

MATERNIDADE

Tempo para tudo

CHRISTIAN BARBOSA

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, utili-

zar 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 conseguem 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. 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 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 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 da melhor maneira possível os seus tantos papéis.

■■■ Christian Barbosa é especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS