

Cliente: RESTAURANTE JOSEPHINE
Veículo: ISTOÉ
Data: 28/01/09 - Nº 2046
Cidade: SÃO PAULO
Coluna: COMPORTAMENTO
Marca: RESTAURANTE JOSEPHINE

27/01/09
SP
Pág: CAPA, 52 a 57
1

EXCLUSIVO SARNEY, COLLOR E FHC DÃO SUAS RECEITAS PARA O ATUAL MOMENTO

ISTOÉ



COMO USAR MELHOR
**SEU
TEMPO**



28 JAN/2009
ANO 32
Nº 2046
R\$ 8,90

Aprenda a evitar desperdícios e a adotar medidas para aproveitar bem o seu dia



TEMPO É: DINHEIRO, CA

Ele é um dos maiores luxos do mundo moderno. Aprenda a identificar como o tempo é desperdiçado no cotidiano e saiba que medidas adotar para viver melhor, e sem culpa, no trabalho e na vida pessoal

Eliane Lobato

Fazer exercícios físicos é uma das clássicas resoluções de Ano-Novo. De olho no verão, e após a fartura das festas de Natal e Réveillon, o mais comum é ouvir (e fazer) promessas de perder as gordurinhas e entrar em forma para melhorar a saúde e a autoestima. Embora, em tese, a ginástica figure como prioridade na agenda, costuma ser a primeira atividade cortada na correria do dia-a-dia. Falta de tempo é a desculpa mais comum. É o cansaço do trabalho, o resfriado do filho, o encontro com os amigos, tudo vira justificativa para não suar a camisa.

Tempo é, muitas vezes, uma ques-

tão psicológica. É uma opção que fazemos até inconscientemente. Nem sempre a escassez de horas, algo de que nos queixamos tanto, é uma questão física. Pode ser uma “realidade psicológica”, termo usado pelo professor Hilário Franco Júnior no livro *O ano 1000*, no qual lembra que o tempo não passa na mesma velocidade para todas as pessoas em todas as circunstâncias. Saber disso, porém, não alivia a angústia de chegar ao fim do dia, do mês ou do ano e constatar que não deu à família a atenção que devia, não fez aquele MBA tão importante, não viajou para a sonhada ilha paradisíaca, não viu os filhos crescerem, etc. Tempo,



PREIRA, FAMÍLIA, LAZER, AMIGOS

como disse o sociólogo italiano Domenico De Masi, é um dos maiores luxos do século XXI. E há maneiras de usufruir melhor dele.

Autor do livro *O ócio criativo*, De Masi prega algo que a consultora de marketing pessoal Maura Cruz Xerfan, do Laboratório de Ideias, diz estar cada vez mais raro: “O ócio está sendo banido. Falta tempo para ele”, afirma. É hora, portanto, de buscar alternativas e novas maneiras para viver melhor. **Se não for possível tirar férias prolongadas, a consultora sugere reservar pelo menos 20 minutos, diariamente, para não fazer nada.** Mas cuidado para não gastar esse momento repetindo a constatação da

pesquisa realizada pela consultoria Maris Antropos Consulting, na França: vivemos 75% do tempo no passado, 25% no futuro e apenas 5% no presente. Um equívoco que joga a vida fora, de acordo com o escritor indiano Deepak Chopra, o profeta das medicinas alternativas, como descreveu a revista *Time*. “O presente é uma dádiva e por isso se chama presente”, defende Chopra. E, se a vida moderna criou problemas, também inventou soluções. “O audiobook é uma forma de aproveitar o engarrafamento para escutar o livro que você não tem tempo de ler”, sugere Maura. E arremata com uma dica importantíssima: “É pre-

ciso ter discernimento entre o que é fundamental, essencial, importante, urgente, e o que pode ser deixado para depois.”

