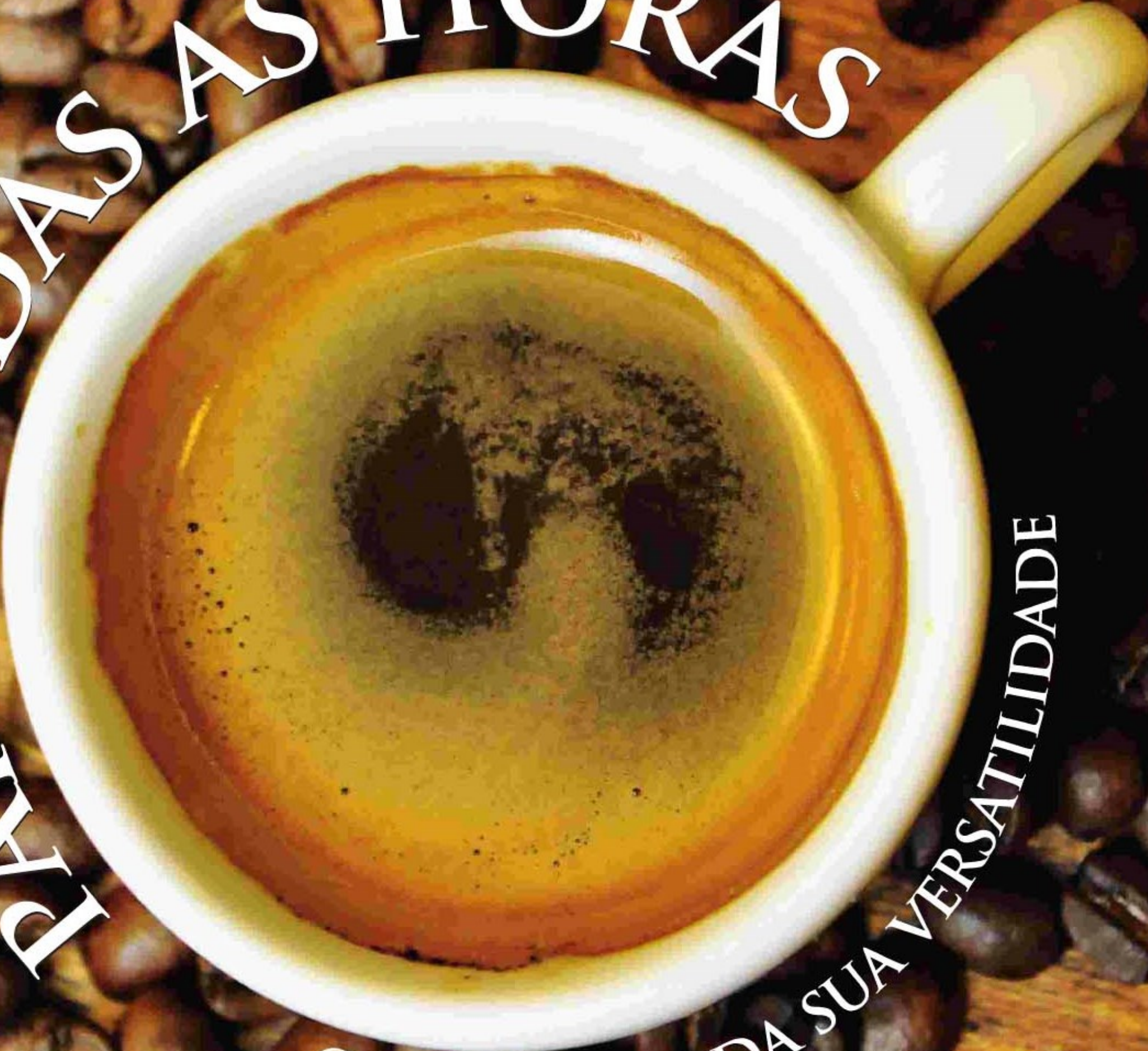


ofluminense.com.br



30 de março de 2014 – Número 264

PARA TODAS AS HORAS



O CAFÉ EM TODA SUA VERSATILIDADE

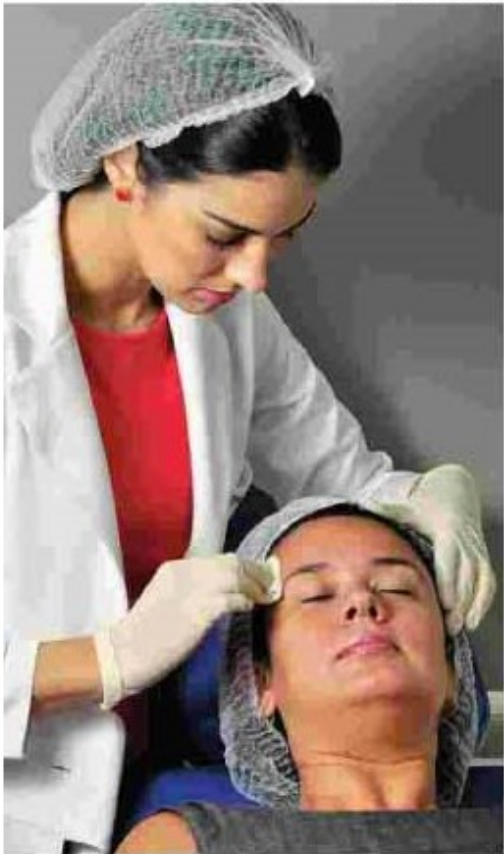
PARTE INTEGRANTE DE O FLUMINENSE, NÃO PODE SER VENDIDO SEPARADAMENTE

NOVOS SABORES



Tradição e inovação. Assim podemos classificar a atual fase do café, bebida que não faltar na rotina da maior parte dos brasileiros. Na matéria de capa mostramos os mais diversos tipos e a qualidade dos grãos produzidos no país. Nesta edição, temos, ainda, a última matéria de série especial em homenagens às mulheres. Fechamos com chave de ouro apresentando um novo perfil das mulheres: o de conquistadoras. Pegue uma xícara de café e boa leitura!

Léo Fonseca



Luciana Jacques
Editora

16
Tipos de pele
Beleza

- 4 Simone Ronzani
Entrevista
- 8 Cheias de atitude
Especial
- 12 Marcando presença
Decoração
- 18 Café, bebida de todas as estações
Capa
- 22 Social
Por Pedro Bonelli
- 24 Gabriel, o homem do futuro (parte 2)
Por Elisa Lucinda
- 25 Mão na massa
Gastronomia por Romeu Valadares
- 26 Cheila com C
Moda
- 28 Modern Grunge
Closet
- 30 Bermuda, sim!
Às compras
- 32 Sem medo de sorrir
Terceira idade
- 34 Como gerenciar o tempo em família
Espaço aberto por Christian Barbosa

Mariana Pimenta



6
Refúgio de artistas
Comportamento

14
