

ARTIGO

CHRISTIAN BARBOSA (*)

(*) Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS

Dia das mães: tempo para os inúmeros papéis da mulher

Não é nada fácil a rotina de uma mãe. Acordar cedo, arrumar os filhos para a escola, fazê-los tomar o café da manhã, ir para o trabalho, atender clientes, entregar relatórios, ou ficar em casa administrando tudo aquilo que filhos e maridos deixaram para trás... é mesmo uma maratona. A mulher, em geral, possui um número maior de papéis relacionados às áreas importantes da vida. Essa é uma das razões para elas possuírem tantas tarefas urgentes para administrar e serem mais estressadas e nervosas no dia a dia.

Porém, sem dúvida, de todos os papéis desempenhados pela mulher, o principal é o de mãe. A maternidade é uma experiência inigualável e que os homens nunca conseguirão entender em sua plenitude. Mas o que preocupa grande parte delas é a falta de horas no dia para conciliar todas as atividades e realizá-las de maneira mais tranquila.

Como boa parte das pessoas, o problema não está na falta de tempo, mas na forma como ele é utilizado. Um dia tem e sempre terá as mesmas 24 horas. Por isso é preciso reduzir as atividades circunstanciais, que trazem nenhum tipo de resultado para sua vida – como reuniões desnecessárias, spams, ligações telefônicas sem sentido – e focar no que realmente é importante.

A solução é aprender estratégias eficazes de planejamento e gestão do tempo para entender que não dá para fazer tudo em um único dia. Cada vez mais é preciso saber selecionar as atividades e pessoas realmente importantes, utilizar mais a palavra "não" e planejar em equipe: seja ela profissional, para reduzir as urgências, ou a familiar, para ter mais tempo com a família.

Outra questão são as tarefas domésticas. São poucas as mulheres que conse-

guem compartilhar essas responsabilidades com seus cônjuges ou familiares. Porém, para conseguir ter mais tempo, é preciso conscientizar todos sobre a importância da divisão de tarefas. Essa é uma forma saudável de equilíbrio e de cumplicidade no relacionamento.

Tente também juntar toda a família no domingo para planejar a semana.

para então dedicar tempo às tarefas realmente importantes.

O mais importante é enxergar que é possível ser mãe, esposa e profissional bem sucedida. Basta ter planejamento e uma estratégia definida. Isso significa, por exemplo, momentos curtos, constantes e com alta qualidade com os filhos. Se não é possível dedicar horas do seu

Outra questão são as tarefas domésticas. São poucas as mulheres que conseguem compartilhar essas responsabilidades com seus cônjuges ou familiares

Coloque em uma agenda ou num software as suas obrigações e compromissos. Não esqueça de reservar um tempo para atualizar seus e-mails e inclua sempre tarefas pessoais, como passar no cabeleireiro ou na manicure.

Claro que nem sempre o planejamento é totalmente executado. Afinal, os imprevistos aparecem. A luta, então, é para tentar antecipar ao máximo as urgências. Por isso nunca planeje 100% do seu dia, deixe ao menos 30% do tempo livre para essas atividades inesperadas. Sempre que puder, comece pelas atividades mais simples e fáceis, depois foque em resolver as urgências

dia para as crianças, destine 20 ou 30 minutos pelo menos, mas que sejam instantes comprometidos em ouvir, brincar e viver com o seu filho. Desligue a TV, o celular, as preocupações diárias e foque exclusivamente no pequeno. Esses intervalos regulares com qualidade ajudam a criança na percepção da presença materna, mesmo com uma agenda de trabalho agitada.

Disso tudo, uma lição pode ser tirada: por mais que as mulheres pareçam os seres mais fortes do mundo, elas precisam de ajuda, planejamento e organização para exercerem de melhor maneira possível os seus tantos papéis.