

# Tempo livre e tempo disponível

CHRISTIAN BARBOSA



Ter tempo livre e ter tempo disponível são conceitos completamente diferentes, mas que muita gente ainda confunde.

Aliás, diria que muitas pessoas têm a produtividade prejudicada por conta disso, pois ter um horário vago na agenda não significa que você está livre para agendar qualquer coisa.



Vamos pensar em um exemplo prático. Você resolve olhar para a sua agenda e percebe que tem um buraco na quinta-feira, mas no restante dos dias você tem reuniões agendadas em todos os horários. Até que chega um amigo e diz que na quinta-feira tem uma reunião com um cliente e te convida para participar, só para fazer uma companhia e dar uma força. Como você tinha uma vaga na agenda, nem pensou duas vezes e confirmou presença, lotando a semana com reuniões.

No entanto, muitas vezes as pessoas não percebem que esse tempo que estava “livre”, não necessariamente estava disponível. Talvez, essa era a única oportunidade que você tinha na semana para colocar os seus e-mails em ordem, para fazer algo que estava atrasado, terminar um projeto ou relatório. Enfim, para fazer as suas coisas.

Muita gente fica orgulhosa de olhar para a semana e ver

que a agenda está completamente cheia. Quando eu percebo que não tenho um dia livre, busco formas de trocar algumas das reuniões, juntar parte delas em um mesmo dia, remarcar para um momento mais oportuno ou fazer via Skype, para minimizar o tempo de deslocamento. Sempre penso nisso, porque eu preciso ter dias livres durante a semana.

Aliás, muita gente tem o hábito de realizar inúmeras atividades também aos fins de semana. É muito comum ouvir as pessoas reclamando que o domingo já acabou e o fim de semana passou rápido demais, nem deu para aproveitar direito.

Saiba dosar as  
duas coisas e  
entenda que o nosso  
**corpo**  
tem um limite

Por que isso acontece? Geralmente, a pessoa utiliza o tempo que teoricamente estaria livre para realizar diversas coisas e esquece de disponibilizar algumas horas para aquilo que deveria ser feito. Ou seja, no período da manhã você agenda um compromisso, na sequência, vai para um almoço marcado, depois para uma festa e encerra o dia em uma balada. No domingo, faz a mesma coisa. Dessa forma a pessoa lo-  
ta o sábado e domingo de atividades e o cérebro não descan-

sa, o corpo não para.

