

## PLANEJAMENTO

# TUDO AO MESMO TEMPO E AGORA

**CUIDAR DA FAMÍLIA, ADMINISTRAR A CASA, TRABALHAR FORA E ESTUDAR. COMO CONCILIAR TANTAS ATIVIDADES SEM PERDER A QUALIDADE E, AINDA MAIS IMPORTANTE, MANTENDO O EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL?**

É dia de prova, mas antes de revisar o conteúdo, é preciso ajudar os filhos na lição de casa, fazer o almoço e adiantar o relatório que o chefe pediu. Parece exagero? Muitas mulheres, Brasil afora, aprendem a lidar com essa realidade exaustiva e, ao mesmo tempo, necessária para quem trabalha fora, cuida de casa e da família e ainda deseja manter-se atualizada, ou seja, continua estudando.

Mayra Abreu faz parte dessa turma que tem demandas para serem atendidas de diferentes fontes: casa, família, trabalho. Graduada em ciências sociais, ela fez mestrado em sociologia e está concluindo o doutorado na mesma área, na Universidade Federal de Goiás (UFG).

A iniciativa de buscar a pós-graduação partiu do desejo de se atualizar e ampliar conhecimentos. Mayra é professora e também planeja, com o título de doutora, buscar uma vaga de docência em universidade pública. Durante as 24 horas do dia, a dedicação ao doutorado de Mayra é integral. "Escrevo e faço minhas leituras e pesquisas pela manhã. As disciplinas do doutorado são à tarde. Então, se tenho aulas, vou para o campus nesse período", explica.

Ainda assim, com as atividades e a dedicação que o doutorado estabelece, Mayra não abriu mão de nada que já fazia parte de seu dia a dia. Ela deixou de trabalhar para cursar o doutorado? Não. "Dou aulas à noite. Meus finais de semana são para ler, escrever e preparar as aulas. Também neste dias, quando estão próximas às avaliações na universidade onde trabalho, redijo e corrijo provas e arrumo diários",



Renato Conde

**Educadora, estudante, mãe e dona de casa – disposição e disciplina são os segredos de Mayra para dar conta do recado**

conta.

A rotina de atividades de Mayra não termina no curso e na docência. Ela é mãe de dois filhos e dona de casa. Sendo assim, Mayra precisa se desdobrar. "Trabalho e estudo, cuido de filhos, levo e busco na escola, administro a casa, faço supermercado. Nos últimos dois anos já não acompanho as tarefas escolares, pois a mais velha está na faculdade e o mais novo entrou no ensino médio. Deixo de sair, de visitar e de me reunir com meus irmãos, de estar com os amigos. Isso é ruim", desabafa.

### SEM IMPROVISO

Como uma única pessoa consegue realizar tantas atividades e com qualidade? A resposta pode estar em duas palavras: disposição e disciplina. A professora, estudante, mãe e dona de casa estabeleceu horários para se dedicar a cada uma das tarefas. É claro que é preciso ter ânimo. Isso porque um imprevisto,

seja reunião, médico, necessidade de ir ao banco, exige uma dose maior de esforço. "Tenho de me virar, compensando noite adentro ou definindo o que é mais urgente. Não deixo de entregar o trabalho, não tenho coragem de ir à aula da pós sem ler o material indicado, então preciso me organizar", explica Mayra.

A pós-graduação, Mayra e a família já entenderam, não é a única prioridade. Mas todos sabem também que, no momento, esta é a atividade que mais demanda tempo, afirma a educadora. "Para escrever a tese não dá para improvisar, tem de sentar todos os dias. É um fiar e desfiar, fundamentar, pesquisar. Outro dia, ao falar da história, usei uma palavra "oficial" e gastei uma manhã inteira buscando fundamentos para o termo. O restante – casa, amigos, trabalho, romance – a gente vai tentando conciliar com o ofício de escrever", detalha.

## PRODUTIVIDADE DEPENDE DE FOCO

Quem nunca se viu na situação quase desesperadora de assumir diversas tarefas ao mesmo tempo e não conseguir cumprir todos os prazos? Estabelecer prioridades na rotina para executar as atividades planejadas não é simples. O primeiro passo é ter foco no que é mais importante. Quem ensina é Christian Barbosa, presidente de uma empresa de consultoria e tecnologia especializada em gestão do tempo e produtividade empresarial.

Autor de cinco obras sobre esses temas, Christian percorre o País ministrando palestras com dicas para equilibrar na balança tempo e compromissos. O especialista defende que a falta de foco afeta a produtividade. "Quando a mente está concentrada num único alvo, somos capazes de reduzir em até 80% o tempo despendido", afirma.

Para não gastar seus preciosos minutos, com atividades

desnecessárias, Christian dá um conselho. "Todo dia você deve ter uma lista de prioridades do que realmente deve ser feito. Se algo for opcional ou não precisar ser feito, deve ir para outro dia. Essas prioridades não podem nunca lotar a sua agenda, ou você vai procrastinar e se frustrar".

Partindo dessa lista, a ideia é não se distrair com outras tarefas. Se estiver finalizando um relatório, evite acessar a internet ou checar emails. O especialista adianta: se surgir algo novo e que você considera importante, transforme em prioridade e inclua na lista, sem abandonar o que já estava executando. "Envolve treino e disciplina. Você vai aprender a controlar não apenas o tempo, mas seus dedos, sua ansiedade, sua atenção. É no gerenciamento próprio que conseguimos não nos tornar escravos do que poderia ser, na verdade, nosso aliado", assinala.

## PLANEJE SUAS AÇÕES

Se o primeiro passo para ter produtividade é manter o foco, o segundo é planejar todas as ações. Christian Barbosa diz que as tarefas devem ser distribuídas com a antecedência de ao menos três dias do término do prazo para cumpri-las. "Assim é possível ter mais mobilidade no cotidiano, cumprindo metas e ganhando tempo para descansar ou cuidar de possíveis imprevistos."

É a aplicação daquele conhecido ditado 'não deixe para amanhã o que você pode fazer hoje'. Pode parecer óbvio, mas a tendência, em muitos casos, é protelar os compromissos. Um

risco para quem tem agenda cheia. A pós-graduação, por exemplo, não pode ser executada de uma só vez. Uma tese exige dedicação diária e acumular responsabilidades pode representar um problema a longo prazo. "A pessoa que não se organiza e não administra bem o seu tempo acaba estressada, sem energia, sem motivação, sem ânimo para se relacionar com os outros. Não consegue sequer cuidar de sua própria saúde. Além disso, essa pessoa tem a impressão de que o tempo está correndo mais rápido e, no final, fica aquela sensação de que algo não foi feito."