

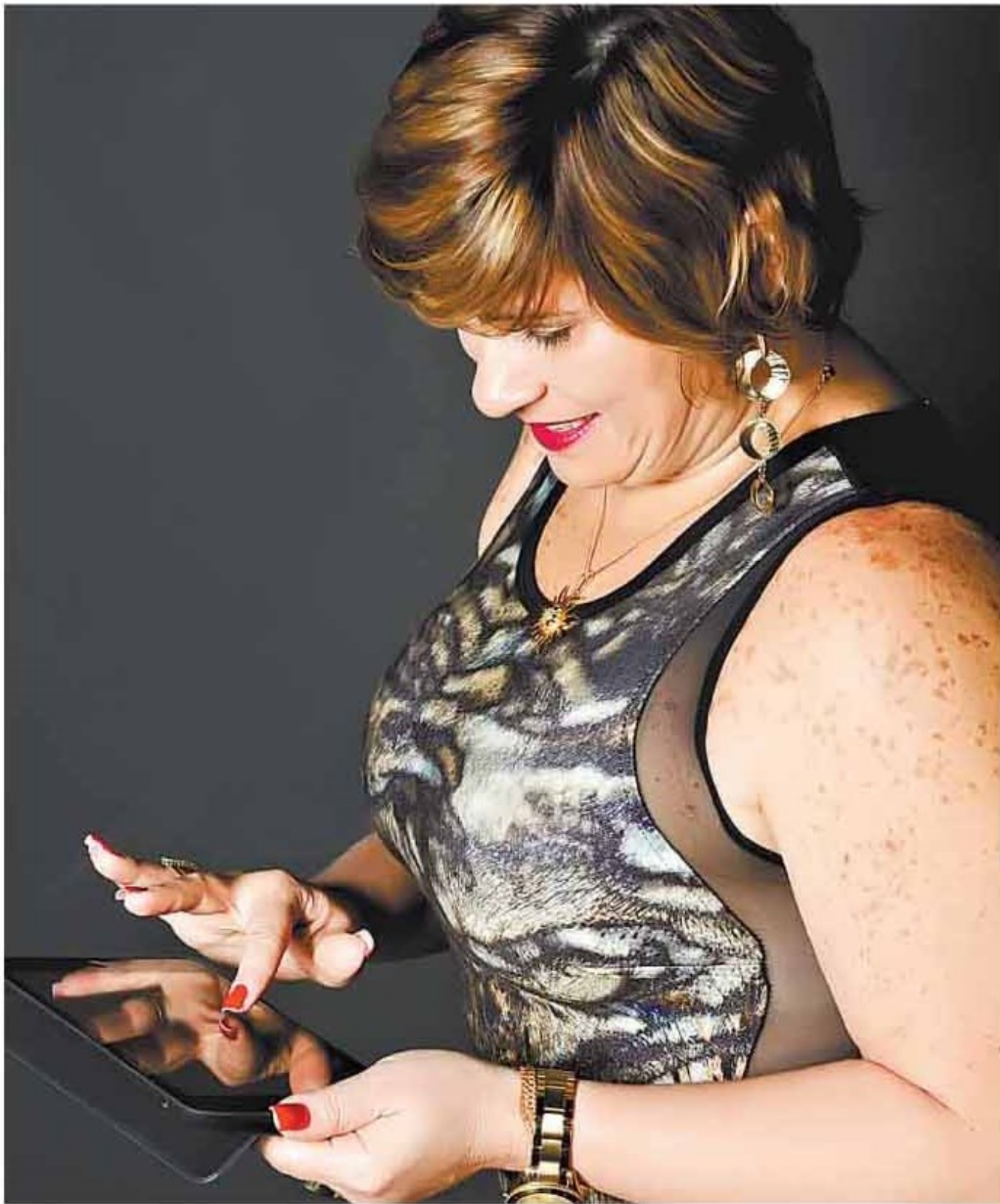


Luta contra o RELÓGIO

Especialista em gestão de tempo e produtividade Christian Barbosa revela alguns segredos para o domínio do tempo

Bianca Leão e
Jamille Reis
Da Redação

A falta de tempo é um discurso comum entre a maioria das mulheres nos dias atuais. O dilema é, quase sempre, o responsável por não ir ao encontro de amigos, deixar de frequentar a academia e, até mesmo, abrir mão de momentos de lazer. A intensa jornada de trabalho, filhos, marido, cuidados com a casa, saúde, beleza, trânsito, estudos, entre outros fatores, acabam por tomar todo o tempo do dia e fazer muitas mulheres implorarem por dias com mais horas, uma vez que só as 24 já não são suficientes. No entanto, há aquelas que conseguem realizar todas as suas atividades, além de incluírem em suas rotinas momentos de lazer e de cuidados pessoais. Planejar, estabelecer prioridades e compartilhar responsabilidades estão entre os segredos daquelas que conseguem manter os ponteiros do relógio sob controle.



O especialista em gestão de tempo e produtividade Christian Barbosa, autor livro “A Triade do Tempo”, afirma que a falta de tempo é um dos maiores dilemas femininos. “Elas possuem muitos mais problemas de tempo que nós homens. As mulheres têm um volume maior de papéis, responsabilidades que vão além da jornada de trabalho, assumem responsabilidades familiares, da casa, etc. Para dar conta de tantas atividades, muitas delas, sem conhecer técnicas de administração de tempo, acabam por se anular e deixam atividades pessoais para cumprir as atividades do dia a dia”, alega. Para ele, essa é uma grande diferença entre os homens, que raramente se anulam quando fazem algo rotineiramente. “No mundo atual que vivemos, as mulheres se cobram cada vez mais por serem capazes de liderar seu próprio sucesso, crescerem na carreira, assumirem mais rapidamente sua independência e isso está custando seu tempo”, completa.

● **Roberta Macêdo** declara: “O compromisso e a responsabilidade são fundamentais para que a agenda seja cumprida com satisfação”.

FOTO: GQ ESTÚDIO

O MITO DA SUPER MULHER

A falta de tempo pessoal para as atividades que dão prazer é um dos principais indícios de que falta organização na rotina. “A sensação de cansaço ao final do dia, muitas vezes uma decepção por não estar indo na sua academia, saindo com as amigas, lendo os livros que compra, etc”, segundo o autor, também são sinais que devem ser levados em consideração. De acordo com Christian, outro grande indício é quando a mulher olha para os últimos anos de sua vida e sente que foram tão corridos, com tantas atividades, mas houve pouca evolução. “As metas importantes estavam lá mas não aconteceram devido a tantas outras coisas que tomaram seu tempo”, diz.

Para ele, a “multi tarefa” é um mito, mesmo para as mulheres. “Quem tenta fazer várias coisas ao mesmo tempo perde em torno de 20% a mais de tempo para fazer a atividade, de acordo com um estudo da TriadPS - consultoria especializada em produtividade pessoal, no ano anterior. Infelizmente entre homens e mulheres, a vantagem é daquele que realmente se dispõe a querer aprender mais sobre produtividade e administração do tempo”, alega. O autor ressalta a importância de respeitar os momentos em que o corpo e a mente têm um tempo livre. “Esse momento de renovação deve ser constante. Se não puder ser longo, que



● **Christian Barbosa** é especialista em gestão de tempo e produtividade

sejam cinco minutos diários, para fazer uma pequena atividade que aumente seu bem-estar. Pode ser um música, uma leitura ou uma meditação”, exemplifica. Ele defende que quanto mais tempo temos para nós mesmos, melhor. “O limite é individual, não existe. O equilíbrio entre esse lazer pessoal e o trabalho é que vai estipular até onde vai esse tempo”, declara. A divisão de tarefas com o companheiro, segundo ele, também é fundamental. “Esse é um grande problema que faz com que as mulheres não tenham tempo e estejam sempre cansadas. Elas precisam compartilhar as atividades de casa, com filhos e maridos. A casa não é apenas dela e é responsabilidade de todos”, finaliza.



CHRISTIAN BARBOSA DÁ DICAS PARA APROVEITAR O TEMPO

1 Escolha uma agenda: É impossível administrar seu tempo com base na memória.

2 Planeje sua semana: No domingo, olhe sua agenda da semana e pense em tudo que precisa fazer. Primeiro olhe para seus objetivos, veja que etapas você consegue alocar para fazer na semana. Depois pense nas suas reuniões e antecipe possíveis problemas. Adicione as atividades cotidianas que precisa fazer.

3 Reserve um tempo para imprevistos: Se você criar o hábito de planejar sua semana e priorizar diariamente o que deve fazer, somando o total de seu trabalho diário, deixe de duas a três horas não planejadas para eventuais urgências.

4 Reduza tarefas grandes ou complexas: Temos a tendência a não fazer coisas com grande duração ou complexidade, para evitar a procrastinação, divida a tarefa grande em subtarefas menores.

5 Estabeleça objetivos: Defina objetivos para seus próximos meses.

6 Priorize seu dia: Priorizar suas atividades diariamente ajudam você a manter seu foco diário. Revise o dia

anterior na agenda e verifique o que ficou pendente para ser priorizado hoje, delegado ou agendado para outra data.

7 Compartilhe responsabilidades: Divida atividades trabalhosas e com alto nível de urgência para evitar que você fique sobrecarregada.

8 Organize seu ambiente: Ambiente bagunçado é um convite para a improdutividade. Reserve um tempo para organizar cada ambiente da sua casa e escritório, evite querer organizar tudo em apenas um dia.

9 Saiba dizer não: Se você tiver o perfil de aceitar todas as atividades que os outros pedem, ficará mais difícil cumprir seus objetivos. É importante aumentar a assertividade, planejar muito bem seus dias e dizer não quando não puder fazer algo.

10 Reserve um tempo para você: Aproveite para cuidar da pessoa mais importante e mais negligenciada da sua vida: você! Em geral temos tempo para todas as pessoas importantes, mas deixamos de lado um tempo para refletirmos sobre nossos objetivos, nossa saúde e nos alinharmos com nossas crenças e fé.

Organização

A empresária Verena Carneiro é casada, mãe de dois filhos, maratonista e diretora administrativa de uma agência de comunicação. A rotina da executiva é intensa. Três vezes por semana ela acorda às 5h para correr, enquanto a filha, Clara, 7 anos, e o enteado, Lucas, 18, ainda estão dormindo. Após o treino, retorna para se arrumar e preparar a filha caçula para deixá-la às 7h30 na escola. Quando não tem nenhuma reunião cedo na agência, ainda vai para academia fazer musculação ou pilates. Às 9h começa a jornada de trabalho. O dia é dedicado a negociação de contratos, administração financeira e ainda na gestão de 60 empregados. Este ano, ela ainda tem o desafio de tentar encontrar soluções criativas para reduzir os impactos da atual crise econômica brasileira na agência. Por volta das 20h, Verena chega em casa para dedicar-se às atividades familiares e organizar tudo para recomeçar novamente no dia seguinte. “O segredo é não sentir culpa pela sua ausência, você não será onipresente. Somente Deus é”, diz. Verena utiliza regras simples, mas que ajudam a ganhar tempo, como deixar a roupa de corrida e do trabalho preparadas no dia anterior, e a mala de academia arru-

mada para a semana inteira e depois só retira as roupas sujas para lavar.