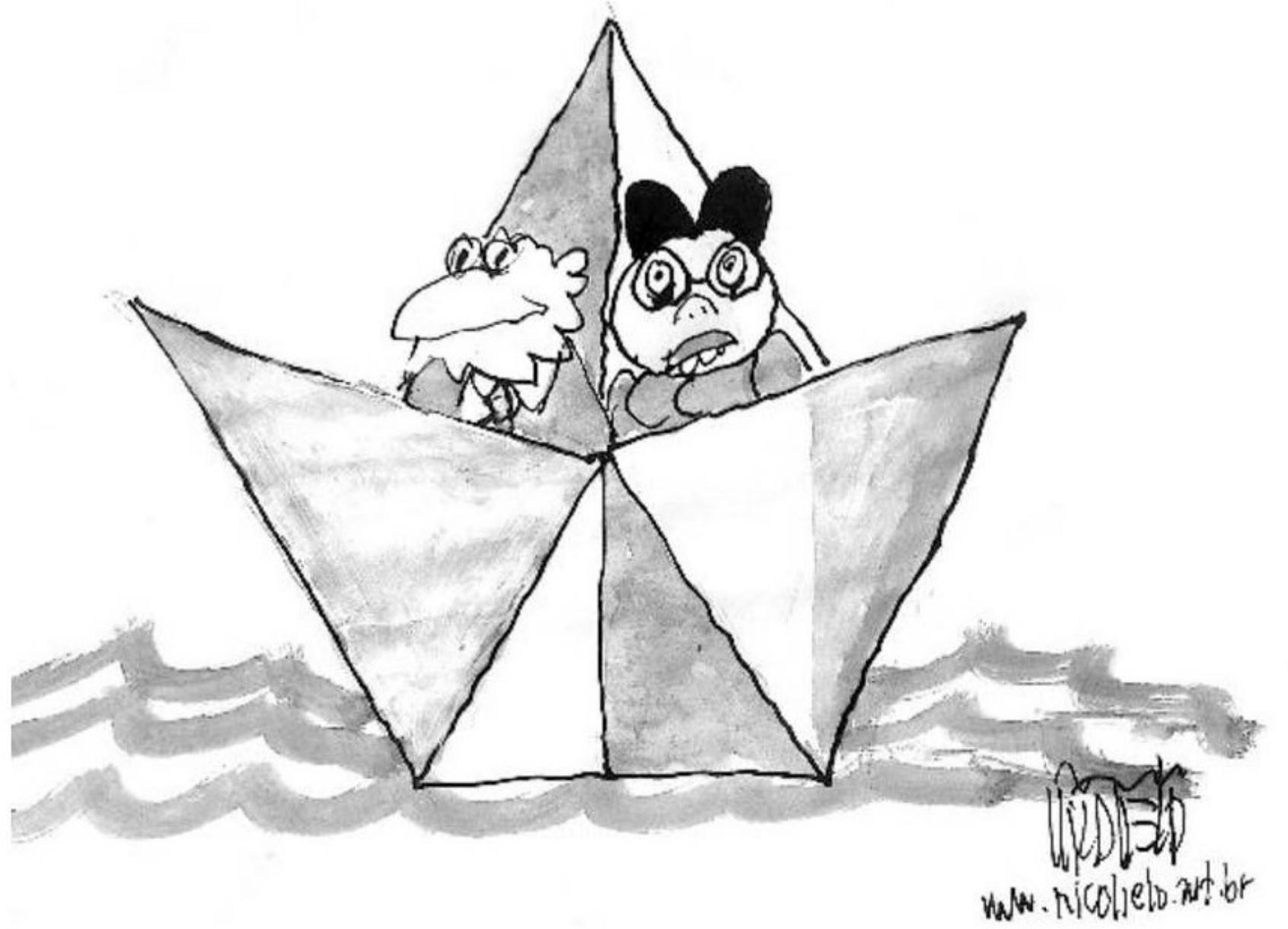
Quem vive nesse ritmo, não consegue descansar, vive em um ciclo de agitação e correria, pois inicia e encerra a semana na mesma loucura. Às vezes, precisamos parar, enxergar a forma como estamos conduzindo a vida e começar a deixar mais tempo disponível na agenda, só assim você terá tempo para realizar atividades que te dão prazer. Como uma atividade física, ler um livro ou apenas ficar sentado no sofá de casa vendo um filme ou uma série. O importante é ter um tempo livre para o seu corpo descansar, relaxar e recuperar as energias, sem ter nada para pensar.

Quando você aprende a aproveitar o seu tempo livre, você se sente melhor, pois deixa o seu corpo e a mente livres para realizar aquilo que faz bem. Porém, isso não significa que é para desperdiçar esse tempo à toa, deixar todos os sábados e domingos livres, pois isso vai impedir você de progredir. Saiba dosar as duas coisas e entenda que o nosso corpo tem um limite e ele responde por você, isso é, se você está cansado demais, pegando pesado, você vai acabar ficando doente ou estressado e não saberá o motivo. Por isso, sempre que olhar para a sua agenda, lembre-se: tempo livre, não é tempo disponível.

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade, ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do País e da Fortune 100.

// leitores@folhadaregiao.com.br //

**NICOLIELO**



## EDITORIAL

# Quem salvará as unidades de saúde?

Recentemente, o Ministério Público ingressou com várias ações, na Justiça de Araçatuba, cobrando regularização documental e melhorias na infraestrutura de postos de saúde, sob risco de improbidade ao prefeito afastado Cido Sérgio (PT). Mas, a julgar pelas primeiras decisões em todos esses casos, não deverá ser por força judicial que essas adequações irão ocorrer. A observar: no Hospital da Mulher, ação movida pelo MP que apontou 16 falhas no local foi rejeitada. Nesta semana, a Justiça local julgou improcedente ação da Promotoria da Saúde que pedia 19 correções na UBS (Unidade Básica de Saúde) do Jardim TV. Para o órgão, o serviço vinha prestando atendimento de má qualidade e colocando em perigo a saúde e a vida dos pacientes. Em todos os casos, a alegação do Judiciário foi de que a promoção de todas essas correções cabe exclusivamente ao Executivo. Uma eventual obrigatoriedade imposta pelo Judiciário poderia configurar interferência de poderes.

