

Um dia é pouco

Pesquisa revela que, se fosse possível, brasileiro pagaria R\$ 50 por 1 hora a mais no dia

Bruno Ferro
bruno.ferro@diariodaregiao.com.br

O que você faria com uma hora a mais por dia? Dormir, trabalhar, ficar com a família, ter momentos de lazer, ler um livro. As opções são as mais variadas possíveis entre os brasileiros. O consenso é que seria muito bem-vinda. Tem gente

pesquisa sobre o tempo

PREÇO
■ 1/3 dos brasileiros comprariam tempo, se pudessem pagar. Estariam dispostos a pagar R\$ 50 por uma hora a mais

NAS COMPRAS
■ O consumidor opta em comprar pela internet caso perceba que o tempo de compra durar 1h45 ou mais

NO BANCO
■ Se o cliente vai ao banco para fazer uma aplicação financeira e o tempo de espera for de até 30 minutos, a maioria espera para conversar com o gerente e tirar dúvidas. Se o tempo sobe para 45 minutos, a maioria dos clientes opta em fazer o investimento via internet, sem a consulta com especialista

TRANSPORTE PÚBLICO
■ Se o transporte público fosse 15 minutos mais rápido, nas mesmas condições de conforto, a maioria dos entrevistados estaria disposta a trocar o carro pelo transporte público

COMIDA
■ Maioria diz que se tivesse uma hora a mais, usaria o tempo para comer em casa

AO MESMO TEMPO
■ 22% declararam realizar atividades simultâneas no dia a dia (como escutar música durante os afazeres domésticos ou ver TV enquanto come)

Fonte - Ibope Inteligência

que, se fosse possível, estaria até disposta a pagar para ter um aumento no tempo diário.

Em um mundo no qual tempo é dinheiro, a pesquisa do Ibope Inteligência revela que um terço dos brasileiros comprariam mais alguns instantes para o seu dia. A hora extra teria até um preço médio: R\$ 50. O valor aumentaria caso fosse em dias de folga, principalmente entre os homens, que desembolsariam R\$ 85 pelo acréscimo nos momentos de lazer.

A empresária Amanda Monteiro, 30 anos, pagaria um pouco mais por um dia maior: R\$ 100. E sabe bem o que faria nesse período. “Seria ótimo para colocar o sono em dia.” Dona de uma academia, Amanda acorda às 6 horas, chega ao trabalho às 7 horas e só consegue voltar para casa depois das 20 horas.

“Chego em casa, vou preparar o jantar e só consigo dormir depois das 23 horas.” A carga horária semanal ultrapassa 70 horas, sem contar os trabalhos que acaba levando para terminar em casa. Sorte que o marido tem rotina corrida também e entende. “Ficamos juntos no fim de semana ou quando conseguimos almoçar no mesmo horário, o que é raro.”

A futura es-



Amanda pagaria R\$ 100 para ter uma hora extra no dia; mais do que a média

posa do contador José Eduardo Rissi, 31 anos, tem também de ser compreensiva. Afinal, o horário de expediente dele, que deveria ser das 8 às 18 horas, ultrapassa e muito o normal. O início do trabalho é na hora certa, mas o término chega a acontecer de madrugada. “Principalmente nessa época de declaração do Imposto de Renda. Mas encontrei a esposa certa, nos casamos no fim do mês.”

Dono de um escritório, Rissi se considera centralizador. Tudo tem de passar por ele. Por isso, uma hora a mais seria até pouco. “Ajudaria, mas o ideal é de três a quatro horas.” Já que não pode comprar o acréscimo, tem de abrir mão de algumas atividades. O futebol, por exemplo. “Faço parte de três grupos em dias diferentes, mas só consigo jogar com o de domingo.”

Para o es-

pecialista em gerenciamento do tempo Christian Barbosa, o problema não é a quantidade de horas que temos, mas sim o uso que fazemos. Organizar o tempo faz aumentar o rendimento.

