



R\$ 3,50

este valor, descontados os custos do projeto, é **revertido** para o



facebook.com/revistasorria

Sorria

PARA SER FELIZ AGORA

VOCÊ JÁ AJUDOU A DOAR
+DE **R\$ 11**
MILHÕES!

Comprando Sorria, você ajuda crianças e jovens de todo o Brasil a ter uma boa educação pública e a vencer o câncer infantil. É gente como a Jamila e o Arthur!



CONHEÇA A HISTÓRIA DELES NA PÁGINA 54!

A FORÇA DO bom humor

Ele é um jeito de olhar para si mesmo e para o mundo.
Descubra como cultivá-lo e seja mais feliz

VIZINHOS **AMIGOS** • CHURRASCO DE **ESPETINHOS** • DANÇAS DAS ANTIGAS • VEM PRA RUA!
BIKES QUE TRANSFORMAM • DÁ PARA CONTROLAR **NOSSO TEMPO?** • ÁGUA PARA O CORPO

*33 ago/set 2013

VENDA EXCLUSIVA
DROGA RAIA



EDITORA
MOL

EM BUSCA DO tempo PERDIDO

texto LEANDRO QUINTANILHA

foto GUILHERME GOMES



**ORGANIZAR SEU
TEMPO** em 15 dias.

SERÁ QUE O DIA É CURTO? O LEANDRO PASSOU DUAS SEMANAS TENTANDO CONTROLAR TODOS OS SEUS MINUTOS E DESCOBRIU QUE, COM PLANEJAMENTO, 24H VIRA TEMPO DE SOBRA!

“ Administrar o tempo não é fácil. Descobri que minha relação com ele é caótica há poucos meses, quando deixei meu emprego com horários fixos para viver um cotidiano mais flexível e relaxado. Sou jornalista e, trabalhando como repórter autônomo em São Paulo, pude abolir as horas certas para acordar, trabalhar ou almoçar. Mas logo vi que, aos 33 anos, estava perdido no tempo. Foi quando veio a missão da *Sorria* de pôr ordem nos meus dias e mudar meu comportamento. Para cumpri-la, precisaria seguir um esquema rígido: em uma semana, diagnosticaria meus problemas com horários, prazos e compromissos. Isso significava anotar minha rotina e entender onde estavam as falhas. Depois, mais sete dias tentando corrigi-las para, assim, ter uma rotina mais organizada e produtiva. Era uma esperança.

Mas logo no início da experiência tive o primeiro contratempo. Doente, passei a madrugada no hospital e só voltei para casa às 9h. Acabei dormindo o dia todo. Foi minha primeira lição: não é possível controlar tudo o tempo todo.

HORAS CRÍTICAS

Na primeira semana, percebi que durmo muito tarde. Em nenhum outro horário estou tão desperto quanto entre 22h e meia-noite. Poderia responder a uma prova de vestibular nesse horário. No mundo ideal, iria para a cama à meia-noite e acordaria por volta das 7h. Mas, se começo a assistir a um filme à noite ou engato uma conversa, fico facilmente acordado até as 3h. Levanto tarde e, no dia seguinte, só adormeço com o dia claro, bagunçando toda a semana.

Percebi que é essa falta de disciplina que faz com que, para cumprir prazos profissionais, eu trabalhe noite adentro, perdendo madrugadas e fins de semana. Vez ou outra, negligencio atividades importantes para mim, como reservar horas para ler. Estou fazendo um curso sobre roteiros, e isso requer uma reserva de horário – e cabeça – para estudar, algo que nem sempre consigo.

Nessa semana, também vi que tenho uma tendência horrível a adiar tarefas chatas, como pagar contas, ou as que exigem muita concentração, como escrever.

E, além da indisciplina e procrastinação, ainda há os imprevistos. Em junho, ao

fazer esta reportagem, estavam acontecendo as manifestações sociais que pararam o país. Moro próximo à avenida Paulista, o ponto recorrente dos protestos na capital. De casa, ouvia tudo, e o movimento me deixou ansioso, não só pelo trabalho que eu estava deixando de fazer, mas, principalmente, por viver esse momento do país. Como jornalista e cidadão, fiquei viciado em noticiário, na TV e na internet. Estimo que passei metade de cada dia envolvido com esses protestos de alguma maneira.