Outra dica da Verena é anotar sempre tudo o que tem que fazer. “Anotar todos os compromissos facilita a memorização e a criação de um hábito. Mantenho uma agenda mental, mas também tenho um caderno em que eu vou dando ‘ok’ nas atividades conforme vou realizando”. Com tantos compromissos diários, a empresária conta com a ajuda de uma secretária e uma babá, mas a organização do tempo delas também fica a cargo dela. “Administro o tempo das funcionárias para combinar com os meus horários. Além disso, preencho a vida da Clara com outras atividades, como atividade física”. A correria do dia-a-dia, inúmeros compromissos e muitas cobranças, às vezes fazem com que as mulheres pensem que não vão conseguir cumprir todas as tarefas e podem ficar estressadas. Por isso, a Verena dá outra dica muito importante: “não desista. Não vá dizendo que não vai dar certo, porque senão, realmente não vai dar. Você precisa se desafiar”.

Foi buscando este desafio pessoal que a corrida entrou na vida desta empresária, esposa e mãe. Ela encontrou tempo para praticar um esporte que ajuda a manter uma vida saudável e ainda relaxar. “Correr não é só uma atividade de desporto. É uma atividade

relaxante, desestressante, que ajuda a manter o peso e o equilíbrio mental para enfrentar os desafios do dia-a-dia”. A paixão pela corrida é tanta que ela acabou criando junto com sua amiga e sócia, Cleide Pinheiro, o movimento Corre pra Deus, que tem como objetivo buscar uma vida saudável. Mais do que uma corrida de rua, o movimento cultua a saúde física, mental e espiritual. Em seu tempo livre, Verena dedica-se integralmente à família. “Não tenho hábito de frequentar muitos eventos sociais, mas valorizo almoço, jantar e passeios com a família”. Ela também participa do grupo que trabalha com crianças e juniores de 7 a 12 anos, na Igreja Batista Missionária da Amazônia (IBMA). “Se algo ficou de fora, não se culpe. Você tem o dia seguinte para recomeçar, realizar, tentar mais uma vez. Só não deixe para depois para não acumular e nunca desista”, afirma Verena.

Quem também enfrenta o desafio de exercer vários papéis de uma só vez é a empresária Roberta Macêdo. “Meu dia-a-dia é bastante agitado, pois preciso dividir minhas responsabilidades entre diversos papéis sociais: mãe, dona de casa, professora e empresária. Como tenho três filhos, não há como planejar o meu dia sem a presença deles na minha agenda”, diz. Ela acorda às 6h e às 7h já está na rua para deixar as crian-

ças na escola. Às 8h, ela faz pilates ou drenagem linfática. Logo em seguida, começam as suas atividades como corretora de textos em seu curso de redação, da qual ela não abre mão. Um dos momentos mais gostosos do dia, no entanto, é quando ela consegue almoçar com os filhos, geralmente por volta das 13h. Depois do almoço, ela já se prepara para a sala de aula, já que tem turmas de redação todas as tardes a partir das 15 h. “Trabalho em média 10h por dia. Além de todas as tardes, trabalho duas noites, também no curso, das 19 às 23h”, conta. Embora boa parte de sua alimentação seja feita no ambiente de trabalho, Roberta procura, sempre que pode, jantar em casa, com os filhos.

Com uma rotina tão agitada, a vida social da empresária é muito restrita. “Procuro, aos finais de semana, sair com os filhos e curtí-los ao máximo. Geralmente, o salão de beleza é aos sábados pela manhã”, diz. Para ela, o segredo para conseguir administrar bem o seu tempo é organizar a agenda diariamente e não protelar as atividades destinadas para aquele momento. “O mercado de trabalho mudou a realidade social da mulher. Porém, não se pode negar que o acúmulo de funções nos torna ainda mais essenciais a tudo o que escolhemos fazer”



● **Verena Carneiro**, além de exercer diversas atividades profissionais, é uma das coordenadoras do movimento Corre pra Deus, que busca saúde física, mental e espiritual: "Além de ser uma oportunidade de fazer novas amizades com outros corredores que também se identificam com a essência do projeto", explica.