

## **Gestão eficiente do tempo**

Autor: Samy Dana

04/07/2014 – Folha de São Paulo

Como você tem administrado seu tempo? Você é uma pessoa organizada e consegue executar o que foi planejado e, assim, viver mais tranquilo cotidianamente?

Ou você é do tipo que está sempre apressado, achando que o dia deveria ter mais de 24 horas e, por isso, não consegue cumprir o que planeja? Vive uma contínua angústia e frustração? Este post abordará a questão da tecnologia que, quando não bem utilizada, torna-se uma grande vilã na gestão do tempo.

Como destacou Eduardo Giannetti, em seu livro "O valor do amanhã": "Tudo o que vive habita o aqui e o agora. No espaço, podemos deslocar mais rápido ou mais devagar, para frente e para trás, para direita ou para a esquerda. Já a dimensão tempo se impõe como um fluxo sem retorno. O agora não para e nem volta, simplesmente segue adiante".

Esse trecho endossa a importância da necessidade de uma boa administração do tempo, de modo que haja um aumento da eficiência nas atividades executadas e uma melhoria no bem-estar das pessoas. Chega-se a indagar se é mais complexo gerir o tempo do que administrar as finanças pessoais.

Profissionais que não olham a caixa de e-mails regularmente no trabalho são menos estressados e mais produtivos. Cinco dias longe do e-mail diminuiu o estresse, aumentou o foco e o tempo numa só tarefa, bem como diminuiu a alternância de telas de trabalho no computador, de 37 para 18 por hora, segundo um levantamento junto com a maior agência de fomento à pesquisa nos EUA, a National Science Foundation.

E pode-se afirmar que esse raciocínio vale também para Facebook, Whatsapp, sms etc. Glória sugeriu que as empresas enviassem e-mail em lotes uma ou duas vezes ao dia e que os funcionários estipulassem um horário regular para acessar suas caixas postais.

Outra pesquisa realizada por uma empresa de antivírus revelou que 50% das pessoas dormem próximas ao celular, 25% não deixam o aparelho de lado durante encontros com amigos e 46% sentem-se impotentes quando esquecem o celular em casa.

Isso parece paradoxal, uma vez que a tecnologia deve vir para melhorar a qualidade de vida da sociedade ao propiciar redução de custos médios, aumentos de produtividade, eficiência e competitividade.

No entanto, quando o recurso não é bem utilizado, as pessoas tornam-se extremamente dependentes, não conseguem ter autocontrole e a todo o momento acessam e-mails, abrem o Facebook (para saber se alguém "curtiu" uma postagem sua), conferem o Whatsapp, entre outras compulsões.

Os benefícios são inferiores em relação aos prejuízos que as próprias pessoas dependentes causam à saúde e às relações interpessoais.

Uma vez que uma parcela do nosso cérebro prefere prazer imediato, é muito comum observar várias pessoas, enquanto transitam pelas ruas ou até mesmo enquanto dirigem e param no semáforo, estarem com as duas mãos no smartphone, teclando, e sequer olham para frente (a preocupação é teclar e verificar as "curtidas" de suas postagens).

Essas pessoas correm sérios riscos de ser atropeladas (ou atropelarem), bem como estão mais propensas a outro tipo de acidente. É como se a felicidade aumentasse a cada "curtida" verificada. Felicidade essa, transitória e como acontece com todo vício, a pessoa perde o autocontrole e não consegue se desconectar, diminuindo o tempo que poderia ser bem utilizado em outra atividade pessoal ou profissional.

Se você se enquadra nesse perfil, que tal parar para refletir sobre a perda de tempo que essa dependência tecnologia tem causado em sua vida? Faça também uma análise para saber se é hora de consultar um psicólogo para refletir e buscar meios de superar esse vício (já existe até um termo chamado Nomofobia, que significa medo de ficar sem o celular).

No próximo artigo, haverá uma continuidade sobre o tema, com sugestões para você gerir melhor seu tempo e ser mais feliz.

Artigo em parceria com o professor e palestrante [Fernando Antônio Agra Santos](#) (Universidade Salgado de Oliveira), doutor em economia aplicada (UFV) e economista do CRITT/ UFJF ★★



**Samy Dana** possui Ph.D em Business, doutorado em administração, mestrado e bacharelado em economia. Atualmente é professor de carreira na Escola de Economia de São Paulo da FGV, criador e coordenador de do Núcleo de Cultura, Criatividade e Comportamento - GVCult. É consultor de empresas nacionais e internacionais dos setores real e financeiro e de órgãos governamentais. Dana é autor dos livros "10x Sem Juros" (Saraiva), em coautoria com Marcos Cordeiro Pires, "Como Passar de Devedor Para Investidor" (Cengage), em coautoria com Fabio Sousa e "Estatística Aplicada" (Saraiva), em coautoria com Abraham Laredo Sicsú.  
Acompanhe Caro Dinheiro no Facebook: [facebook.com/carodinheiro](https://www.facebook.com/carodinheiro)

Fonte: Folha de São Paulo

<http://www1.folha.uol.com.br/colunas/carodinheiro/2014/07/1480998-gestao-eficiente-do-tempo.shtml>