Pesquisa do portal Administradores.com.br ouviu, no ano passado, 2.004 profissionais de todo o País, entre executivos, empreendedores e acadêmicos, e apenas 20% deles se consideram capazes de ocupar as horas do dia de forma objetiva. “Já esperávamos esse resultado porque a falta de tempo é o mal moderno”, diz o editor Leandro Vieira, formado em Empreendedorismo pela Harvard Business School. Dos entrevistados, 36% assumiram não saber gerenciar o tempo e 45% disseram que conse-

Comportamento



8h Jesse de Andrade toma café no clube na companhia do filho Paulo



9h De segunda a sexta, joga tênis e três vezes por semana vai à academia



12h30 Em seu restaurante, recebe clientes e cuida da administração

guem “mais ou menos.” Outro estudo também realizado no ano passado em 12 países pela Proudfoot Consulting com 1.276 gerentes de nível médio revelou que 34,3% das horas trabalhadas são improdutivas – o que significa jogar fora 85 dias de labuta por ano. No Brasil, segundo a pesquisa, quase metade do tempo de trabalho de quem devia estar comandando e criando é gasto em reuniões infrutíferas, rotina administrativa e checagem de e-mail.

Saber administrar o dia, porém, é essencial para o profissional contemporâneo porque isso significa maior produtividade, questão primordial em qualquer empresa. Para Christian Barbosa, especialista em

gerenciamento de tempo, a solução do problema começa com a adoção de duas medidas: fazer as escolhas de acordo com as necessidades e planejar com antecedência. “Nunca use a memória para registrar o que deve ser feito”, acrescenta

DESCUBRA SE VOCÊ É UM BOM ADMINISTRADOR DO SEU TEMPO

A NUNCA B RARAMENTE

C MUITAS VEZES D SEMPRE

- 1** Em que grau eu equilíbrio o lado profissional e o pessoal em minha vida
A B C D
- 2** Planejo meu dia e isso faz com que eu aproveite bem meu tempo
A B C D
- 3** Sempre priorizo minhas tarefas e sigo essa sequência no meu dia-a-dia
A B C D
- 4** Além de hora de começar, minhas atividades têm hora para acabar
A B C D
- 5** No final do dia, revejo minha lista de tarefas e vejo que completei a maioria das minhas atividades
A B C D
- 6** Delego atividades com facilidade
A B C D
- 7** Meu e-mail possui filtros anti-spam e pastas para cada assunto de forma que eu possa priorizar a leitura
A B C D
- 8** Não faço o tipo que quer abraçar o mundo com as pernas e aprendi a dizer não, educadamente e sem remorso
A B C D
- 9** Utilizo minha memória para guardar recordações e emoções. Para coisas práticas, como agendar e lembrar compromissos, utilizo as ferramentas da tecnologia
A B C D
- 10** Objetivos intermináveis ou aparentemente intangíveis são assustadores e paralisantes. Assim, costumo dividi-los em metas menores e mais alcançáveis
A B C D
- 11** Reuniões de que participo são eficazes, têm começo, meio e fim e uma pauta a ser seguida
A B C D
- 12** Ao dividir o urgente, o importante e o necessário, não esqueço de incluir um tempo para cuidar da minha vida pessoal
A B C D
- 13** Para meus amores e amigos pode me faltar dinheiro para suprir necessidades, mas não me falta tempo para abraçar ou consolar alguém em momentos importantes
A B C D
- 14** Concentração é algo que prezo e as interrupções não são bem-vindas, pois me fazem retroceder no raciocínio e perder tempo
A B C D



16h30 Pelo menos três vezes por semana, vai ao cinema ou ao shopping



20h Retorna ao restaurante depois de dar uma passada em casa



23h Com o movimento mais tranquilo, senta-se para jantar e relaxa

ta. Há objetos e máquinas para isso. Segundo ele, essas práticas simples podem levar a pessoa a ganhar, em média, uma hora por dia.

