

COMPORTAMENTO

GERENCIE O SEU TEMPO

Organização e disciplina são o segredo

Rita Fernandjes

“Você quer um milagre? Seja o milagre. Uma mãe solteira que tem dois empregos e ainda acha tempo para levar o filho para treinar futebol... isso é um milagre.” O clássico diálogo entre Deus (Morgan Freeman) e Bruce Nolan (Jim Carrey) no filme O Todo Poderoso (2003) revela que o esforço pessoal, com uma boa dose de organização, tem o poder de “multiplicar” as 24 horas do dia e eliminar de vez aquela velha desculpa de que falta tempo.

É claro que a vida moderna exige muito das pessoas, em especial das mulheres, que precisam se desdobrar para desempenhar diversos papéis ao longo do dia. Ora é mãe, dona de casa ou profissional bem-sucedida; ora é atleta, médica da família, cozinheira, motorista e psicóloga. “As mulheres assumem inúmeros papéis e responsabilidades, que vão muito além da jornada de trabalho e incluem obrigações com familiares e

atividades de casa. E, para dar conta de tantas missões diárias, muitas acabam se anulando e deixam de lado as atividades pessoais”, afirma Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade. “Na maioria dos casos, as mulheres focam grande parte do dia nos problemas, nas urgências do trabalho, de casa, dos filhos e do marido, o que resulta na falta de tempo para realizar as atividades que realmente



gostariam de fazer, como ir à academia, sair com as amigas ou ler um livro. Uma forma de reverter esse cenário é aprender a gerenciar melhor o tempo”, alerta.

Segundo Christian Barbosa, embora as mulheres tenham mais urgências diárias, é preciso entender o porquê a urgência aconteceu e o que poderia ser feito para evitá-la em uma outra oportunidade. “Aprenda com essa urgência e antecipe futuros problemas. Isso irá reduzir o tempo perdido apagando incêndios”, observa.

Outras dicas fundamentais são delegar as tarefas aos familiares e aprender a dizer “não.” E esses dois comportamentos caminham juntos. Ao parar de dizer sim para tudo e para todos, a mulher deixa de assumir todas as responsabilidades, especialmente no que diz respeito as tarefas domésticas. “A casa não é apenas da mulher, por isso é fundamental dividir a responsabilidade com todos. É preciso compartilhar as atividades com filhos e marido, para que tenha mais tempo e não esteja sempre cansada”, diz.



Fotos: Pixabay/Divulgação

TECNOLOGIA

Andrea Colovatto usa a tecnologia a seu favor. Ela é adepta de aplicativos de calendários e agendas, de forma que todos os seus compromissos mais importantes são avisados por meio de e-mails de lembretes. Para situações mais simples e rotineiras, ela prefere a lista de afazeres. “As anotações em agendas de papel também são funcionais, mas particularmente prefiro os blocos de notas digitais”, diz.

ACABE COM OS PAPÉIS JOGADOS

Para acabar com aquela bagunça, a dica de ouro do especialista é usar um sistema de pastas para guardar aqueles documentos ficam jogados. “Com as pastas identificadas por assuntos específicos – como Imposto de Renda, bancos, contas a pagar, imóvel e escola, entre outros – a pessoa tem tudo o que precisa rápido e fácil. Não precisa ficar horas procurando o documento”, observa. A mesma dica vale para organizar acessórios. Mas aos invés de pastas, prefira as caixas pequenas com divisões. “Use cada divisão para organizar um item específico, como anéis, brincos, colares e maquiagens. A organização vai ajudar a poupar o tempo.”



MUDANÇA

Alguns dias antes da mudança, entre em contato com as companhias responsáveis pelos serviços de internet, celular, TV a cabo, bancos, entre outros, e informe a transferência de endereço. E antes de começar a organização, tenha em mãos tudo o que vai precisar, como caixas de papelão, jornais velhos, plástico bolha, fitas adesivas, tesouras.

Aproveite o momento de organização e faça uma limpeza geral em tudo que não é mais utilizado. “Comece separando tudo que pode ser reciclado, como documentos antigos e itens de plástico. Depois, tudo que pode ser doado, como livros e itens pessoais”, afirma Talita Melo, fundadora da Kiiró – Organiza e Simplifica, empresa especialista na organização de casas, empresas e mudanças.

“Após selecionar o que vai ser reciclado e doado, separe tudo que não vai ser usado em curto prazo, como roupas de estações diferentes, brinquedos antigos, objetos de decoração, livros e faça a organização das caixas também por esta lógica, que vai ajudar a desempacotar primeiro o que for mais importante para uso imediato”, diz.

“Coloque etiquetas ou marcadores nas caixas para facilitar sua vida quando chegar na casa nova. As caixas devem conter: a qual cômodo se destina, o que contém e qual lado deve ficar para cima, indicado com uma seta. Se necessário, escreva ‘frágil’ para sinalizar que existem itens delicados”, orienta Talita Melo.



DIA ANTERIOR

Todas as noites, antes de dormir, a pedagoga Andrea Colovatto, arruma a mochila escolar do filho, Davi, e deixa separado o uniforme que será usado amanhã seguinte. “Essa rotina me ajuda a sair no horário, sem atrasos”, afirma. “Além disso, gosto de organizar antecipadamente as tarefas da semana, porque conseguimos ter mais tempo livre. Percebi que, a partir do momento que adotei esse comportamento, a nossa rotina ficou mais fácil. Antes era muito estressante”, observa. As dicas da pedagoga são aprovadas por Christian Barbosa. “Para organizar antecipadamente as tarefas da semana com as crianças, é legal imprimir um quadro com todos os itens que devem ser feitos dia a dia. E, quando algo for concluído, estimule-as a registrar no quadro. Isso acabará se transformando em uma brincadeira divertida e ajudará a criar hábitos de organização nas crianças”, ensina.



Deus Está no Controle

Stormie Omartian
Editora Mundo Cristão
160 páginas
R\$ 19,90

MANTENHA A FÉ

Em meio à correria do dia a dia, entre trabalho, casa, estudos e família, também é necessário tirar um tempo para descansar a mente e fortalecer a fé em Deus. Segundo a escritora, geralmente a vida corrida gera frustrações, por isso lançou o livro Devocional Deus Está no Controle, pela Editora Mundo Cristão, com textos inspiradores. “Às vezes as pessoas se frustram porque alguma coisa está em desacordo com os desejos ou planos. A frustração pode surgir por causa do comportamento de alguém, por alguma mudança nas circunstâncias, por uma perda. A questão é como se lida com ela de modo a não se sentir oprimido ou desejar desistir. E para lidar com a frustração é preciso entender que ela é uma provação de fé”, diz Stormie Omartian, autora de best-sellers como O Poder da Esposa que Ora e A Bíblia da Mulher que ora.