

Ser

COMPORTAMENTO

 **Jornal da Cidade**

Falta de tempo é problema citado por dez entre dez brasileiros, mas é possível mudar o quadro

Conciliar trabalho e vida pessoal já é um desafio e tanto. Se incluirmos filhos nessa equação, elevamos o problema à décima potência. Muitas vezes o urgente toma lugar do que é importante e deixamos de cumprir várias atividades que fazem toda a diferença na vida das crianças. É só olhar os dados: quando os pais participam da vida escolar dos filhos, as notas

aumentam em torno de 20%. O ambiente favorável aos estudos também faz o risco de abandono escolar cair 64%. Essa diferença é decisiva para o sucesso no mercado de trabalho: cada ano a mais na escola faz o salário aumentar, em média, 15%. Os dados são do Centro de Políticas Públicas do Inspier.

Acompanhar de verdade o estudo dos filhos não é uma tarefa fácil: ir a reuniões de pais e mestres, ajudar a fazer a lição de casa, conver-

sar sobre a escola, conferir o boletim, levar para passeios culturais, incentivar a ler, brincar e passar mais tempo, mesmo, apenas para curtir a companhia um do outro... Motivos para participar não faltam, nem vontade! O problema sempre é a falta de tempo... Será mesmo?

Em entrevista ao “Educar para Crescer”, Christian Barbosa, especialista em gerenciamento de tempo, autor de “A Triade do Tempo” (Editora Sextante),

mostrou que “não ter tempo” é uma desculpa que não faz sentido. “Tempo a gente tem, o problema é o uso que a gente faz desse tempo”, afirma.

Para Barbosa, o primeiro passo é mudar de hábitos e reorganizar-se. “O segredo para se organizar é modificar o modelo mental, a forma como seu cérebro reage às tarefas. O primeiro passo, então, é diagnosticar o problema”, diz. “Se eu tenho uma dor, vou ao

médico para procurar um remédio; mas na gestão do tempo, as pessoas têm apenas a sensação de que falta tempo, porém não identificam claramente onde está o problema, então elas não fazem nada para mudar”, diz Christian Barbosa.

FILHOS

Para pais e mães que se culpam e querem mais tempo para ficar com os filhos sem abrir mão das outras coisas, Christian Barbosa diz

que não há segredo a não ser organizar melhor o tempo no trabalho. "Não tem jeito. É uma questão de saber estabelecer prioridades", afirma.

O que não pode, diz Barbosa, é tentar compensar financeiramente ou com presentes a falta de tempo.

"O ideal é recomensar com tempo. No final de semana, passe o dia com a criança. Diga a ela para escolher um programa e trate isso como prioridade... O tempo cura tudo, até culpa."

● 1. Classificar o tempo e as tarefas

As pessoas precisam saber separar o que é urgente (deve ser feito com rapidez e exige atenção instantânea), o que é importante (produz resultados e merece atenção especial, sem exigir pressa) e o que é circunstancial (atividades

menos importantes, que não fazem diferença no seu dia a dia). Se a pessoa classifica suas atividades e percebe que 70% da sua semana está preenchida com atividades urgentes, ela entende que algo está errado. A pessoa que não classifica suas tarefas acaba fazendo tudo, porque não tem consciência daquilo que traz

2. Usar alguma ferramenta para registrar as tarefas
Pode ser um caderno, uma agenda ou até um aplicativo. Essas ferramentas centralizam tudo que precisamos fazer e

evitam que o foco se perca. É um erro anotar as tarefas em vários lugares: mandando e-mail para si mesmo, na agenda, no post-it... Isso faz com que atividades importantes sejam esquecidas.

3. Planejar a semana

Com clareza do que precisa ser feito e priorização daquilo que

é importante, é preciso planejar - e seguir o planejamento. Algumas pessoas se planejam para três dias. Isso é errado. O planejamento deve ser semanal, pois dá mais flexibilidade para encaixar necessidades urgentes. O ideal é reservar 30% do tempo para imprevistos. Antecipar-se diminui a chance de algo se tornar urgente.

40 Cursos Presenciais

Ciências Exatas	Ciências Sociais Aplicadas	Ciências Humanas	Ciências da Saúde
Bacharelado • Ciência da Computação • Engenharia Agrônoma • Engenharia Amb. e Sanitária • Engenharia Civil • Engenharia de Computação • Engenharia de Produção • Engenharia Elétrica • Engenharia Química • Química Licenciatura • Matemática • Química	Bacharelado • Administração • Arquitetura e Urbanismo • Ciências Contábeis • Design • Jornalismo • Publicidade e Propaganda • Relações Internacionais • Relações Públicas Tecnológico • Design de Moda • Gastronomia • Gestão de Recursos Humanos	Bacharelado • Letras Tradutor • Psicologia Licenciatura • Educação Artística - Artes Cênicas • Filosofia • História • Letras Português - Inglês • Música - Educação Musical • Pedagogia • PEDAGOGIA Licenciatura: 4 anos - Para licenciados: 18 meses • FILOSOFIA Licenciatura: 4 anos	Bacharelado • Biomedicina • Ciências Biológicas • Enfermagem • Farmácia • Fisioterapia • Nutrição • Odontologia • Terapia Ocupacional Licenciatura • Ciências Biológicas Tecnológico • Estética e Cosmética

+ 2 CURSOS A DISTÂNCIA

A escolha da sua vida

Lucas Miranda
Egresso em
Relações Internacionais

VESTIBULAR 2016

www.usc.br Prova agendada

UNIVERSIDADE DO SAGRADO CORAÇÃO

Foto: Israel Diniz/daqui