Com essa situação, surgem as indagações. A gestão local da saúde pública passa por várias dificuldades. Faltam materiais básicos nas unidades. Faltam vacinas para conter o avanço da gripe. O município precisa intensificar ações de combate à dengue. No campo político-administrativo, a Prefeitura tenta se recuperar do baque da saída de Cido Sérgio. Ou seja, já existe uma crise política na cidade. Diante desse contexto, a preocupação com a recuperação das unidades básicas, dificilmente, entrará na ordem do dia. Tudo caminha para ficar como uma “herança maldita” para o mandatário que assumir o Paço Municipal a partir de 1º de janeiro de 2017. No Hospital da Mulher, além de todos os problemas apontados pelo MP e não solucionados via Judiciário, a preocupação maior é evitar seu fechamento, anunciado em dezembro e que vem sendo postergado, sucessivamente, desde então. Espera-se que o prefeito Carlos Hernandez (PMDB) cumpra a promessa, feita na última quarta-feira, durante sua posse, de não medir esforços a fim de manter o hospital em atividade.

Em que pesem as argumentações expostas nas decisões de primeira instância, o Ministério Público é uma ferramenta importante na defesa dos direitos do cidadão. A garantia do atendimento à saúde de forma eficaz a todos está expressa na Constituição federal. Quando isso não ocorre por alguma razão, a saída é recorrer à Justiça. E mais: no Brasil, e em Araçatuba não é diferente, está mais do que provado que governo nenhum funciona se não sofrer algum tipo de pressão. Portanto, é necessário que a administração municipal se veja obrigada a melhor se estruturar para bem atender a população. Se assim ocorrer, prazos poderão ser estabelecidos e deficiências serão sanadas com maior agilidade.

## MEMÓRIA

## Ambulâncias a álcool para o Interior

Em entrevista realizada ao *Palácio de*  
*dores*, o governador Paulo Souto Mal-  
*requis* está 29 ambulâncias sem a ade-  
*quação* de manter, que inclui entre,  
*de* de saúde, durante a instalação do  
*nos* Instituto, em várias regiões admi-  
*ni* do Estado durante o ano de 1979. Com isso  
*o* logo chega a 180 total de ambulâncias (de-  
*de* a diversas Prefeituras públicas pela atual or-  
*de* tização. Os veículos, marca Volkswagen, Ti-  
*de* ketti, são enviados a locais e donos de ter-  
*de* os equipamentos necessários para prestação de

[illegible]

Abril de 1980

Em cerimônia realizada no Palácio dos Bandeirantes, o governador de São Paulo, Paulo Salim Maluf, havia entregado mais 29 ambulâncias a álcool para cidades do Interior. Alto Alegre havia recebido uma.

**Maurício Campanha, Araçatuba**

**Hélio Ninha de Sousa, Araçatuba**

## Golpe do bilhete

Bell Andraus, Araújoatuba

**N**ossa! Ainda tem gente caindo neste golpe barato e popular (Homem é preso tentando aplicar golpe do bilhete premiado, 06/04). Gente, pelo amor de

Leia mais opiniões em [folha.fr/opinioao](http://folha.fr/opinioao) e [folha.fr/facebook](http://folha.fr/facebook)

“À imprensa cabe o fundamental papel de criticar construtivamente, mostrando caminhos, tentando aclarar pontos de vista e não seria demasiado dizer-se que a ela cabe a missão sagrada de impor uma filosofia positiva, com vistas ao desenvolvimento da região”  
(Folha da Região, 11/6/72, Ano 1, número 1)