

# EXISTE GESTÃO DO TEMPO?



**Clarice Santana**  
Psicóloga,  
especializada em  
Desenvolvimento  
& Transição de  
Carreira. Master  
Coach de Carreira.  
Fundadora da  
Academia DNA da  
Carreira e consultora  
da Stato/Career Star  
Group

**E**ngana-se quem pensa que existe algo mais poderoso e resolutivo do que o tempo. Uma dádiva ou uma maldição, é sempre impossível de ser enfrentado. Por isso mesmo, falar em gestão do tempo é algo complicado, já que o tempo é "ingerenciável". Ele simplesmente é ou está.

O tempo pode ser sofrimento quando sentimos que ele não passa, quando os minutos se tornam horas e o tédio empurra o ponteiro do relógio. Como se o tempo demorasse a passar diante da dor física ou psicológica.

Por outro lado, o mesmo tempo se torna uma dádiva, quando percebemos que cada minuto é um presente. Cada dia, cada instante, cada respiração é uma oportunidade de nos fazermos melhores, de sermos cada vez mais humanos... O tempo é o nosso maior professor. Tempo e vida estão entrelaçados. A mitologia nos diz muito sobre esse importante "personagem".

## CRONOS E KAIRÓS

Tudo começou com Urano (Céu), que se casou com Gaia (Terra) e teve 12 filhos, os Titãs. Mas, com medo de que um deles pudesse matá-lo, cada um que nascia ele colocava de volta no ventre de Gaia, até que, em uma oportunidade, Cronos (ou Chronos), o mais novo dos Titãs e líder entre os irmãos, conseguiu matar o pai e tomar seu lugar.

Cronos então se tornou rei, mas antes de ver seu pai morrer escutou a previsão de que ele também seria derrotado por um de seus filhos, o que o fez passar a engolir cada um deles (que é exatamente a inspiração da famosa pintura *Saturno devorando um filho*, de Francisco de Goya). Mas, em uma dessas oportunidades, sua esposa, Reia, escondeu o filho recém-nascido, Zeus, e trocou-o por uma pedra. Foi Zeus quem conseguiu libertar os irmãos de dentro de Cronos e, com a ajuda deles, destronar o pai.



Cronos ficou caracterizado pela mitologia grega como a personificação do tempo, que, enquanto deixa o passado para trás, sempre volta para acabar com o futuro. É sua derrota que faz com que Zeus e seus irmãos se tornem imortais. Desse mito surgiu, para os gregos, o conceito de Cronos e Kairós.

O primeiro diz respeito ao tempo do relógio, que passa e é impossível de ser gerido. Que não para e só anda para a frente. Já o segundo diz respeito àquele momento certo, em que tudo converge e será lembrado. Como se o Kairós marcasse o Cronos e fizesse alguns momentos dele serem eternizados.

O Kairós é uma meta cumprida, um trabalho completado, um objetivo atingido e aquela sensação de êxito e de triunfo.

Vem da Grécia antiga a procura por esse equilíbrio – viver o Cronos com a certeza de que é impossível fugir dele

e, ao mesmo tempo, procurar pelo Kairós e aproveitar cada momento, aprendendo com cada um desses instantes.

Como se o Cronos fosse o aspecto quantitativo do tempo, e o Kairós, o qualitativo. Mas como aproveitar bem tanto um quanto o outro?

### APROVEITANDO O TEMPO

A pergunta principal que fica é: como podemos aproveitar esse tempo, seja Cronos, seja Kairós? E não faltam teorias e lições. