

Tempo nosso de cada dia, nos dai hoje

Ele é o que de mais precioso se possui – é a sua própria vida. Mas muita gente se atrapalha ao colocar o seu viver no correr das horas

SUZANA FONSECA
DA REDAÇÃO

Você consegue cumprir todas as tarefas do dia? Ir à academia? Jogar tênis? Atender todos os compromissos e ainda não deixar de lado a família e os amigos? Não se sentir culpado por não realizar tudo o que tinha em mente no começo da manhã? Enfim, você tem o tempo que queria?

Infelizmente, não existe uma fórmula mágica para ‘ter todo o tempo do mundo’. Mas a boa notícia é que algumas pequenas mudanças na rotina e o planejamento de tarefas podem ajudar, e muito, quem vive reclamando que o dia está cada vez mais curto. Requisitos? Disciplina e força de vontade.

Consultor de um programa de Gestão de Qualidade do Sebrae em Santos, Rafael Mateus Barreto dá algumas dicas valiosas para quem quer começar a organizar a vida e administrar melhor o tempo.

“Inicialmente, é preciso definir objetivos e trabalhar as ações a curto, médio e longo prazos”, adianta Barreto.

As ações de longo prazo são os sonhos, o que a pessoa programa obter no futuro; na lista de médio entram as atividades previstas para serem executadas mensal e semanalmente; e as de curto englobam as tarefas diárias. “Com isso, conseguimos priorizar e evitar a procrastinação”, destaca o consultor do Sebrae.

Aliás, é esse nome feio e que mais parece palavrão – procrastinação – que merece atenção: deixar para depois, ir empurrando com a barriga ou pensar “amanhã eu faço” não ajudam em nada. Se a tarefa em questão for complexa, a orientação de Barreto é para que se tente dividi-la, para ser executada aos poucos.

Outra dica é tentar adiantar uma tarefa ou diminuir o tempo gasto em sua execução. “Algo que você está acostumado a fazer em duas horas, tente fazer em uma”, diz Barreto.

MIL E UMA UTILIDADES

A jornalista Tatiana Lopes, de 32 anos, desdobra-se, de segunda a sexta-feira, 18 horas por dia, para dar conta da casa, do trabalho e dos filhos Lucas, de 7 anos, e Beatriz, de 6. Invariavelmente, ela vai dormir 1 hora da manhã e acorda às 7. Daí em diante, é correria o tempo todo.



Tatiana Lopes tem três jornadas: as de mãe, esposa e profissional



Enfim, Mariana reservou na agenda um tempinho para a academia

Compromisso

“Falar sobre suas metas para outras pessoas também é importante. Porque aí elas irão te cobrar, te desafiar, você terá de sair da zona de conforto”

Rafael Mateus Barreto, consultor de Qualidade do Sebrae

“Levanto, tomo café, arrumo a cama, leio os jornais e abro os *e-mails*. Aí, faço *home office*, das 7h30 às 11h30”, relata Tatiana. “Paro para fazer o almoço e arrumar as crianças, deixo-as na escola e vou para o escritório. Fico trabalhando até a hora de buscar as crianças, por volta das 18 horas. Aí, volto para casa, arrumo tudo, lavo, passo, preparo o jantar”.

Os finais de semana são dedicados às crianças. Cinema, teatro, praia, festas infantis, passeios de bicicleta. “Quase 100% do meu tempo é para eles”, admite Tatiana. “De vez em quando, vou ao salão de beleza fazer a unha, a sobrancelha, os cabelos”.

CONQUISTA

A gerente comercial Mariana de Barros, de 32 anos, também tem os dias bastante cheios. Com um filho, João Pedro, de 3 anos, ela precisa ser bastante organizada para cumprir todas as tarefas do dia.

Embora more com os pais, Mariana diz que cuida sozinha do garoto. Acorda às 6h30 para poder se arrumar antes de chamar o filho. “Arrumo o João Pedro, dou café da manhã e o levo para a escola. Trabalho o dia inteiro e o pego às 18 horas. Vou para casa e aí começo a segunda jornada”.

Recentemente, Mariana começou a fazer algo com que sonhava nos últimos três anos. “Consegui colocar na agenda um tempo para fazer academia. Não conseguia colocar isso na minha rotina”.

Além das três vezes por semana em que consegue cuidar do corpo, a gerente comercial também sempre arruma um tempinho para cantar. “Temos que fazer coisas que nos dão prazer. Vou começar a cantar uma vez por semana ou a cada 15 dias. Porenquanto, é canja”.