Usar esta hora a mais na internet, porém, pode ser

um tiro n'água. A escritora americana Jamie Novak fez levantamentos para seu livro *1000 dicas para administrar melhor sua vida* e constatou que gastamos, em média, 40 minutos por semana – o que significa entre sete e dez dias por ano – apagando e-mails e spams. É um engolidor de horas que pode ser evitado. Ela orienta: “Pare de verificar mensagens

a toda hora. Faça isso apenas uma ou duas vezes por dia. E desative o alerta que avisa quando entra um novo e-mail para evitar a tentação.” É aí que reside um dos problemas do dentista e ator Fábio Cassimiro de Oliveira, 32 anos, paulista que mora no Rio de Janeiro há uma década. Seu dia começa às 5h da manhã, com atividade física. O horário comercial é todo no consultório e a noite é dividida entre tarefas domésticas como super-

15 Não tenho pendências com minha consciência sobre a distribuição do meu tempo em meu dia-a-dia

A B C D

16 Não costumo atrasar compromissos, pois atrasos são perda de tempo para quem espera. Assim, tenho também limitações com os atrasos de terceiros

A B C D

17 Planejo e traço objetivos pessoais e profissionais

A B C D

18 No fim do dia, organizo minha mesa ou minha agenda para o dia seguinte.

A B C D

19 Não deixo para amanhã o que posso fazer agora

A B C D

20 Intervalos de tempo (10 min. ou 15 min.) são bem aproveitados (produtivos) em minha vida

A B C D

FAÇA AS CONTAS

A=1 ponto B=2 pontos
C=3 pontos D=4 pontos

Menos de 40 pontos

Você precisa rever suas atitudes em relação à gestão de seu tempo, em especial daquele que dedica a você mesmo (a). Falta de tempo e fadiga no dia-a-dia são sintomáticos e, a longo prazo, podem prejudicar sua qualidade de vida, saúde física e emocional. É preciso planejamento e organização para que você tenha melhor equilíbrio entre a vida pessoal e a profissional.

Entre 41 e 60 pontos

Essa pontuação aponta para alguns bons hábitos de sua rotina — que tende a ser produtiva. Talvez haja insatisfação em relação à correria, ao grande número de imprevistos ou à sensação de urgência constante. A produtividade com ausência de foco, de uma direção mais firme, pode ser resolvida ajustando melhor os

filtros do que é urgente, importante ou essencial em sua vida. Há necessidade de diminuir um pouco a cobrança que você mesmo se faz por não abraçar o mundo e dizer sim a tudo. Mas você já tem meio caminho andado para uma gestão de tempo mais produtiva e saudável.

Mais de 60 pontos

O tempo não é um inimigo a ser vencido. Além dos bons hábitos e atitudes, você mostra uma condução positiva em direção a seus anseios, seus sonhos. Casamento perfeito de eficiência e eficácia, produtividade com objetivo lhe garantem um bom desempenho diário. Urgências e imprevistos não deixam de aparecer, porém, você consegue avaliar e eleger bem as atividades coerentes com as prioridades de sua vida.

Fonte: Maura Cruz Xerfan, consultora de marketing e desenvolvimento de carreira do Laboratório de Ideias (www.mauraxerfan.com.br)

Comportamento



7h Fabiana Gonçalves inicia o dia com uma corrida na orla carioca



7h45 Durante o café da manhã, checa e-mails e responde mensagens



8h30 A arquiteta visita uma das obras que seu escritório supervisiona

mercado, lazer ou ensaios de peças teatrais. É no apagar das luzes que ele se enrola, pois tem o hábito de verificar e-mails e checar seu perfil no Orkut antes de dormir. “É a perda. Quando vejo, já é de madrugada. Fico revoltado!”, diz ele. “Por que não fui dormir mais cedo?”

