

VOCÊ, VOCÊ, VOCÊ **GESTÃO DE TEMPO**

Seu saldo de tempo é

in
su-
fi-
cien-
te

SE VOCÊ JÁ SAI DA CAMA COM A SENSÇÃO DE QUE ESTÁ EM DÉBITO CONSIGO
MESMA PORQUE NÃO TEM CONSEGUIDO CUMPRIR SUAS METAS DIÁRIAS,
ESTA OPORTUNIDADE É PARA VOCÊ. É A CHANCE DE RENEGOCIAR SUA DÍVIDA
E TIRAR, DE UMA VEZ, A CORDA DO PESCOÇO
MARINA OLIVEIRA

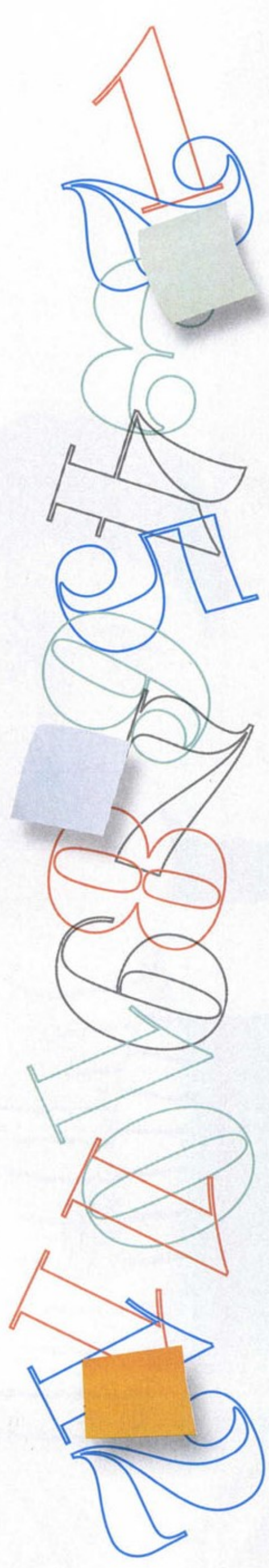




Hoje eu arrasei na apresentação para a diretoria. MAS DORMI POUCO. Esta semana fui três vezes à academia. MAS NA QUARTA-FEIRA JÁ FUREI A DIETA. Consegui, finalmente, me encontrar com as minhas amigas. MAS NÃO LEVEI MEU CACHORRO PARA TOMAR VACINA. Terminei meu trabalho da pós-graduação dois dias antes do prazo de entrega. MAS NÃO TEVE SEXO ESTA SEMANA. Liguei para a minha mãe na hora do almoço. MAS NÃO FUI AO BANCO ATUALIZAR MEU CADASTRO. Consegui dormir cedo na noite passada. MAS DESMARQUEI O HORÁRIO NA GINECOLOGISTA. É assim que funciona a cabeça das endividadas com elas mesmas: não importa o que realizam no dia, o que grita na mente é o que ficou por fazer. Sabe aquele chefe de quem a gente fala mal porque ele só reclama das pendências e nunca elogia os feitos? Essas mulheres agem exatamente como ele.

Esse desequilíbrio tem razão de ser. Crescemos ouvindo que as mulheres são multitarefas e nos cobramos essa habilidade, ainda que signifique ignorar a finitude da nossa capacidade. “A mulher tem sempre a sensação de que vai dar conta de tudo. Só que entre o que é possível fazer e o que ela entende ser possível há um abismo”, diz o especialista em produtividade Christian Barbosa, de São Paulo, autor do livro *Equilíbrio e Resultado* (Sextante).

Queremos abraçar o mundo e temos tendência a nos anular. “A mulher se tira muito da agenda quando um imprevisto aparece”, diz Christian. O que significa que não pensamos duas vezes para cancelar a manicure, a zumba, a pizza com as amigas, o cinema com o boy ou o tempo reservado para colocar as séries em dia se alguma urgência aparece. Exaustas e sem conseguir realizar aquilo que nos dá prazer, fica a sensação de que não importa quanto a gente corra, nunca chegamos aonde queremos. “As pequenas frustra-



ções diárias podem causar um desequilíbrio no fim do dia. A mulher se torna ansiosa, negativa, tem problemas para dormir e, com isso, vive cansada”, diz a psicóloga Ana Maria Rossi, presidente da Isma-BR, o braço nacional da International Stress Management Association. É só então que percebemos ser preciso parar de correr e começar a andar.

UM MAL CHAMADO COMPARAÇÃO

No livro *O Ano em Que Disse Sim* (Best Seller), Shonda Rhimes — a criadora de *Grey's Anatomy* e *Scandal* e produtora de *How to Get Away with Murder* — conta uma história que parece ser sobre cabelo perfeito de celebridades, mas não é. Ela passou todos os anos do ensino médio pulando da cama mais cedo para ficar uma hora em frente ao espelho tentando fazer com que seu cabelo parecesse e-xa-ta-men-te com o de Whitney Houston. Era uma longa sessão diária de babyliiss e spray fixador. Uma década depois, já formada na faculdade, Shonda foi a um salão em Los Angeles e decidiu contar sobre sua obsessão pelo cabelo da cantora na adolescência e o longo ritual matinal que cumpriu por anos. Depois de chorar de rir, a profissional falou: “Gata, você sabe que ela usava uma peruca, não é? E provavelmente poderia comprá-la, se quisesse. Espere aí. Vou pegar um catálogo de perucas pra te mostrar...” E foi assim que, tardiamente, Shonda descobriu que não importava quantas horas ela ficasse em frente ao espelho, seu cabelo jamais seria como o de Whitney Houston. Porque, na verdade, nem mesmo o cabelo da cantora era daquela forma. Incomoda demais pensarmos que não estamos à altura do que idealizamos que deveríamos ser. E nos sentimos ainda mais fracassadas ao deduzir que todos dão conta, menos a gente.

Afinal, o Instagram Stories está aí para mostrar quem cumpre de maneira infalível um ritual que começa na academia, passa por reuniões de trabalho bem-sucedidas e chega ao drinque com as amigas no início da noite com o make impecável. #Somos-



TodosProdutivos no Insta, no Facebook e nas pastas de DIY (sigla em inglês para “faça você mesmo”) do Pinterest. Mas a verdade é que a gente nunca vai saber se aquelas pessoas a quem estamos nos comparando estão usando peruca. O que é uma verdade absoluta é que a vida de ninguém é igual. Talvez ela consiga ir para a academia de manhã porque tem um horário flexível de trabalho. Já você tem que estar em sua mesa às 8 e teria que acordar de madrugada para malhar antes do expediente. O social com as amigas pode ser uma escolha para não fazer comida em casa, mas ela gasta muito mais do que alguém que planeja, cozinha e congela as refeições da semana — um dinheiro que, talvez, você prefira usar em uma megaviagem anual de férias. Nem sempre a grama de quem você segue nas redes é mais verde: aquela vida pode não ser o que parece ou ser exatamente o que parece porque a pessoa abriu mão de algo para ter aquilo.

É PRA CAMINHAR, E NÃO ESTACIONAR

Esta vida louca, insana, tiro, porrada e bomba não melhora com o tempo. Quem melhora é você. Temos muita coisa para fazer e, nesse ponto, já sabemos que lidamos mal com a nossa rotina. Mas ter dó de nós mesmas não é o caminho. “Não é para se acostumar com o padrão de nunca dar conta e desistir de ir na direção que você quer. A frustração e a culpa não podem impedir a evolução”, diz Christian Barbosa. Ou seja, em vez de se esquivar de tarefas cansativas, você deve estabelecer prioridades. Hoje, o que é importante para você? Conseguir uma promoção de cargo? Economizar para tirar um ano sabático? Organizar seu casamento? Ficar mais sarada para o próximo verão? Então, você deverá organizar o seu dia para focar nos que vai fazer diferença na sua vida e pagar o preço

para ter aquilo que quer — pode ser passar mais tempo na academia ou trabalhar em dobro para se candidatar a um novo cargo. “Com a vida, a gente negocia. Não temos tempo para atender a todas as demandas, mas eu vou sofrer menos com o que deixei para trás ao estar realizada com o que fiz”, diz a psicóloga Lilian Graziano, diretora do Instituto de Psicologia Positiva e Comportamento, em São Paulo.

Assim como um bom gestor distribui tarefas entre a equipe para focar na estratégia, nós também temos de aprender a delegar em nome de nossas prioridades. “Fazendo tudo, ninguém faz nada. Você deve abrir mão de qualquer tarefa que não seja confidencial e que não tenha a ver com seu talento ou paixão”, diz Christian. Limpar a casa, passar roupa, traduzir o seu currículo para o inglês, criar um cartão de visita e providenciar a sobremesa para o almoço com a família são tarefas que podem ser terceirizadas para aliviar a agenda. Tem um custo? É claro. Mas a sua hora também tem. Pagar uma diarista para dar um jeito na casa uma vez na semana vai te deixar com o sábado livre para um curso que te ajudará a ganhar mais futuramente. Ou para arranjar um trampo que te trará grana extra. Será preciso, porém, ser menos crítica com o trabalho dos outros. Ninguém fará algo como você, mas feito ainda é melhor do que perfeito. E, no final, você sai do vermelho ao ganhar a maior das riquezas atuais: tempo. Vale mais do que dinheiro e barras de ouro. Porque é o único desses bens que, uma vez gasto, você não consegue mais recuperá-lo. ★

REGRAS DA PRODUTIVIDADE

1 Descubra quem ou o que está roubando o seu tempo. Faça uma autoanálise para concluir de que forma tem gasto suas horas do dia. Uma dica: o celular pode ser o vilão da improdutividade. Para tirar a prova, instale um aplicativo que calcule os minutos no aparelho. No iPhone, o app Moments faz esse trabalho. Já para o Android, há o BreakFree.

2 Calcule quanto tempo leva para cada tarefa. De nada adianta montar uma agenda irreal. Você vai passar o dia empurrando tarefas para o dia seguinte até que elas se acumulem e você tenha que abrir mão de algo que lhe dá prazer para apagar incêndio. Use a regra de considerar 30 minutos para tarefas simples, como fazer ligações ou pagar contas; uma hora para tarefas médias, como responder a e-mails; e blocos de duas horas para tarefas complexas — montar uma apresentação, por exemplo.

3 Planeje três dias de uma vez. Você escreve o que pretende fazer amanhã e nos dois dias seguintes (melhor ainda se for a semana inteira) e, assim, consegue antecipar tarefas que podem se tornar urgências e arruinar qualquer programação.

4 Passe adiante atividades que tomam muito tempo e não dão prazer. Grupos fechados no Facebook são ótimos para procurar prestadores de serviço a preço justo — muitas vezes até rolam trocas de trabalho. Tem também o site VintePila.com.br, que reúne profissionais freelancers que cobram um preço-base de 20 reais.