

Título: Rainhas do tempo		Tiragem: 105000	
Veículo: O Liberal - Belém		Seção: Mulher	
Página: Capa, 1, 12 e 13		Data: 24/03/2013	
		Valor: R\$ 0,00	



Mulher

BELÉM | DOMINGO | 24 DE MARÇO DE 2013



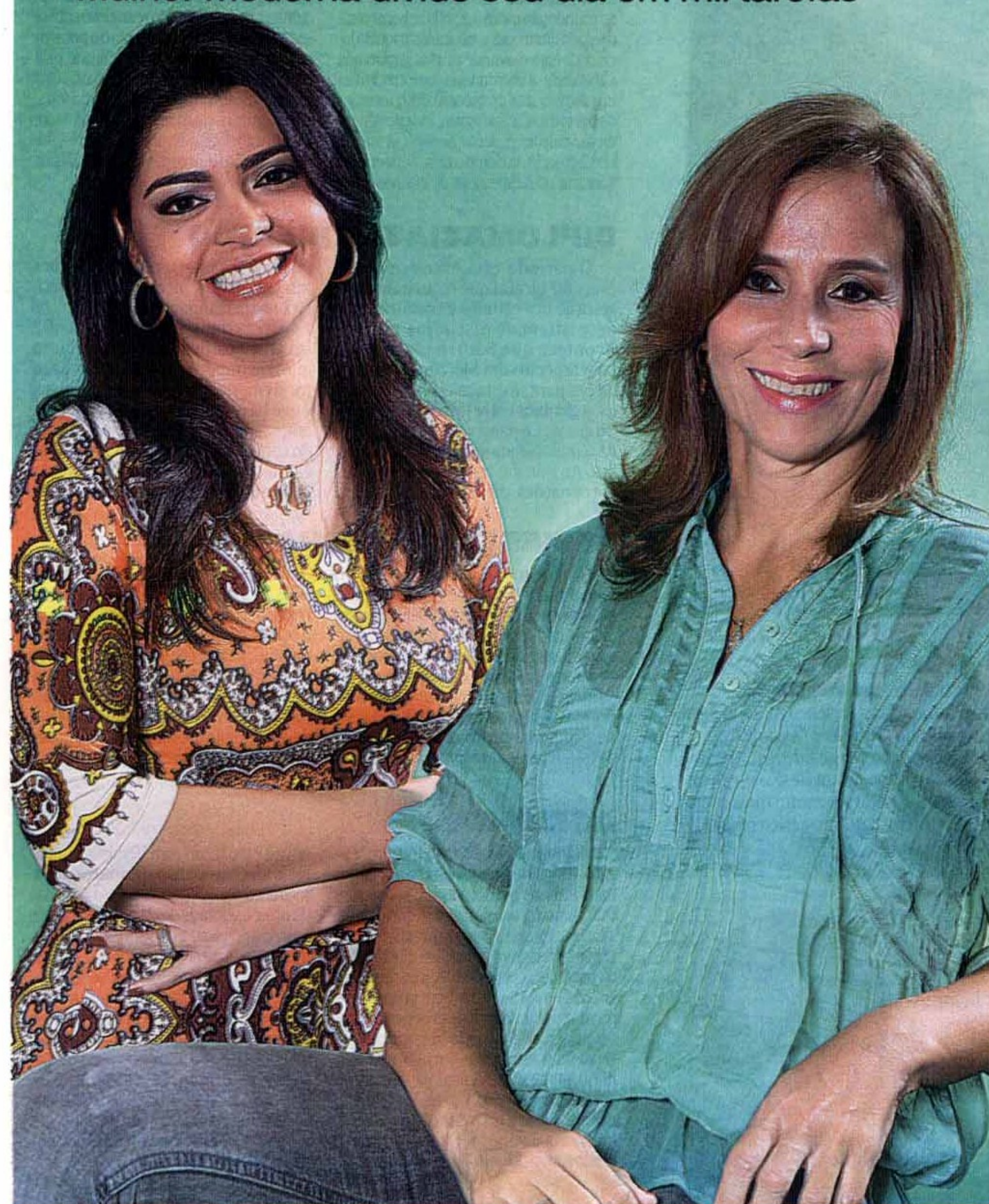
Elas dão conta do **RECADADO**

Exercer múltiplas funções é a cara da mulher moderna

Rainhas do

TEMPO

Mulher moderna divide seu dia em mil tarefas



Samilla Batista
Da Redação

No filme "Não Sei Como Ela Consegue", baseado no best-seller da escocesa Allison Pearson, Kate Reddy (Sarah Jessica Parker) é uma mulher moderna que, além de cuidar dos filhos e do marido, precisa manter uma carreira de sucesso como executiva financeira. Kate concilia vida profissional e pessoal como ninguém - fato que explica o título do longa -, mas, aos poucos, começa a enfrentar problemas por isso. Assim como na ficção, histórias semelhantes não faltam na vida real. Exercer múltiplas funções, aliás, é o principal requisito da mulher moderna.