Pais devem ficar de olho
Equilibre-se



Léo Fonseca

EXPEDIENTE

- **Diretora de multimídia**
Liliane Souzaella, liliane.souzaella@ofluminense.com.br
- **Editoras executivas**
Sandra Duarte, sandra.duarte@ofluminense.com.br
Simone Porto, simone.porto@ofluminense.com.br
- **Editora O FLU Revista**
Luciana Jacques, luciana.jacques@ofluminense.com.br
- **Repórteres**
Fernanda Paixão, fernanda.paixao@ofluminense.com.br
Ulisses Dávila, ulisses.davila@ofluminense.com.br
- **Estagiárias**
Eduarda Carvalho, eduarda.carvalho@ofluminense.com.br
Ayra Rosa, ayra.rosa@ofluminense.com.br
- **Diagramação**
Bárbara Pinheiro
- **Capa**
Léo Fonseca
- **Colaboradores desta semana**
Elisa Lucinda
Christian Barbosa
- **Redação**
Rua Visconde de Itaboraí, 184, Centro, Niterói.
CEP 24.035-900. Tel.: (21) 2125-3068 Fax: (21) 2125-3052
oflurevista@ofluminense.com.br
- **Comercial**
Tel.: (21) 2125-3031, comercial@ofluminense.com.br
- **Assinatura**
Tel.: (21) 2620-3311, assinatura@ofluminense.com.br
- **Circulação**
Tel.: (21) 2125-3014, circulacao@ofluminense.com.br

O conteúdo editorial de O Flu Revista é resguardado por direitos autorais. Não é permitida a reprodução de matérias editoriais publicadas nesta revista sem autorização de O Flu Revista. Opiniões expressas em matérias assinadas não refletem necessariamente a opinião do jornal.