MINUTOS CONTADOS

Enquanto isso, li o livro *A Triade do Tempo*, escrito pelo consultor e empresário Christian Barbosa. Passei uma tarde com o título, anotando e refletindo sobre seu conteúdo, que ensina como organizar a rotina de maneira eficiente. Foi ele que me ajudou a ordenar minha vida. Afinal, é mesmo desgastante ter dezenas de coisas para fazer nas horas vagas, que acabam sendo roubadas pelo trabalho – já que as horas de trabalho foram furtadas pela procrastinação.

Com o livro, aprendi que são três as principais formas como gastamos nosso tempo:



71%

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

86% 

51% 

Na primeira semana do desafio, Leandro percebeu que sua relação com o tempo é caótica

44,1%
preguiça

Fonte: Equilíbrio e Resultado – Por que as Pessoas Não Fazem o que Deveriam Fazer? (editom Sextante), de Christian Barbosa

AS TAREFAS DO LEANDRO:

SONO

Não dorme antes da meia-noite. E não tem jeito.

TRABALHO

Trabalhava noites e madrugadas para não perder prazos. Agora, usa o horário comercial.

ESTUDOS

Não encontrava tempo para ler e estudar. Está tentando.

ALIMENTAÇÃO

Só vai ao mercado se a geladeira estiver vazia. Mas, durante a missão, encheu o carrinho três vezes na semana.

INTERNET

Vive conectado. Não conseguiu mesmo desligar-se.

CONCENTRAÇÃO

Tende a procrastinar em frente ao computador. Mas, no desafio, concentrou-se em suas tarefas.

CONTAS

Pagava contas e impostos só após o vencimento. Dessa vez, não vai levar multa.

ATIVIDADE FÍSICA

Praticava exercícios físicos só quando dava tempo. Passou a malhar quase todos os dias.

Na segunda semana, mais disciplinado, Leandro aprendeu a equilibrar liberdades e responsabilidades



atividades importantes, urgentes e circunstanciais. Entre as importantes, estão as com significado maior para nós, como interesses intelectuais, sonhos, hábitos saudáveis ou relacionamentos. Para mim, isso significa trabalhar, praticar atividades físicas, namorar, encontrar os amigos, conversar com minha mãe, me alimentar bem.

As atividades urgentes são as que precisam ser resolvidas no dia, pois esse é o prazo final. Para mim, isso acontece quando deixo para escrever uma reportagem na última hora. Ou quando necessito ir ao mercado porque a geladeira está vazia.

Por fim, estão as atividades circunstanciais, que surgem de repente, roubando o tempo. Na minha vida, elas foram a crise que me levou ao hospital e às manifestações de junho.

A tríade ideal é aquela em que ocupamos 70% do tempo com coisas importantes, 20% com urgências e 10% com questões circunstanciais. Na semana de diagnóstico, gastei 50% do dia acompanhando notícias das manifestações, uma situação circunstancial. A outra metade, dividi igualmente entre questões importantes e urgentes.

PONDO ORDEM NO DIA

‘O problema não é a falta de horas no dia, mas o uso que fazemos delas’, garantiu Barbosa, quando conversamos. Ele se refere ao planejamento. Mesmo que tudo não saia como previmos, quem se programa tem mais chances de produzir mais.

Uma dica simples e preciosa que Barbosa me deu foi anotar tudo o que precisa ser feito. Para ele, mesmo com uma boa memória, escrever pendências em uma agenda ajuda a descarregar a ansiedade. Ansiosos, ocupamos o dia sem sermos produtivos. Ele também sugeriu outras estratégias, mas elas não funcionaram comigo. Uma delas é estabelecer horários para checar e-mails ou redes sociais. Como jornalista, preciso checar e-mails o tempo todo e saber o que acontece no mundo (ou será que isso é apenas uma justificativa?).

