

D&F

DIRIGIR FORMAR

gestores e formadores

7

abril a junho 2014

Separata

A gestão do
tempo

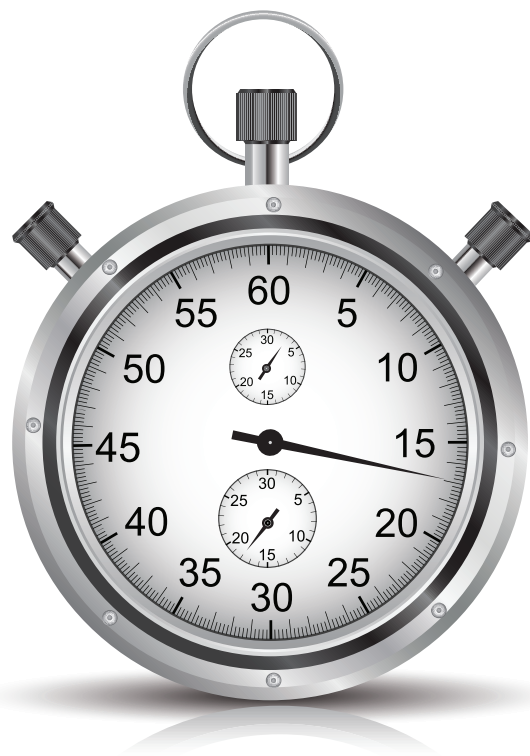


A GESTÃO DO TEMPO

EU, OS OUTROS,
AS COISAS E O
TEMPO

Por: João Godinho Soares – Engenheiro

Ilustrações: Opticreative



«O tempo foi algo que inventaram para que as coisas não acontecessem todas de uma vez.»

Autor desconhecido

Questionário

Este questionário pretende despertar o leitor para as múltiplas variáveis da gestão do tempo e ajudá-lo a identificar a forma como lida com o (seu) tempo. A ordem das perguntas é quase aleatória. Não há repostas certas ou erradas. No fim do artigo encontra comentários às respostas que deu, bem como às que não deu.

01. Preocupa-se com a gestão do seu tempo?

☐ A – Sim

☐ B – Não

☐ C – Às vezes

02. É pontual?

☐ A – Sim

☐ B – Não

☐ C – Às vezes

03. A quem dá prioridade na gestão do seu tempo?

☐ A – A mim

☐ B – Aos outros

☐ C – Depende

04. A que componente do seu dia-a-dia dedica maior atenção?

☐ A – Ao trabalho

☐ B – Ao tempo social (família, amigos, atividades sociais, etc.)

☐ C – Ao meu repouso, cultura e lazer

05. A qual destes assuntos daria prioridade?

☐ A – O assunto é urgente mas não é importante

☐ B – O assunto não é urgente mas é muito importante

06. A qual destas tarefas daria prioridade?

- ☐ A – A tarefa é difícil e longa ☐ B – A tarefa é fácil e rápida

07. E a qual destas tarefas daria prioridade?

- ☐ A – A tarefa é difícil mas rápida ☐ B – A tarefa é fácil e longa

08. Planeia a sua vida?

- ☐ A – Sim ☐ B – Não ☐ C – Por vezes

09. Se respondeu «Sim» ou «Por vezes» à questão anterior, indique a opção que melhor se adapta a si.
Se respondeu «Não», siga para a questão seguinte mas não deixe de ler os comentários a esta questão.

- ☐ A – Planeio um dia de cada vez ☐ B – Planeio a médio prazo (vários dias ou algumas semanas ou meses) ☐ C – Planeio a longo prazo

10. O que são, para si, prioridades?

- ☐ A – As situações presentes ☐ B – As situações importantes

11. A que dá prioridade?

- ☐ A – À sobrevivência ☐ B – Aos afetos ☐ C – Ao reconhecimento pelos outros

12. Está satisfeito com a gestão que faz do seu tempo?

- ☐ A – Sim ☐ B – Não ☐ C – Às vezes

13. Se respondeu «Não» à questão anterior qual é a razão mais importante para isso? Se respondeu «Sim» ou «Às vezes» pode passar à questão seguinte mas não deixe de ler os comentários a esta questão.

- ☐ A – A minha incapacidade para me organizar, apesar de tentar ☐ B – A minha incapacidade para impor aos outros o meu planeamento ou a minha vontade ☐ C – A minha constante vontade de melhorar
- ☐ D – A natureza inconstante das minhas atividades ☐ E – A escassez de tempo, tendo em conta tudo o que tenho sempre para fazer ☐ F – Porque a minha natureza não me ajuda

14. Quando se encontra a executar uma tarefa e alguém se aproxima, solicitando-o para outro assunto, como procede?

- ☐ A – Ignoro-o ou recuso-me a ouvi-lo ☐ B – Ouço o que tem para dizer mas prossigo com a minha tarefa ☐ C – Interrompo o que estou a fazer e posso mudar de tarefa, ainda que momentaneamente, para lhe responder

15. Ao planear tarefas ordena-as por prioridades?

- ☐ A – Sim ☐ B – Não ☐ C – Depende

16. Respeita as prioridades que definiu previamente?

- ☐ A – Sim ☐ B – Não ☐ C – Às vezes



«Com organização e tempo, acha-se o segredo de fazer tudo e bem feito.»

Pitágoras

1.1 O tempo para a espécie humana

O Homem é um ser complexo. Não será assim surpreendente verificar, ao estudar a forma como as pessoas gerem o tempo — ou seja, vivem —, que a análise vai estar forçosamente condicionada pela educação, cultura, feitio, estilo, natureza e condicionalismos de cada um, pela sua motivação no momento ou fase da sua vida, proporcionando diferentes perspetivas ao objeto da análise. Não há solução, boa ou má, para a gestão do tempo, que seja definitiva e imutável.

Mas há bom senso. O pensamento equilibrado que tenta equacionar todas as variáveis, sem privilégios ou tendências, tentando percorrer o «caminho do meio», citando Buda, a via que menor desperdício (esforço, custos, falhas) implica, a via da qualidade.

Atenção, isto é o anjinho que habita a nossa consciência a falar. Agora ouçamos o diabinho, que mora mesmo ao lado: «O anjinho fala bem, mas esquece-se de uma coisa fundamental: a emoção, os sentimentos, como o amor e a indiferença, e todas as qualidades e defeitos que (en)formam a personalidade, a alma, de cada ser humano... eh, eh, eh!...»

O diabinho tem razão. Quantas vezes iniciamos o dia, bem-intencionados, planeando com rigor o que vamos fazer de forma a cumprirmos as metas e objetivos que temos — por opção ou imposição — e

1. O que é a gestão do tempo

Quando o tema é «Gestão do tempo» é habitual iniciar-se o discurso com uma questão prévia: o que é o tempo?

Sem dúvida que esta é uma forma de abordar a questão. Desta vez, no entanto, vamos tentar ser inovadores (como se fosse possível!) e começar logo a falar da gestão, sem passar pelas habituais lucubrações em torno do conceito de tempo.

De forma simples (mas, esperamos, não simplista!) e direta: gerir o tempo é gerir a nossa vida, as nossas atividades, organizar o que fazemos ao longo dos inevitáveis e constantes ciclos circadianos — a sucessão

dos dias e das noites — que os nossos genes reconhecem e tentam acompanhar quando os deixamos...

Posto isto, já não parece assim tão essencial começar pela definição de tempo. Basta ter presente que vamos, afinal, tratar de um assunto tão corrente e banal como o nosso dia-a-dia e a sua (des)organização.

Pretende-se, como será certamente óbvio, chegar ao final deste escrito com alguma consciência do «problema» e aprender algumas dicas que nos ajudem a gerir bem o nosso tempo: o que fazemos, quando fazemos, como fazemos, porque fazemos, onde fazemos, na procura incessante da otimização do esforço e na melhoria constante dos resultados, criando, afinal, qualidade de vida.

acabamos por fazer coisas diferentes ou consumir todo o tempo apenas numa atividade pela simples razão de gostarmos dela?

Quantas vezes estamos embrenhados num trabalho e aparece alguém que nos coloca uma questão que nada tem a ver com o que estamos a fazer mas que nos atrai e nos envolve, pelo gosto que nos dá, fazendo-nos «esquecer», relegar para segundo plano, o trabalho que estávamos a fazer?

O sentimento sobrepõe-se à razão e... lá se vai a boa gestão do tempo. Certo? Talvez não. Talvez se surpreenda, caro leitor, mas aqui fica um conselho sobre esta situação: não tire precipitadamente a conclusão que parece óbvia. Talvez não esteja a perder tempo, a prejudicar-se e, se calhar, a prejudicar outros. Parafraseando, com as necessárias adaptações, um nosso ex-Presidente da República, quando disse «há mais vida para além do orçamento!...», também neste caso se poderá dizer «há mais vida para além do que estamos a fazer no momento...» e essa vida pode ser uma oportunidade que não voltaremos a ter. Por isso não devemos ser inflexíveis na gestão do nosso tempo. Há que avaliar a cada momento a pertinência e prioridade do que fazemos. Quem sabe há outra coisa, mais agradável, mas igualmente necessária, a fazer? O prazer é um bem inestimável. Perder a oportunidade de o sentir não será deixar passar a oportunidade de viver?

«Gerir bem o tempo é acertar o passo com a vida.»

Autor desconhecido

1.2 Uma questão de qualidade

Falámos atrás em qualidade. A qualidade é um atributo que se cria pela nossa vontade, com maior ou menor esforço, considerando os nossos poderes e saberes, mas que aponta, no essencial — e esta é uma excelente definição de qualidade —, para a redução do desperdício (a eliminação completa é um mito — mas falaremos disso noutra ocasião...). Tão simples como isto. Por isso, uma boa gestão do tempo significa realizar a atividade, atingir os objetivos, viver, enfim, reduzindo ao mínimo o desperdício, as falhas, os erros que nos prejudicam, a nós e ao meio físico e social que nos envolve.

E cá voltamos nós às três condições necessárias para a realização de qualquer ação: querer, saber e poder:

- querer: ter a vontade de atingir as metas com o menor esforço possível;
- saber: ter os conhecimentos indispensáveis para identificar corretamente os objetivos e utilizar os meios estritamente necessários, minorando todos os possíveis desperdícios;
- poder: ter acesso ou criar os meios e ter as condições, pessoais e do meio envolvente, físico e social, para a realização das tarefas que nos propusemos realizar.

Para bem gerir o tempo temos de ter sempre estas três condições reunidas.

E há também que lidar com a questão do planeamento.

A gestão do tempo assume sempre uma de duas formas:

- a improvisada, reativa, ao sabor dos estímulos do momento;
- a planeada.

Consta que o general Dwight Eisenhower, Presidente dos Estados Unidos entre 1953 e 1961, terá afirmado este aparente absurdo: «Todos os planos são inúteis mas é absolutamente necessário planejar.» Referia-se, obviamente, à necessidade de existir um plano de ação, um rumo, de pensarmos antes de agirmos, mas simultaneamente à necessidade de se controlar a todo o tempo a execução do plano e os seus resultados a fim de corrigir, logo que possível, o que esteja mal planeado ou a ser deficientemente executado. Por isso não é possível falar de gestão do tempo sem falar de planeamento.

Porque planejar é:

- definir o(s) objetivo(s);
- estabelecer um percurso (quais e em que ordem são executadas as tarefas);
- reunir os meios (humanos e materiais);
- definir o tempo para a execução (em planeamento chama-se «caminho crítico»);
- rever todo o plano antes de o implementar.

Cada uma destas componentes da ação de planejar tem muitos aspetos a considerar. Deixando esse exercício para outra oportunidade, recomendamos ao leitor interessado a vasta bibliografia sobre planeamento que facilmente encontra na Internet ou nas livrarias.

O leitor não interessado — porventura a maioria — provavelmente assumirá a sua condição de cidadão português honesto e reagirá, como é tradição entre nós, lusitanos: não planeamos (ou planeamos mal) simplesmente porque não gostamos de planejar, não está na nossa natureza, como sói dizer-se... Ironizando: há lá modo mais agradável de viver do que andar ao sabor de ventos e marés, confiando na generosidade da Natureza, enfrentando o inesperado, sabendo que sempre nos «desenrascaremos» num imprevisto que nos enche de emoção e orgulho quando temos sucesso e de fatalismo quando não temos, preenchendo a vida com um cheirinho de aventura que nos motiva e enobrece? Os bons portugueses gerem o tempo desafiando-o, ombro a ombro, com as coisas boas e más! Tudo isto é vida! Tudo isto é fado!

Pois é. Somos mais ou menos assim apesar de a História nos andar há longo tempo a ensinar que não é bom deixarmo-nos levar nesta exaltação ingénua e inconsciente. Por falta de planeamento, de capacidade para prever e preparar o futuro, os portugueses têm sofrido amargas consequências — e sofrem, veja-se a atual crise económica e financeira.

Por isso será melhor planejar q.b. Sem exageros, para não ficarmos parecidos com alguns povos, infelizes, que vivem lá mais para o Norte da Europa.

«Se quiser cortar uma árvore em metade do tempo, passe o dobro do tempo afiando o machado.»

Provérbio chinês

2. As três faces da moeda

Na vida de um adulto o ciclo circadiano é dividido em três partes: a produtiva, a social e a pessoal. A primeira é ocupada com as atividades que geram o sustento e satisfazem necessidades primárias — é a componente produtiva, profissional ou de trabalho. A segunda está mais ligada à afetividade, por isso integra a família e as relações e atividades de interação com o meio social envolvente. A terceira é a que resta para o descanso, o lazer e a cultura — a valorização pessoal, em suma.

Consoante a natureza ou índole de cada um, estas partes em que se divide o dia-a-dia podem não ser totalmente equilibradas, quer em tempo, quer em esforço. Os mais saudáveis e ativos tenderão a disponibilizar mais tempo ao trabalho e ao social em detrimento do descanso. Se forem mais egocêntricos dedicarão mais tempo a si próprios, estendendo o tempo pessoal à custa do social e, quiçá, do próprio trabalho. Esta distribuição dependerá também da idade. Ao longo da vida adulta o percurso médio é, na sociedade em que vivemos, mais ou menos este: os adultos jovens dedicam mais tempo à aprendizagem e ao desenvolvimento físico — componente pessoal; ao amadurecerem tendem a dedicar mais tempo ao trabalho e à família — componente produtiva e social; e ao envelhecerem regressam à atenção pessoal, mantendo a componente social (de que provavelmente dependem) e abandonam completa ou quase completamente a componente produtiva.

Vemos assim como a gestão do tempo é variável, subordinando-se não só às características pessoais mas

também às vicissitudes e imperativos da idade, bem como a outros condicionalismos como a saúde.

«As três coisas mais difíceis do mundo são: guardar um segredo, perdoar uma ofensa e aproveitar o tempo.»

Benjamim Franklin

2.1 No trabalho

Voltando ao general Eisenhower, dizem que impunha aos seus colaboradores um critério muito simples que lhe permitia gerir o seu precioso tempo da melhor forma que entendia possível. Em função da importância (por ele estabelecida) e da urgência (estabelecida por ele ou imposta pelas circunstâncias) dos assuntos, ele:

		URGÊNCIA	
		Maior	Menor
IMPORTÂNCIA	Maior	.. tratava pessoalmente	... delegava
	Menor	... delegava	... ignorava

Há neste quadro dois aspetos (pelo menos) relevantes:

- a capacidade de delegar assuntos;
- a capacidade de ignorar assuntos.

A capacidade ou a vontade de delegar não está ao alcance de todos. Claro que normalmente é a necessidade que dita a delegação. São poucos os que têm a capacidade lendária de Napoleão Bonaparte que, dizem, era capaz de ditar várias cartas ao mesmo tempo... Também é verdade que muita coisa depende do grau de confiança que se tem no delegado. A natureza do assunto é mais um aspeto que não pode ser descurado pois pode obrigar, ajudar

ou simplesmente impedir a delegação. A delegação é um ato altruísta, ou seja, um gesto determinado por interesses superiores aos do delegante. E isso exige coragem. O general, segundo consta, tinha-a.

Mas o general também não queria saber dos assuntos que, na sua opinião, não eram importantes nem urgentes. Os outros que os tratassem, ou melhor, já deviam estar tratados ou em tratamento quando chegassem ao seu conhecimento. Só assim se explica que lhe sobrasse tempo, segundo rezam as crônicas, para atividades de estrita gestão da componente pessoal do tempo como a pesca desportiva ou o golfe.

«Uma das grandes desvantagens de termos pressa é o tempo que nos faz perder.»

G. K. Chesterton

2.2 Na família ou sociedade

Conciliar a atividade profissional com a família não é fácil, todos sabem. Pais e filhos. Em regra, somos ainda jovens quando os nossos filhos são crianças. E como crianças que são, necessitam da nossa atenção. Devíamos ter tempo para eles. Mas, nessa altura, estamos ocupados a procurar o nosso lugar na sociedade, a construir o nosso mundo. E pomos nisso quase toda a nossa energia, a nossa vitalidade e disponibilidade, com atenção redobrada ao que nos rodeia exceto ao que julgamos que nos «atrasa»: os nossos filhos. Quantas vezes não ouvimos dizer de alguém, se não mesmo de nós próprios: «Ele/ela não tem tempo para (estar com) a família.»



Mais tarde, quando finalmente sentimos a importância de estar junto deles, a importância de deixar que nos acompanhem, a importância do usufruto mútuo, já são eles que estão ocupados a descobrir a sua vida, num mundo complexo, com imensos motivos de interesse e de distração, sem tempo a perder conosco. Pelo nosso lado, nessa altura já temos mais tempo para eles ou, pelo menos, a capacidade de arranjar esse tempo, o mesmo tempo que provavelmente dedicaremos, já não aos nossos filhos, mas aos filhos deles... Desencontros do tempo, dirão. Desencontros que são descompassos da vida.

O Dalai Lama terá afirmado um dia: «Só existem dois dias no ano em que nada pode ser feito. Um chama-se ontem e o outro amanhã, portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver.» Isto significa que o presente é

o momento único das nossas vidas, aquele em que aprendemos com o passado e planeamos o futuro.

«Queres conhecer o futuro? Então, espera um segundo...»

Para uma gestão do tempo aceitável temos de conduzir a nossa vida como os bons condutores: em antecipação. Ou seja, tendo sempre presente uma imagem do futuro que desejamos, quer seja imediato, a que corresponderá uma imagem mais nítida, a médio prazo, com uma imagem um pouco mais desfocada, ou a longo prazo, onde, apesar dos contornos difusos da imagem, seja possível distinguir o essencial.

Aplicando este conceito à família será de esperar que os encarregados de educação se preocupem com a criação, educação e preparação dos filhos para a vida autónoma. Nessa medida, a gestão do tempo

familiar deve prever disponibilidade para comunicar, conviver e acompanhar os filhos. Preparar os anos seguintes acautelando as condições mínimas para que eles tenham acesso à (in)formação necessária e ao treino que lhes desenvolverá as capacidades para uma integração harmoniosa mas consciente no meio que os envolve: as pessoas, as coisas, a Natureza.

Quanto ao futuro mais longínquo, o plano, embora não inteiramente nítido, até porque há que ter em conta fatores externos, alguns imprevisíveis e/ou incontrolláveis, deve permitir ter uma ideia dos objetivos a atingir, centrados na autonomia sustentável dos filhos, sem prejuízo dos laços afetivos que devem continuar presentes desde que abandonam o ninho paterno.

«O maior erro é a pressa antes do tempo e a lentidão ante a oportunidade.»

Provérbio árabe

2.3 O tempo pessoal

Chegamos a casa cansados de mais num dia de labuta. Fomos pressionados, pressionámos, pediram-nos, exigimos, produzimos, movimentámo-nos, corremos, precipitámo-nos, impacientámo-nos, enervámo-nos, irritámo-nos, fizemos e acontecemos. Tiramos os sapatos, sentamo-nos à frente da TV e ali ficamos algum tempo, esquecidos de tudo. Quando finalmente alguém ou algo nos obriga a regressar à realidade (como se aquela não o fosse...) há, sem sabermos porquê, um nozinho no estômago acompanhado de um afloramento de má consciência, como se tivéssemos

estado a fazer uma coisa proibida. E pensamos: «...o tempo passou, impunemente, inutilmente. Que maçada. Tempo perdido».

Perder tempo. Muito facilmente se associa esta ideia à utilização do tempo pessoal quando fazemos... nada! Esquecemo-nos que, por vezes, é mesmo necessário fazer... nada! Como escreveu Pessoa no seu poema *Liberdade*:

*«Ai que prazer
não cumprir um dever.
Ter um livro para ler
e não o fazer! (...)»*

Há quem entenda que a boa gestão do tempo é não o perder, ou seja, não o gastar inutilmente. Mas cuidado. O que significa efetivamente «perder tempo»? Sentimos que perdemos tempo quando não o utilizámos na realização de algo que havíamos planeado ou quando pura e simplesmente o ocupámos com uma tarefa que não foi produtiva, não se integrou no plano social nem em valorização pessoal. Mas será mesmo assim? Se virmos bem, esse tempo pode não caber na assunção negativista de tempo perdido.

No mínimo, aproveitamos a conclusão gerada pelo sentimento de transgressão que fica no final... e aprendemos a não repetir. Por isso, muitas vezes, vendo bem, o que parece tempo perdido não o é. Ver televisão, alheando-nos momentaneamente da realidade imediata, pode ser um excelente momento de repouso intelectual, uma necessidade para repor as nossas energias.

O tempo de relaxe, de puro e simples usufruto do momento, seja ele de que natureza for, é também viver.

Não é necessariamente tempo perdido. Num registo sentimental, o poeta italiano Tasso afirmou que tempo perdido é simplesmente o que não se gasta em amar. Sem ter a ambição de concluir ou reduzir o tema, diremos que tempo perdido é apenas o que não se vive.

Parte importante do tempo pessoal é aquele em que nos alheamos da realidade e partimos para um mundo novo, criado por nós, sempre que voamos nas asas da imaginação, de modo próprio ou inspirados por algo que sentimos ou apenas observamos — e, neste aspeto, a arte ocupa um lugar fundamental pois eleva-nos o espírito a alturas inimagináveis. Nesse momento somos livres, verdadeiramente livres, com todo o peso que a liberdade significa para as pessoas, a condição necessária à felicidade. Por isso também as pessoas mais distraídas são mais felizes. Têm essa capacidade surpreendente de iludir o tempo alheando-se da realidade e do tempo que as move e concentrando-se no lugar intemporal para onde a sua imaginação os levou. Pode mesmo afirmar-se que fazem uma boa gestão do tempo, vivendo tempos livres nos locais e nos momentos mais desconcertantes.

«O tempo que você gosta de perder não é tempo perdido.»

Bertrand Russell

Mas se o tempo é verdadeiramente inutilizado por mero desleixo, preguiça, indiferença ou mau uso, o qualificativo mais adequado não é «perder», é «matar», matar o tempo. E o melhor comentário que se pode fazer neste caso é: matar o tempo, mais que crime é suicídio.

3. Comentários às respostas do questionário

Os comentários que se seguem configuram uma leitura, tão construtiva quanto possível, das respostas escolhidas e não esgotam todas as considerações que se possam fazer sobre o assunto. Alguns são uma provocaçãozinha benévola em tom coloquial, por vezes irónico, em prol da atenção que a ciência da gestão do tempo merece de todos nós.

1	A	Faz bem. No mínimo, mostra respeito pelos outros. É uma ótima qualidade, sobretudo no plano profissional. Mas não assuma esta qualidade de forma fundamental e definitiva. Relaxe. Siga o seu instinto.
	B	Faz mal. Das duas uma, ou o seu tempo é gerido pelos outros e você vai atrás sem assumir sozinho a responsabilidade dessa gestão, o que não é muito abonatório da sua personalidade, ou então não quer saber da sua organização pessoal — e também das consequências disso nas outras pessoas —, o que é muito mau. Desça à Terra. Cresça.
	C	Confiemos que as suas preocupações com o modo como utiliza o seu tempo advêm do seu carácter atento e cuidadoso, na busca constante do doseamento certo entre o custo e o benefício. Assim, está bem. Mas se a gestão que faz do seu tempo é aleatória ou fruto de fluxos e refluxos dos acontecimentos, desejamos-lhe muito boa sorte. Pode ser que se safe... ou talvez não!
2	A	Faz muito bem. A pontualidade não é uma característica nacional mas ainda há quem tente dar o exemplo. Olhe o que seria se pessoas como você não existissem... O problema é o tempo que gasta à espera dos retardatários. Tenha sempre consigo um bom livro ou o seu <i>tablet</i> .
	B	Faz mal, mas como em Portugal não há muito a cultura da pontualidade, não destoa. Mas não abuse. A falta de educação é, ainda assim, um aspeto sensível para muita gente, em especial se quem espera por si é uma senhora (e você for um homem) ou o/a seu/sua chefe. Ainda assim, um conselho: tenha sempre uma boa desculpa preparada.
	C	Esperemos que sejam mais as vezes em que é pontual do que não é. Faça só mais um esforço. Só lhe pode fazer bem.
3	A	O seu ego esmaga-o. Vai ter problemas com os outros. Modere esse narcisismo. Claro que se deve preocupar com o seu tempo quando é só seu, mas quando há outros envolvidos tem de contemporizar.
	B	Não exagere. Você também existe. Equilibre essa gestão, em especial nos domínios do social e do pessoal. Mas se tem um chefe pouco assertivo, é uma boa estratégia de sobrevivência...
	C	Claro que depende.
4	A	O trabalho é muito importante mas a vida não se resume ao trabalho, como sabe. Mesmo assim, se for mesmo verdade que cuida particularmente da gestão do seu tempo produtivo, parabéns. Aproveite para ensinar aos outros como é, a ver se contribui para o aumento da produtividade neste país.
	B	Esse espírito altruísta só lhe fica bem. Os seus familiares, amigos e restante sociedade agradecem empenhadamente a sua dedicação e disponibilidade. Não se esqueça de si e, claro, do seu ganha-pão.
	C	Arrisca-se a que o considerem preguiçoso ou descuidado. Sem dúvida que o descanso é fundamental e devemos respeitá-lo, colocando-o no mesmo nível de qualquer outra atividade diária. Menosprezã-lo é candidatar-se a problemas de saúde sérios. Mas, mais uma vez, bom senso. Descanso e lazer apenas q.b.
5	A	Escolheu bem. Se é urgente é prioritário, pronto.
	B	Só escolheu bem se não prejudicar outras tarefas ou atividades mais urgentes. Seja prudente neste aspeto.
6	A	Não é a escolha mais óbvia. Pode até, se o assunto for mesmo muito complicado e longo, comprometer tarefas mais fáceis e rápidas mas igualmente necessárias. Também é verdade que poderá ter a intenção de começar pelo mais difícil para poder dedicar-se ao problema enquanto as suas capacidades ainda estão «frescas». Você é que se conhece.
	B	Claro. Desde que não seja um pretexto para fugir às situações mais complicadas. Mas será certamente motivador saber que as restantes tarefas já estão realizadas quando «ataca» a mais difícil.

7	A	Quem não conhece a tarefa resistirá a acreditar que é difícil se afinal é rápida. A sua competência para a resolver pode não ser reconhecida, prejudicando-o, eventualmente. Por vezes é necessário ter pressa mas em vários aspetos mais arriscado. «Devagar, devagar que tenho pressa», certo?
	B	Gosta de jogar pelo seguro mesmo que isso lhe ocupe todo o seu tempo, não é? É alguém que provavelmente não gosta de pressas. Essa característica pode proporcionar-lhe uma vida mais longa, sabia?
8	A	Toda a gente tem planos para a vida. Podem não ser grandiosos ou apenas já para amanhã, mas são planos e isso é o que importa. Olhos postos sempre no futuro. Nada de surpresas porque podem ser desagradáveis.
	B	Não é possível. O não ter planos já é, em si, um plano. Ou gosta do inesperado ou é apenas um inconsciente que ainda não amadureceu. Em qualquer dos casos, pare um pouco para pensar e verá que algum(s) plano(s) estará(ão) escondido(s) no fundo da sua consciência. Nem que seja apenas manter-se vivo, caramba!
	C	Deve estar a referir-se às vezes em que conscientemente fez planos para o futuro. Muito bem, é melhor que nada. E até pode significar que tenta conciliar o certo com uma certa margem de incerteza. Boa sorte, neste caso.
9	A	Pequena margem de erro, maior flexibilidade nas opções tomadas.
	B	Média margem de erro, média flexibilidade nas opções tomadas.
	C	Maior margem de erro, maior certeza nas opções tomadas.
10	A	Nem todas as situações atuais são prioritárias na medida em que nos podem distrair de coisas mais importantes, mas convirá avaliar sempre as consequências de deixar para amanhã o que pode fazer hoje.
	B	Nunca perca essas situações de vista mesmo que esteja ocupado/a a lidar com situações presentes.
11	A	Sem querer ofender, é um rústico, um primário. A não ser que esteja a passar por um momento especialmente difícil, como não ter trabalho ou estar a viver dificuldades especiais, com carência de coisas tão básicas como comida ou agasalho. Neste caso, tem toda a razão. Boa sorte para sair dessa situação o mais rapidamente possível.
	B	Se calhar é romântico/a, uma pessoa muito dominada pelos sentimentos afetivos, em especial pelo amor e amizade. É altruísta. Parabéns. Mas não perca a Terra de vista.
	C	Já está nesse nível? É o topo da pirâmide de Maslow, sabia? A não ser que tenha todos os outros níveis de necessidades satisfeitos (fisiológicas, segurança, conforto, afetivas), pode ser que tenha o mérito de colher o reconhecimento que tanto valoriza. Gerir o seu tempo neste registo é que pode significar coisas menos interessantes, como vaidade. E esta é um defeito.
12	A	Espero que tenha razões legítimas para esse contentamento e que resulte de uma organização consciente e eficaz do seu tempo. Caso contrário, pode estar muito enganado. Leia o comentário seguinte, por favor.
	B	A insatisfação com a gestão do seu tempo até pode ter origem numa atitude muito saudável de busca incessante da perfeição — dentro do mesmo espírito da gestão da qualidade. O pior é se conhece exatamente os motivos da sua insatisfação e nada pode fazer para corrigir o que está menos bem. Neste caso talvez tenha de fazer opções mais radicais na sua vida, como mudar de atividade produtiva, o seu estilo de vida ou mesmo a sua maneira de ser. Não desista. Com determinação e bom senso vai certamente encontrar uma plataforma aceitável para a gestão do seu tempo.
	C	É saudável que assim seja. Continue, tentando corrigir os aspetos menos conseguidos.
13	A	Já pensou se o problema não é seu? Porque não fala com alguém que o possa ajudar?
	B	Pode efetivamente ter um problema de argumentação ou de falta de poder, mas também pode acontecer que os outros tenham razão. Procure a arbitragem de alguém em quem confie. Mas não desista pois a sua perspetiva de gestão do tempo até pode estar correta.

	C	Uau! Parabéns! Mas não entre em paranoia, ok?
	D	É efetivamente um problema que requer «navegação à vista». Persista.
	E	Caso não se tenha ainda apercebido, há uma verdade imutável no Universo: os dias só têm 24 horas! Viva essa realidade e adapte-se, é o melhor conselho que lhe podemos dar.
	F	Desculpas! Isso é o mesmo que dizer que os portugueses nunca serão um povo organizado, formado por pessoas que, na sua esmagadora maioria, são capazes de gerir da melhor maneira o seu tempo. Podem não definir as melhores ou mais necessárias prioridades, mas que gerem, mal ou bem, o seu tempo, gerem! A natureza também se educa, ora essa!
14	A	Isso não é nada simpático mas pode ser... necessário, digamos. E há que reconhecer que é certamente a única coisa a fazer se a interrupção for totalmente disparatada e inoportuna, mas procure ter outra atitude, por favor...
	B	Mostra que está muito seguro das suas opções de gestão do tempo e sempre é mais assertivo do que na hipótese anterior. No entanto, veja o que responde. Nem todas as respostas servem e há várias formas para o mesmo conteúdo.
	C	É o mais civilizado mas dificulta uma correta gestão do seu tempo. Não seja catavento. Tente conciliar as suas prioridades com as dos outros. Há sempre um «caminho do meio».
15	A	É a forma «clássica» e mais segura de planear. Apesar de se terem de alterar as prioridades por qualquer motivo imprevisto. Há que manter o espírito aberto...
	B	Assim é difícil. Pressupõe-se que a ordem das tarefas é aleatória ou que as prioridades vão sendo definidas já com as tarefas em curso. Pode ser divertido mas não será a forma mais eficiente de gerir o tempo.
	C	Pode ser que sim, se for adequadamente feito. Concedemos-lhe o benefício da dúvida.
16	A	Faz bem. Diremos mesmo mais: resista q.b. a alterar as prioridades. A estabilidade do plano é uma vantagem.
	B	Então para que as definiu? Altere-as apenas em caso de absoluta necessidade.
	C	É bom manter uma certa flexibilidade mas não exagere. Pode dar-se mal com a inconstância das suas opções.

Nota Final

A Revista *D&F* gostaria de ter a sua opinião sobre esta Separata. Propomos-lhe que responda a este pequeno questionário final, que nos pode enviar para dirigir&formar@iefp.pt:

01. Ler esta Separata foi uma perda de tempo?

☐ A – Sim

☐ B – Não

☐ C – NS/NR¹

Obrigado.

¹ «Não sabe, não responde.»



EDIÇÃO DO INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL
SUPLEMENTO DA REVISTA *DIRIGIR&FORMAR* N.º 7 - NÃO PODE SER VENDIDO SEPARADAMENTE