OFLUMINENSE
Informação aqui faz história

COMO GERENCIAR O TEMPO EM FAMÍLIA

CHRISTIAN BARBOSA, especialista em administração de tempo e produtividade. Autor dos livros “A Tríade do Tempo”; “Você, Dona do Seu Tempo” e “Estou em Reunião”.



Frequentemente sou questionado sobre a gestão do tempo familiar. Em primeiro lugar, é importante deixar claro que precisamos classificar nossas atividades em importante, urgente e circunstancial, essa é a Tríade do Tempo. Ela condena a existência simultânea de atividades importantes e urgentes, o que acaba propondo uma mudança de um paradigma estabelecido há décadas e utilizado pelos grandes pensadores da administração do tempo. O ideal é sempre se dedicar mais à esfera da importância e diminuir o tempo das demais.

A classificação é algo muito pessoal, cada um terá uma definição específica. Por exemplo, ir ao supermercado pode ser totalmente circunstancial para um (algo feito sem vontade, por pura necessidade ou obrigação), já para outras pessoas pode ser algo importante. Não é cabível julgamento nessas situações. Por isso, antes de começar a gerir o tempo com a família, entenda como funciona cada esfera na divisão do nosso tempo:

- Importante refere-se a todas as atividades que você faz e têm importância em sua vida, aquelas que trazem resultado a curto, médio ou longo prazo. É a esfera da estrada certa, na qual você coloca seu carro e sabe que na linha de chegada estará realizado. O que é importante tem tempo para ser feito, pode esperar horas, dias, semanas, meses, etc.

- Urgente são todas as atividades na qual o tempo está curto ou acabou. São as atividades que chegam em cima da hora,

que não podem ser previstas, mas que geralmente causam estresse.

- Circunstancial, por sua vez, cobre as tarefas desnecessárias. São os gastos de tempo de forma inútil, tarefas feitas por comodidade ou por serem “socialmente” apropriadas. É a esfera da estrada que não leva para lugar algum, que não traz resultados, apenas frustrações.

“O grande problema da gestão do tempo em família está no momento em que você começa a fazer apenas o circunstancial e não coloca a sua opinião na relação”

A partir do momento que entendemos esse conceito, nos tornamos capazes de compreender o porquê as pessoas da mesma família brigam, os motivos dos conflitos desnecessários e as razões que fazem alguns se anularem. O simples fato de termos percepções diferentes da Tríade das atividades diárias é um fator de confusão. E isso se aplica tanto para uma empresa, uma equipe ou em casa.

O grande problema da gestão do tempo em família está no momento em que você começa a fazer apenas o circunstan-

cial e não coloca a sua opinião na relação. Isso gera um desgaste, torna a relação chata e surge uma vontade de sumir.

Vale lembrar também que a outra parte, aquela que fica só em casa, tocando o dia a dia, também se cansa e fica cheia de tarefas que acredita que poderia contar com uma ajuda para realizar. Ou seja, em alguns momentos você tem que ceder, em outros precisa aprender a dizer não e, em certas situações, ambos precisam chegar a um consenso.

Uma boa forma de trazer essa questão à tona é justamente escancarar as atividades. Reserve um dia para reunir a família e listem todas as tarefas realizadas por cada um, com os nomes de quem tem sido o responsável pela execução (isso pode chocar, geralmente, a lista é bem desbalanceada) e classificação das atividades de acordo com a Tríade. Feito isso e analisando as atividades, discutam juntos o que pode ser delegado, o que você pode ceder e o que o bom senso pode ajudar.

Inclua também atividades de lazer, passeios, planos de viagem, etc. Ações prazerosas no meio da rotina agitada são estimulantes e fortalecem os valores do casal e da família nos momentos difíceis.

Você deve reservar um tempo na sua agenda para as atividades da família. Sejam elas importantes ou circunstanciais. Não dá para ter 100% de importante, isso é irreal, mas se ele for maior e bem negociado, as outras prioridades e a vida como um todo pode ficar muito mais fácil. ■