No entanto, minha maior dificuldade com o planejamento é que gosto de levar um cotidiano inventivo. Quero poder aceitar um convite de última hora para o cinema, tirar uma soneca no meio da tarde ou escrever um roteiro no meio do expediente só porque pintou uma boa ideia. Mas durante esses dias vi que, no fundo, nem faço muito essas coisas. Acabo procrastinando mesmo, em frente ao computador, sem fazer nada que realmente me satisfaça – e me sentindo culpado.

SOMOS TEMPO

No entanto, deixar as horas flexíveis é bom porque podem acontecer coisas como a conversa que tive com a filósofa Dulce Critelli, professora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Achei que o bate-papo duraria 20 minutos, mas foi o dobro. Foi ela quem me ajudou a entender como vivo minhas horas. ‘A relação que temos com o passar do tempo está diretamente relacionada ao que vivemos no momento. Se estamos envolvidos, ele vai rápido; mas, quando não nos engajamos, o expediente nunca acaba’, disse. Cada um tem o próprio relógio interior, que não está sincronizado com o que se leva no pulso.

Ela também me explicou que ‘não temos tempo, somos tempo’. Ou seja, se estamos vivos, temos tempo. Se não estamos, ele não existe. A maior angústia da vida é a morte, a consciência de que nosso tempo vai acabar. E esse temor só é aplacado quando damos sentido ao próprio tempo, à própria vida. E foi aí que tive o insight: para atribuir sentido ao meu tempo – e à minha vida – tenho de priorizar o que é importante para mim.

Assim que entendi isso, meu desempenho melhorou. Em uma semana, pratiquei atividades físicas quase todos os dias, encontrei tempo para namorar, fui ao supermercado três vezes e, por isso, me alimentei bem. Trabalhei com relativa disciplina, me concentrando durante o horário comercial. E consegui pagar todos os impostos.

Mas dormi tarde todas as noites, não li nem escrevi nada relacionado aos roteiros que estudo e fracassei em ligar para a minha mãe antes que ela telefonasse para mim. Não atingi todas as minhas expectativas e ainda preciso de mais tempo e disciplina. Frente às páginas em branco da agenda sinto que posso fazer mais do que conseguiria. Listei itens que, percebi depois, talvez levassem um mês para serem feitos. Não sou capaz de reescrever um roteiro em um mês. Talvez nem em dois.

Ao fim dessas semanas, me sinto mais disciplinado. Compreendi melhor quanto é difícil administrar o próprio tempo, o que me faz ainda mais tolerante em relação a pequenos atrasos dos outros. Meu grande aprendizado foi entender que preciso de equilíbrio entre minhas liberdades e responsabilidades. E esse é um processo que, veja só, requer mais tempo. Além de persistência e paciência. Quanto mais concentração tenho nas coisas que são fundamentais para mim, mais minha vida tem sentido.” ✨

NÃO DEIXE PARA DEPOIS

Dicas para tornar o seu dia a dia mais produtivo

PLANEJE O DIA COM ANTECEDÊNCIA.

Se possível, a semana também.

ORGANIZE SEUS AFAZERES em ordem de prioridade.

ESTABELEÇA HORÁRIOS

para checar e-mails e redes sociais.

CONCENTRE-SE.

Se uma tarefa é chata, qualquer interrupção será boa. Desligue o telefone e saia da internet até terminar.

SE HOUVER MUITO

A FAZER, divida o trabalho. Assim, faz uma coisa de cada vez e a rejeição diminui.

AVISE AS PESSOAS

ao redor quando precisar se concentrar.

APRENDA A

DELEGAR o que for possível e a recusar tarefas.

LIMITE O HORÁRIO

de trabalho e garanta seu tempo de descanso.

ENCARE A TAREFA COMO UM COMPROMISSO.

Estipule um horário para início e término. E anote na agenda.

Fonte: A Tríade do Tempo (editora Sextante), de Christian Barbosa