem. E olha que o negócio cresceu. Hoje são cinco unidades e cerca de 100 funcionários.”

DANI VENÂNCIO, 32 ANOS, EMPRESÁRIA,
DA REDE DE SALÕES FUZZ, EM SANTA CATARINA

essencial estar verdadeiramente presente em cada atividade”, afirma Branca Barão, palestrante e colaboradora do portal Carreira & Sucesso, publicação do site de empregos Catho Online. Não adianta ir para casa cedo para brincar com o filho e ficar pendurada no telefone resolvendo questões do escritório.

A correria gera ansiedade. “Por si só, ela é até positiva, porque nos faz avançar”, diz a médica Alexandrina Meleiro, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo. É essa expectativa do que está prestes a acontecer que leva uma pessoa a estudar para um concurso ou a se preparar para uma apresentação. “Quando atinge picos, porém, a ansiedade passa a ser algo negativo”, explica Alexandrina. Aí ela afeta a mente e corpo, causando de dores de cabeça, nas costas e nas articulações a aumento da pressão arterial, alterações no sono, gastrite e úlcera, principalmente quando se torna crônica.

Verdade ou pretexto?

Além de ser medida preventiva contra tudo isso, uma eficiente administração do tempo gera um bônus: de repente, começam a surgir brechas na agenda. É possível que, em um primeiro momento, você nem saiba o que fazer com elas. Tudo bem. “Não é necessário arranjar um uso para cada minuto livre”, alerta a socióloga e consultora americana Jan Yager, autora de *Trabalhe Menos, Faça Mais* (Gente). “Mas não ter ao menos algumas metas pessoais torna a vida meio sem graça.”

Uma rotina equilibrada cria a oportunidade que faltava para retomar velhos desejos. Vale aproveitar. Se mesmo assim você continuar achando que ainda não dá para ter um hobby ou fazer aquela especialização tão primordial para sua promoção, talvez exista algo mais para ser investigado. Não é raro que a falta de tempo seja só uma desculpa, para si e para os outros. Afinal, diante da correria geral, trata-se de uma alegação até plausível para esconder inseguranças, incertezas, preguiça ou acomodação. “Daí ser tão fundamental fazer uma reflexão sobre suas reais aspirações e repeti-la uma vez por ano, já que

mudam”, opina Marcia Palmeira, diretora de *talent* da consultoria Right Management. Segundo ela, quando uma pessoa tem clareza do que quer e julga essencial incluir certa atividade na já atribulada rotina, arranja um jeito de fazer isso. “Nem que seja de madrugada.” O problema é que, na prática, pode não ser tão simples. “Se o exercício do ‘não’ é difícil, praticar o do ‘sim’ é ainda mais complicado, e a gente tende a protelar”, avalia Dulce Magalhães. “Mas é preciso tentar, pois, se não abro espaço para as coisas que desejo, como posso esperar que elas aconteçam na minha vida?”

UMA ROTINA
EQUILIBRADA
CRIA A
OPORTUNIDADE
QUE FALTAVA
PARA RETOMAR
VELHOS
DESEJOS. VALE
APROVEITAR

UMA NOVA ATTITUDE

O AMERICANO WILLIAM POWERS,
AUTOR DE O BLACKBERRY DE HAMLET,
PROPÕE REPENSAR SUA VIDA DIGITAL

As novas tecnologias foram criadas para facilitar nossa vida, mas ocupam muito do nosso tempo. O que deu errado? A promessa é tornar a vida mais fácil e eficiente. Mas, se você usa essas tecnologias de modo impensado e exagerado, elas têm efeito contrário e gastam mais tempo do que poupam. O grande milagre da vida digital é o mundo todo ao nosso alcance. Só que isso é também um problema. Se milhões de pessoas podem ser acessadas a qualquer momento, a vida se torna inevitavelmente mais ocupada. É como viver no meio da multidão 24 horas por dia.

Então cometemos abuso? O grande problema é nosso comportamento. Falta reflexão. As pessoas são reativas e, se todo mundo está falando de um dispositivo, saem para comprá-lo e organizam a vida em torno dele, sem pensar se isso é boa ideia. Por que permitir que um aparelho guie sua existência?

Qual é o parâmetro para saber se a tecnologia é aliada ou inimiga? É sua qualidade de vida. Você se sente produtiva e satisfeita no trabalho? Em casa, fica relaxada e feliz? Tem tempo para as coisas que importam para você, como hobbies, amigos e familiares? Desfruta momentos de sossego quando apenas fica em paz e recarrega as baterias? Se a resposta for sempre “sim”, sua vida digital certamente está em boa forma. Se disse “não” a alguma, precisa avaliar seus hábitos e talvez fazer ajustes.

Quais são seus melhores conselhos para fazermos bom uso da tecnologia? Fundamental é pensar em si como o principal programador de sua existência digital. Todos nós temos trabalho e obrigações a cumprir. Mas muito do que fazemos em frente a uma tela é opcional. É preciso saber reconhecer isso e desenvolver rituais para controlar suas piores tendências. Minha família se desconecta todo fim de semana. Chamamos de Sabbath da internet, e tem sido ótimo. Meu filho de 14 anos já disse que adora nosso Sabbath e não quer perdê-lo. Ele usa o tempo desconectado para ler, tocar sax, curtir ao ar livre.



As pessoas não sabem mais o que fazer quando se desconectam? É como a abstinência do viciado em drogas. Se o cérebro está acostumado a ter a dose de excitação digital de todo dia e ela é retirada, a pessoa se sente perdida e até deprimida. Isso aconteceu com minha família nas primeiras vezes de Sabbath.

Desaprendemos a não fazer nada? Estudos provam que as boas ideias surgem quando nos afastamos das exigências diárias e relaxamos. Não fazer nada é a melhor maneira de fazer alguma coisa! Mas isso não é óbvio e nos forçamos a ficar ocupados. Para nós, “ocupado” é igual a “produtivo”. O mundo digital cria a ilusão de produtividade, quando, na verdade, podemos estar só desperdiçando tempo precioso em frente a uma tela. o

Faça o teste e saiba como tem usado o seu tempo em <http://abr.io/ame-sua-vida-triade-do-tempo>



AGOSTO 2012 | CLAUDIA 163