Entre os principais desafios estão a excelência da carreira profissional, cuidar dos filhos, ter tempo para o marido ou namorado, administrar as tarefas do lar e, além disso, cuidar de si mesma. Mas a ala feminina mostra jogo de cintura e garante dar conta do "recado". A médica ginecologista Lia Affonso, 53 anos, por exemplo, revela que seu dia começa com uma boa dose de pedalada ou corrida. Sempre que pode, ela também deixa o filho caçula, Pedro, 13 anos, no colégio. Em seguida, inicia sua rotina de cirurgias e partos. No intervalo do almoço, ela arruma uma brecha na agenda para praticar natação e almoçar em casa com o filho menor. Logo depois, é hora de colocar o jaleco novamente para fazer consultas ginecológicas e obstétricas e ainda prestar alguns atendimentos a colaboradores de empresas como médica do trabalho.

Mãe

A labuta diária de Lia só termina por volta das 20h30, quando sai do consultório. Ao chegar em casa, entra em cena o papel de mãe, mas o celular fica sempre de sobreaviso para qualquer atendimento emergencial. "Ajudo meu caçula com as tarefas do colégio e organizo a casa para o dia seguinte", conta ela, que também é mãe de Ian, 24 anos, e João Paulo, 19 anos. Apesar da correria, a ginecologista não abre mão de cuidar da beleza e dos momentos de lazer. "Semanalmente, vou ao salão de beleza fazer depilação, as unhas e o cabelo. Além disso, adoro ficar em casa com meus filhos, fazer pipoca e assistir filmes e seriados ao lado deles", acrescenta a médica, que, aos finais de semana, também pratica triathlon.

Com tantas tarefas diárias, a ginecologista gostaria que o dia tivesse 30h, ao invés de 24h. "Assim, poderia me especializar em medicina desportiva, curtir ainda mais meus filhos e me dedicar aos



Ana Bárbara Branches

Médica nuclear e farmacêutica começa o dia se exercitando e divide o tempo profissional entre as clínicas, laudos, consultas e tratamentos. Além disso, faz questão de almoçar em casa para dar atenção à família.



Lia Affonso

Médica começa o dia com uma boa pedalada ou corrida, cuida do filho caçula e depois segue a rotina de cirurgias, consultas e partos. No almoço ainda arranja tempo para praticar natação. Labuta só termina às 20h30, mas continua em casa.

treinos de triathlon", deseja. "A mulher de hoje é destemida, corajosa e guerreira. Vai à luta sempre e cada vez mais se destaca no mercado de trabalho", enfatiza Lia, que possui 27 anos de profissão.

Tarefas

A médica nuclear e farmacêutica Ana Bárbara Branches também inicia sua rotina logo nos primeiros raios do dia. "As atividades são sempre muito

corridas. Tento dividir o tempo entre as clínicas de medicina nuclear - pelas quais sou responsável -, laudos, consultas e tratamentos. Além disso, faço questão de almoçar em casa sempre e tento não faltar na academia", afirma. "A mulher de hoje acumula múltiplas ocupações: mãe, dona de casa, profissional, esposa, filha e não se esquece de ser mulher", observa.

A ascensão profissional feminina também elevou consideravelmente o

aumento do poder aquisitivo das mulheres nos últimos anos. Segundo estudo Tempo de Mulher, realizado pelo Data Popular, a renda feminina deve movimentar R\$ 1,1 trilhão até o final deste ano. O dado representa um crescimento de 83% em um período de dez anos. Os índices motivadores não param por aí. Pesquisa do Serasa Experian mostra que o Brasil possui 6 milhões de mulheres sócias de empresas, a maioria com idade entre 31 e 50 anos.

DICAS PARA ORGANIZAR MELHOR O TEMPO

1 Escreva suas atividades

- Não deixe nada na cabeça, registre o que tem para fazer em uma agenda, celular ou um software de planejamento. A dica é ter apenas um lugar para registrar.

2 Trace seu planejamento

- Com todas as atividades em mãos (tente conseguir o máximo que puder de um semestre), passe para o seu método de anotações todas as tarefas, distribuindo-as com a antecedência de ao menos três dias do término do prazo. Isso lhe dará mais mobilidade no dia a dia, fazendo com que cumpra tudo no prazo e ainda ganhe um tempo para descansar ou adiantar novas tarefas.

3 Cuidado com as urgências

- Atividades urgentes são aquelas que não estavam programadas para acontecer. Para evitá-las, reserve de 30 minutos a 1 hora do seu dia para esses imprevistos. Não esqueça de colocar tempo nas suas anotações.

4 Evite atividades circunstanciais

- Sabe aquela atividade que, se você não tivesse perdido seu tempo com ela, não faria a menor diferença? Um exemplo é navegar por horas na internet sem propósito.

5 Foco

- Nenhuma dessas dicas pode ser realmente eficaz se você não tiver definido de maneira clara quais são os seus objetivos. É de extrema importância que você esteja 100% focado em conquistar esses objetivos.

Fonte: Christian Barbosa, especialista em administração do tempo e produtividade.