ARTE PADRON

Primeiro, aceitar. Depois, querer mudar

Empresário, consultor e palestrante especializado em administração do tempo e produtividade pessoal, o santista Christian Barbosa é autor de pelo menos cinco livros sobre o tema. E reconhece que esse problema atinge grande parte da população.

“O primeiro fator é aceitar e querer mudar. As pessoas foram treinadas desde a infância para não terem tempo”, afirma Barbosa. “Precisamos treinar nosso cérebro para ser mais eficiente e produtivo”.

A primeira lição que o consultor nos dá é tirar as tarefas ou compromissos da cabeça e colocar em uma agenda – que pode ser de papel ou uma eletrônica. “Não consigo gerenciar meu tempo na cabeça. Quando faço isso, fico mais perdido”.

O próximo passo é fazer uma análise de como seu tempo está sendo aproveitado. “O tempo é uma grande tríade”, ensina Barbosa. “Todas as atividades podem ser divididas em três esferas: a de coisas importantes, urgentes e circunstanciais”.

Importantes são as tarefas ou atividades que têm tempo para acontecer, que têm prazo para ser feitas e que vão trazer resultados para você a curto, médio ou longo prazos.

Urgentes são os compromissos cujo tempo se esgotou e aí você faz imediatamente, geralmente com estresse, na correria e sob pressão. E as circunstanciais são as tarefas ou ações que não trazem resultados, mas que precisam ser feitas, como se reunir para um *happy*

Importância

“Quando colocamos (na agenda) alguma coisa de que gostamos, e fazemos essas pequenas atividades ao longo da semana, nossa percepção de que somos importantes aumenta”

Christian Barbosa, consultor

hour, por pressão dos amigos.

A ideia é pegar o princípio dessa tríade e classificar como importantes, urgentes ou circunstanciais as atividades incluídas na agenda. Depois, fazer uma análise, toda semana, e ver em qual esfera entra cada tarefa executada. “É muito útil classificar o tempo. Dá consciência à pessoa e é uma forma de aprender a lidar com ele”, garante o consultor. “Depois disso, é preciso aprender a planejar. E as pessoas planejam muito errado”.

TRÊS DIAS

A dica é programar sempre três dias para frente, de acordo com Barbosa. “Se hoje for segunda, eu planejo a terça, a quarta e a quinta. E pula a sexta. Não coloca nenhuma tarefa na sexta, porque esse dia vai servir para absorver essas atividades. Aí, vou planejar a próxima segunda, terça e quarta. Na quinta, deixo sem atividade e planejo a sexta, a segunda e a terça. E assim por diante”.

Rotina dos ‘18 minutos’ pode ajudar

Dezoito minutos. Esse é o tempo que você precisa para analisar se está cumprindo as tarefas programadas para o dia, de acordo com a psicóloga e *coacher* Lena Almeida. Para isso, é preciso ter os compromissos bem anotados na agenda.

“Você gasta cinco minutos pela manhã para olhar tudo”, explica Lena. “A cada uma hora, usa um minuto para verificar se está fazendo tudo. E, no final do dia, usa cinco minutos para programar o seguinte”.

Além de se programar para dar conta de todos os compromissos, é preciso também aprender a priorizar o que é importante.

“O tempo é a sua vida”, adverte a psicóloga. “Todas as vezes em que você disser que não tem tempo para filho, namorado, cachorro, exercícios, faça uma lista para o que não está tendo tempo. Depois, você troca a palavra tempo por vida. E aí começa a olhar onde está sendo o investimento na sua vida”.

FAÇA JÁ

Sabe aquela lâmpada há meses queimada no corredor de casa? O relógio parado na parede da cozinha? Você passa, olha e pensa: preciso arrumar isso. E vai embora.

Esse tipo de situação entra na lista de pensamentos parasitas, assim como a ligação nunca feita para a agência bancária, a fim de acertar as contas do cheque especial, ou o óleo do carro que devia ter sido trocado há duas semanas.

“Isso te rouba uma energia produtiva imensa”, afirma Lena. E tudo aquilo que está se tornando um pensamento parasita é o que você precisa eliminar primeiro. A dica é: faça já”.

A última – e mais importante – dica: “ao caminhar, ande com as pernas”, brinca Lena. Mas a lição é séria. “Quando for namorar, namore. Qualquer coisa que for fazer, preste atenção nela. Todo mundo tem 500 amigos virtuais e não curte o que está na sua frente”.