“Em um ambiente desorganizado sem planejamento, as pessoas têm mais chance de ficar estressadas, sem energia, sem motivação, sem ânimo para os relacionamentos afetivos e não conseguem cuidar da própria saúde. A solução é saber limitar o tempo e fazer planejamento, delimitando tarefas a ser realizadas para assim ter produtividade.”

Pesquisa

O Ibope Inteligência fez o estudo durante todo o ano de 2013, ouvindo 2.002 pessoas com mais de 16 anos de diferentes classes econômicas em 143 cidades brasileiras. Além disso, cerca de 1,1 mil internautas do painel on-line Conectai participaram do estudo, por entrevistas via internet.

A pesquisa também apontou que muitas das opções dos brasileiros por serviços dependem do tempo a ser gasto. Por exemplo, a maior parte aceita esperar até 30 minutos para falar com o gerente do banco para realizar um novo investimento. Se o tempo chegar a 45 minutos, boa parte utiliza a internet e faz a ação mesmo sem consulta de um especialista.



Para mim, o ideal seriam 36 horas. Sou ligada nos 220 volts e não dá tempo para fazer tudo

Patrícia da Silva Lima, 25 anos



Trabalho à noite, durmo pela manhã e tenho o resto do dia livre. Se pudesse, venderia horas, mas seria bem caro

Lucas Quitério Sartori, 25 anos



Seria muito bom. Para mim, serviria para sair mais com a família e descansar mais

Edilmar Estevão Viudes, 37 anos

7 dicas para organizar o tempo de maneira estratégica

2 Limite seu horário de trabalho - Assuma o compromisso de ser produtivo e eficaz nas horas de trabalho normais. Comece compreendendo que equilíbrio entre pessoal e profissional está relacionado a viver seu tempo com sabedoria. Se ficar tempo demais em uma área da vida, outras áreas ficarão deficientes. Limite inclusive MSN, Facebook, entre outros

3 Escreva sua missão de vida - Quem tem um propósito na vida caminha com passos mais firmes, decididos e não perde tempo. A vida e o nosso tempo só começa a ter sentido quando temos uma direção a seguir. Sempre há tempo de começar, ou de recomeçar. Escrever dá forma aos nossos sonhos e permite que reflitamos sobre o que verdadeiramente é importante em nossa vida

4 Escreva suas principais metas Estabeleça metas claras tanto pessoais quanto profissionais, isso ajuda a ter atividades mais pertinentes e ações mais focadas nos resultados. Indivíduos que possuem metas, são mais produtivos e diminuem as circunstâncias indesejáveis. Mantenha suas metas escritas em algum lugar onde possa lê-las, de preferência todos os dias

6 Primeiro você depois os outros - Quando você começa a realizar suas prioridades, alcançar suas metas e viver seu tempo focado no importante, é incrível como a disposição e energia aumentam. Por isso, para ter mais tempo, comece fazendo coisas que você gosta que tragam resultado. Assim terá mais tempo para viver os relacionamentos importantes em sua vida. E sua alegria e produtividades servirão de exemplo aos outros

7 Equilibre seus 4 corpos Algumas filosofias ensinam que temos 4 corpos. O corpo físico, o mental, o emocional e o espiritual. O que você tem feito para contemplar cada um desses aspectos do ser? Estabeleça um equilíbrio entre esses 4 corpos. Faça atividades que trarão saúde e bem estar relacionados a cada corpo. Dedique tempo para exercícios físicos, estar com pessoas amadas, estudar, rezar, meditar. Pense em cada corpo e em coisas que eles precisam que sejam feitas para eles. Agende e cumpra, eles vão te recompensar com muita energia e disposição

1 Coloque você na agenda Crie compromissos relacionados a papéis importantes da sua vida. Planeje ações que possam satisfazer o seu eu, coisas que você gosta, que vão fazer você se sentir bem e mais energizado

Fonte - Christian Barbosa, especialista em gerenciamento do tempo e produtividade pessoal

5 Ache um hobby Encontrar algo que gostamos muito de fazer nos dá mais disposição e energia para enfrentar o dia a dia. Transforme seu hobby em sua profissão, ou sua profissão em seu hobby. Se você ainda não escolheu um trabalho de amor ou que ame, comece escolhendo um hobby