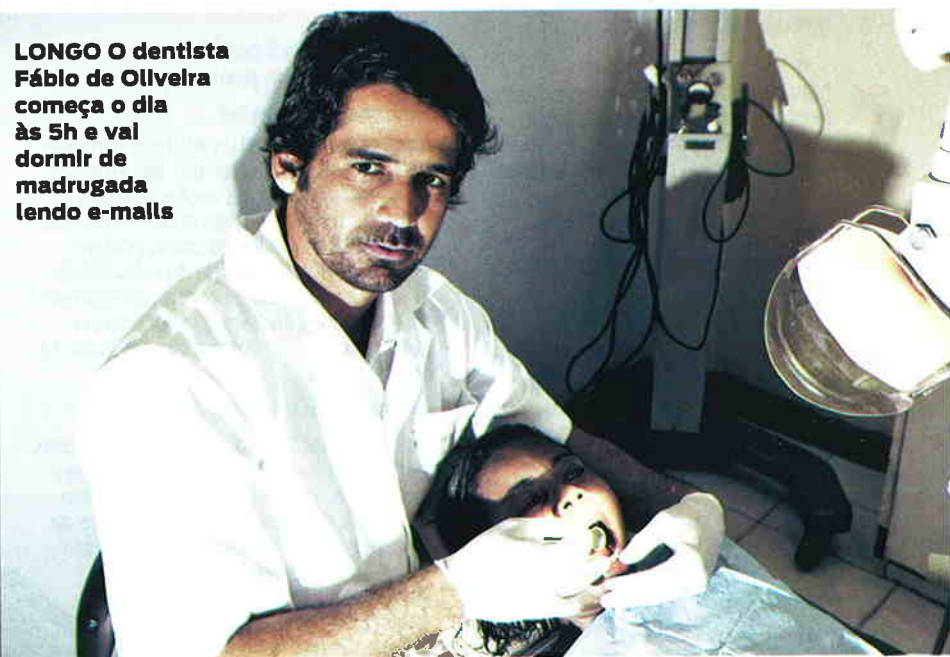
Solteiro, Oliveira diz que tem muita vontade de ter filhos, mas teme que o aperto aumente porque as obrigações vão se multiplicar. É verdade. Atender às demandas dos filhos sem complicar a agenda é uma arte. O empresário Jesse de Andrade, 55 anos, dono do restaurante Josephine, no bairro Vila Nova Conceição, em São Paulo, mantém um bom esquema com os dois filhos, de 12 e 16 anos, que moram com a mãe. “Se eu tiver que levar um deles ao médico, saio mais cedo ou chego mais tarde”, diz. Há momentos em que os garotos é que flexibilizam o horário. “Às vezes, eles ligam e falam: ‘Pai, vamos almoçar juntos?’ Respondo que sim, mas que terão que esperar até o movimento do restaurante baixar, por volta das 15h.” Outra boa providência de Andrade é morar bem perto de tudo: do shopping, do cinema, do clube e, principalmente, do trabalho. “Da janela de casa, vejo o movimento no restaurante. Não perco tempo em trânsito.” Ele não sabe, mas essa é uma opção verde das mais modernas. De acordo com

o ecologista e deputado federal Fernando Gabeira (PV-RJ), é a tendência atual de grandes centros urbanos da Europa. **“Resolver tudo no próprio bairro ou bem perto. Economiza tempo e combustível, polui menos e colabora com a sustentabilidade da cidade”**, diz.

As escolhas que determinam o aperto de tempo são culturais, fruto da hierarquização de valores, segundo Patrícia Tomei, professora e consultora da área de administração e comportamento organizacional da Pontifícia Universidade Católica (PUC) do Rio de Janeiro. É a história da ginástica citada no início

desta reportagem. É difícil pensar em alguém, hoje, mais ocupado do que Barack Obama, o novo presidente dos Estados Unidos. Mas ele prioriza este compromisso e, por isso, sempre encontra espaço na agenda para os exercícios físicos. “Se estar com a família for um valor para determinada pessoa, ela conseguirá”, diz a consultora. “Toda escolha tem seu preço. Não é possível ficar só com a parte boa, viver só com o melhor dos lados. O problema é que as pessoas têm dificuldade em identificar o que é mais relevante.”

