

INSPIRE } SUA VIDA

CADERNO ESPECIAL - ANO 1 - ABRIL DE 2018 ▶▶ #06

Estúdio OVALE Branded Content



Tempo: controlo ou sou controlado?

Tudo depende de como você escolherá suas prioridades e gerenciará o seu tempo P5

3 + **Entrevista**
Decisões que transformam!

4 + **Vidas Transformadas**
O princípio de uma nova vida!

7 + **Melhor Idade**
O mais importante não é acrescentar anos à vida e, sim, vida aos anos

Cotidiano

{ Tempo: controlo ou sou controlado?

Tudo depende de como você escolherá suas prioridades e gerenciará o seu tempo

/// Talita Araújo

O tempo se tornou algo precioso nos dias atuais. Seu valor subiu tanto que muitas pessoas estão dispostas a pagar para ter em seu dia uma hora a mais. Uma pesquisa do IBOPE, denominada "O tempos pós modernos dos brasileiros", revelou que 1/3 das pessoas no país pagariam por mais tempo se pudessem comprar.

O resultado pode parecer estranho. Mesmo com tantos recursos tecnológicos e meios de comunicação para facilitar a rotina diária, disponíveis a todas as faixas etárias e classes sociais, as pessoas estão se queixando justamente da falta de tempo. Mas, para que o tempo se tornou tão necessário? É isso também que a pesquisa revela. As prioridades para se gerir o tempo não são sempre as mais relevantes ou urgentes. De acordo com o IBOPE, um padrão ficou evidente "a tão falada escassez de tempo é relativa. Entre os resultados, foi observado que as mulheres se dispõem a gastar até 50 minutos a mais para ter a experiência da aplicação da maquiagem por uma profissional em loja especializada, mas só 10 minutos a mais se puderem apenas experimentar elas mesmas a maquiagem na loja. No caso de exame médico preventivo de baixa complexidade em um laboratório, homens e mulheres gastariam até 1h10min a mais para fazer em laboratório conhecido e bem recomendado, ao invés de um laboratório muito próximo e eficiente, mas desconhecido".

No levantamento dos dados, foram propostas dez situações diárias para que internautas brasileiros fizessem escolhas entre diferentes experiências - atendimento humano ou eletrônico, ambiente, experimentação de produto, aconselhamento, marca reconhecida etc. - e os tempos gastos para cada situação.

Já em relação a diversão e entretenimento, as prioridades continuam a mesma. O "cineminha" com filhos ou amigos no final de semana podem se tornar uma atividade com um gasto de tempo maior que o necessário. Para assistir ao filme no shopping que já costumam frequentar, podem gastar

até 1h40 a mais, ao invés de irem a um cinema de rua ou um shopping center bem próximo, mas que não costumam frequentar.

Dia típico

O estudo também analisou um dia útil típico na vida do brasileiro e descobriu que ele começa entre 6 e 7 da manhã e acaba por volta das 22h, incluindo cerca de 40 minutos de deslocamentos ao longo do dia. Quando questionados se quanto pagariam por uma hora a mais no dia, apenas 1/3 dos brasileiros demonstraram interesse na compra, sendo que o valor seria, em média, R\$ 50 em um dia útil. Mas os homens tenderiam a pagar R\$85 por uma hora a mais em um dia de folga.

Como gerir o tempo

O especialista em gestão do tempo e produtividade e autor do livro "Mais Tempo, Mais Dinheiro" (Ed. Thomas Nelson Brasil), Christian Barbosa, relaciona em seu livro alguns tópicos essenciais para gerenciar bem o tempo. O primeiro passo é centralizar tarefas, o que pode ser feito através das tecnologias e ferramentas como smartphones, post-its e mesmo nas antigas agendas de papel. O planejamento do tempo é fundamental, sem ele as agendas são inúteis. Uma dica do autor é planejar pelo mesmo três dias a frente do dia atual.

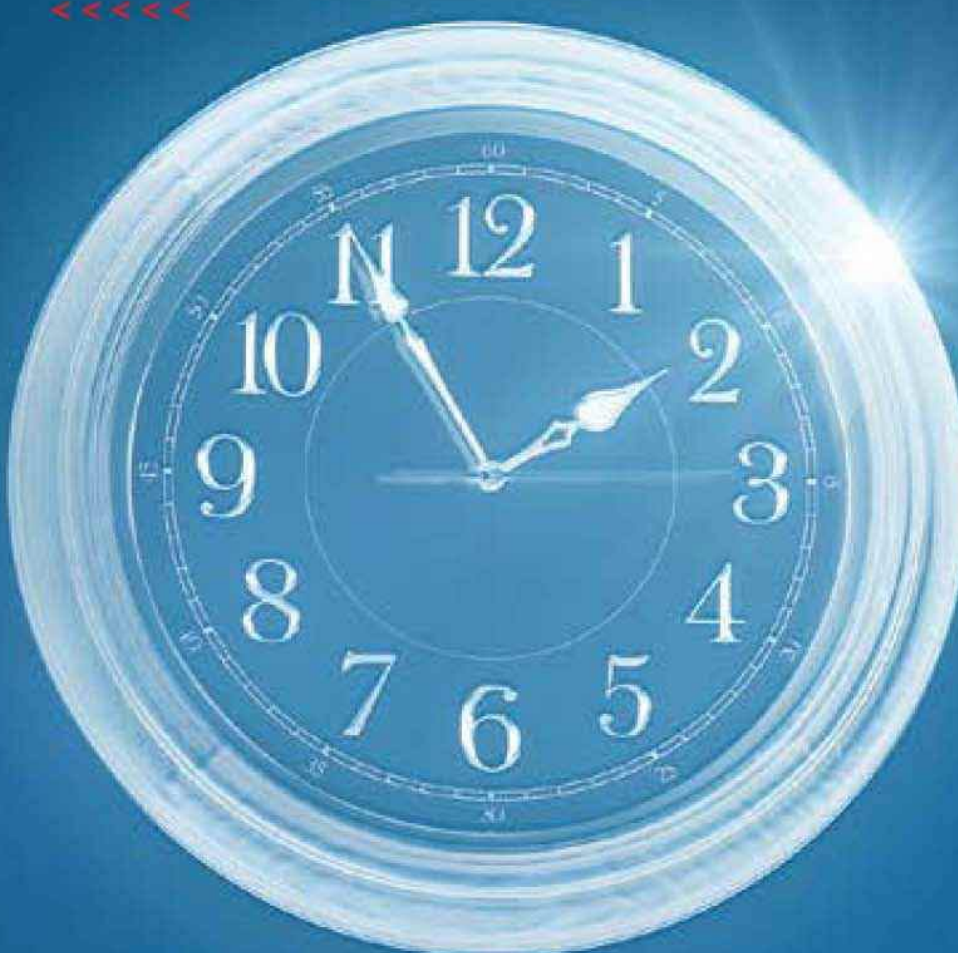
O item a seguir vale para empresários, pais e líderes, pois diz respeito à relação com o próximo. Saber delegar tarefas é muito importante. "O empreendedor deve delegar, e não apenas fazer. Se só ele realiza as tarefas, a empresa só cresce até o ponto que ele consegue atender. E em algum momento isso chega a um limite", afirma Christian.

Além das dicas já informadas, Christian cita ainda a organização do tempo, a escolha de se realizar uma tarefa de cada vez, a "dieta" de reuniões e discussões desnecessárias, a mudança de ambiente de acordo com o grupo (família, amigos ou companheiros de trabalho). Uma peça fundamental é a prioridade: a escolha do que é mais relevante na sua lista

de atividades para cumprir. Como afirmou o pastor Rick Warren em suas redes sociais recentemente: "Deus sempre nos dá tempo suficiente para cumprir sua vontade. Se você nunca tem tempo, ou está fazendo coisas fora da Sua vontade ou está fazendo as coisas certas do jeito errado."

Há um ditado popular que diz que tempo é dinheiro, porém mais que isso, o tempo é família, lazer, qualidade de vida, responsabilidades, ajuda ao próximo e equilíbrio. Tudo depende de como você escolherá suas prioridades e gerenciará o seu tempo.

Segundo o IBOPE, 1/3 dos brasileiros pagariam por uma hora a mais no seu dia



Saiba mais

Um ano tem, em média, 8760 horas. Os anos bissextos possuem ainda mais 24 horas. Mas, muitas vezes, parece que elas não são suficientes para fazer tudo que queremos e precisamos. Com já dizia Albert Einstein: "O tempo é relativo e não pode ser medido exatamente do mesmo modo e por toda a parte". E este é o interesse de uma parte da população do Brasil, que acreditando não ter tempo suficiente para suas atividades, pagaria para ter mais tempo em seu dia útil.