



# Tempo planejado

Com a correria da vida moderna, ser pontual é um desafio para muitos. Para que o dia renda mais, um passo importante é a organização pessoal, aponta especialista

# Correndo contra o relógio

**Planejamento pessoal é o primeiro passo para que "atrasados" se transformem em pessoas "pontuais". Problema não é a quantidade de atividades ou falta de horas diárias, e sim mau uso delas, defende especialista**

Paula Barbosa Ocanha  
Reportagem Local

Vivendo em mundos completamente diferentes, os "atrasados" e os "pontuais" parecem também ser espécies distintas de pessoas. De um lado estão aqueles que têm a impressão que faltam horas no seu dia, porque vivem correndo contra o relógio e mesmo assim estão sempre atrasados para compromissos de trabalho ou sociais. De outro estão aqueles que chegam com antecedência, conseguem um bom local para estacionar, sentar e têm tempo até para conversar antes que o compromisso comece. Geralmente, após o evento ter começado sempre chega alguém correndo e tentando entender como todos os outros conseguiram chegar antes que ele. Para os "atrasados" isso sempre será um mistério.

Segundo o especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa, "atrasar é uma consequência natural da correria" do dia a dia, mas é preciso tomar cuidado com o excesso de demora. "Uma pesquisa feita por um site

de recrutamento americano com 2.076 empregadores e profissionais de recursos humanos apontou que, para 69% dos entrevistados, os atrasos frequentes podem impedir uma promoção de emprego", explica.

Para não se prejudicar no trabalho ou mesmo ficar com fama de "atrasadinho" entre os amigos, é necessário mudar. "Os atrasos são gerados pela falta de planejamento. Para que o dia renda mais, um passo importante é a organização pessoal", explica Barbosa, que ressaltava que o problema não é a "quantidade de horas que temos" para fazer as atividades diárias, e sim a forma de uso delas. "O planejamento pode ser feito com o simples uso de uma agenda, que pode ser tanto um caderninho de bolso até um programa de computador", diz. A única ressalva, ele ensina, é quanto a fazer gestão de tempo por memória. "Muita gente pensa no que precisa fazer durante o dia e depois vai executando seus afazeres, mas isso não funciona. É preciso descarregar as ansiedades e preocupações em algo."

#### Treino e disciplina

Após fazer essa lista física, e

não mental, de afazeres diários, é necessário priorizar.

"Quando estiver executando essa tarefa, deixe, por exemplo, o e-mail e navegador fechados. Ou seja, foque no que está fazendo. Quando terminar estará liberado para utilizar a internet ou realizar outras tarefas. Se surgir algo novo e importante, transforme isto em prioridade e coloque na lista. Isto é treino e disciplina", frisa Barbosa. Também é essencial, segundo o especialista, reservar momentos na sua agenda para atividades de lazer, descanso e de encerramento do trabalho, para que os compromissos não se acumulem, assim como o cansaço.

Quando o uso da agenda se tornar um hábito, outra dica é começar a planejar o dia para sempre chegar um pouco antes nos compromissos. "É um pequeno começo, mas que vai ajudar a fazer uma grande revolução. Se você marcar a reunião às 9 horas, programe-se para chegar às 8h45, talvez até antes. Antecipe. Crie esse padrão de atitude", recomenda Barbosa. Ele ressaltava que esse "tempo extra" é o que evita problemas com caminhos errados, trânsito e imprevistos. "Também é o tempo, que se estiver realmente 'extra', pode ser usado para dar um tempo, para simplesmente sentar na cadeira e esperar. Uns minutos para você ler uma revista, um livro ou pensar na vida. Desacelerar aos poucos ajuda a vida começar a andar, em vez de simplesmente correr", afirma Barbosa.



Silvia de Luca admite que a falta de planejamento na hora de sair é o principal motivo dos seus atrasos sociais

## 'O tempo é muito precioso'

Quando foi questionada se era uma pessoa "atrasada", Silvia de Luca, de 27 anos, logo rebateu: "eu nunca tinha pensado nisso. Para mim esses atrasos eram normais." Ela foi "denunciada" para a reportagem por uma amiga, que reclamou dos constantes "atrasos sociais" da jovem. Após pensar no assunto ela admitiu: "sou enrolada e procrastino as atividades. Meu problema é a falta de planejamento na hora de sair."

Silvia atualmente trabalha em casa, com artes visuais e fotografia, e argumenta que não atrasa com prazos do serviço. "Trabalho com uma amiga e também faço alguns trabalhos sozinha, mas sempre sou responsável com essas atividades", garante. Nos compromissos pessoais e sociais, no entanto, a jovem admite que quase sempre chega atrasada. "O problema é que sempre acho alguma coisa mais interessante para fazer nessas horas, principalmente na internet. Então

sou do tipo que fica enrolando e adiando esse momento de me arrumar e sair", explica.

Na família, a mãe de Silvia é a pontual convicta, que não gosta de esperar. "Minha mãe pega muito no meu pé e sempre fica cobrando que eu seja pontual, principalmente em almoços de família, aos domingos, ou quando precisamos ir para a casa de alguém. Às vezes eu nem estou atrasada e ela já está falando. Por isso que eu sou mais sossegada, mais devagar", diz.

Apesar dos atrasos, Silvia afirma que nunca perdeu nada importante por conta da demora em sair de casa. "Uma vez eu quase atrasei para o casamento da minha prima, mas no final deu tudo certo. Então deve ser por isso que eu continuo sendo enrolada", brinca.

#### Na dose certa

A empresária do ramo imobiliário Glícia Cardoso Lima tem origem mineira, mas poderia facil-

mente ser confundida com uma britânica. Sempre pontual, Glícia não aceita que ninguém fique esperando por ela, mas confessa que não se importa de esperar seus clientes e amigos para algum compromisso. "Não tenho problema nenhum de esperar as pessoas, mas me incomoda muito que fiquem me esperando."

Ela explica que, como trabalha com uma sócia com atendimento a clientes, está sempre planejando seu dia para que nenhum compromisso atrapalhe o outro. As aulas na academia são feitas às 7h30, e nenhum cliente é marcado para antes das 9h30. "No meu ramo nada é marcado para muito cedo, então já faço academia logo pela manhã para depois ficar livre." Apesar de ser bem regrada com os compromissos e nunca esquecer um horário, ela conta com a ajuda de um aplicativo de celular.

"A agenda sempre me avisa os horários, e os alarmes tocam mais

de uma vez. Mesmo assim administro tão bem minha agenda que sempre tenho tempo, não fico naquela vida corrida." Quando acha que não vai dar conta de um compromisso, ela liga e avisa. "Acho um desrespeito, principalmente na minha profissão, deixar as pessoas esperando", afirma.

Glícia conta que sempre foi pontual. Diferente de Silvia, que acabou ficando mais "sossegada" porque a mãe é muito pontual, a empresária é assim justamente por influência da família. "Na minha família isso é muito comum, esse senso de responsabilidade veio da minha origem, da minha criação", diz. Para continuar a geração de pontuais, ela afirma que passou essa forma de agir para os filhos. "Virou uma coisa natural. Como eu não atrasava eles também não atrasam. Acho ótimo porque o tempo é muito precioso", valoriza.



A empresária Glícia Cardoso Lima planeja o dia para que todas as atividades sejam feitas sem correria: herança familiar