Na opinião da escritora Rosiska



LONGO O dentista Fábio de Oliveira começa o dia às 5h e vai dormir de madrugada lendo e-mails



14h Após o almoço, ela dá uma pausa e reserva uns minutos para rezar



16h Na visita à loja de material de construção ela faz um lanche



18h30 Fabiana termina o dia passeando com seu cachorro perto da praia

Darcy de Oliveira, autora de *Reengenharia do tempo*, é preciso dar ao tema tempo a mesma importância que, atualmente, damos à natureza. “Está insustentável”, diz ela, para quem os prejuízos emocional e físico fazem com que o problema não



DE OLHO NO RELÓGIO

Faça uma tabela de suas atividades diárias e descubra onde o tempo é mais desperdiçado

1º PASSO

Relacione suas atividades diárias. Registre os tempos que você gasta normalmente em cada uma delas. Na dúvida, faça uma média. Se a atividade não for rotineira em sua agenda, considere este tempo em um gasto médio mensal e divida pelos dias úteis do mês para achar o seu gasto diário com eventualidades

2º PASSO

Some os registros e veja quanto efetivamente gasta e quanto tempo sobra ou falta para atividades de lazer e prazer

3º PASSO

Reveja a lista para localizar onde há desperdício e tentar gerenciar melhor seu tempo. Faça correções em sua agenda e planeje o dia de amanhã já com estas alterações

FONTE: Laboratório de Idelas (www.mauraxerfan.com.br)

seja mais individual e sim uma questão social – muita gente fica doente devido ao stress e angústia gerada pela impotência entre o muito a fazer e as 24 horas de um dia. “Setores de recursos humanos das empresas já sabem, hoje, que pessoas estressadas por excesso de trabalho são menos produtivas”, afirma. Por isso, trabalhar em casa já é visto, segundo Rosiska, como benéfico para empregadores e empregados, pois há economia de tempo nos engarrafamentos e ganho de convivência familiar. A situação feminina, entretanto, continua sendo dramática, como afirma a pesquisadora: **“Mulher não tem tempo livre. Quando tem, aproveita para fazer alguma coisa em casa”** – como resolver problemas domésticos, levar um familiar no médico, dar atenção aos filhos.

A arquiteta mineira Fabiana Gonçalves, 31 anos, diz estar cansada da correria e reclama do excesso de tarefas. Casada, ela costuma trabalhar nos fins de semana por força da profissão, visitando obras em bairros distantes do Rio, onde mora. Ela faz psicanálise duas vezes por semana e no tempo livre aproveita para correr na praia, ir à igreja, estudar inglês, fazer musculação. “Fico desesperada. Tem dia que não consigo cumprir a metade do que tenho que fazer”, conta. Mas ela sabe que tudo é uma questão de organização e pretende

rever sua rotina para 2009. “Sei que está vazando tempo em coisas que posso alterar. Se eu cuidar melhor da agenda, isso pode mudar.”

O mesmo relógio que tortura Fabiana também tiraniza milhões de pessoas pelo mundo. “A produção industrial, do fim do século XIX até hoje, transformou a vida em uma grande linha de montagem”, diz o psiquiatra italiano Willy Pasini, autor de *Os tempos do coração*. Pasini aponta uma porta de saída para este mal do mundo moderno: aderir ao movimento União para Redução da Velocidade do Tempo, criado em Berlim, na Alemanha. O movimento aconselha as pessoas a renunciar ao relógio pelo menos uma vez por semana. Só para deixar bem claro quem é que manda em quem. ■

Colaborou *Claudia Jordão*

Produção: L A Braga Junior e Juliana Schneider – Imagemakers. Agradecimentos: Mont Blanc, Veuve Clicquot, Lost, Richard’s, Aramis, Rebook, Track & Field, Espaço Santa Helena, Alfaiataria Paramount, Hering, Jorge Alex, Bebish, Morano, Sansonite, Diadora, Centauro, Esporte Clube Pinheiros e Iguatemi Shopping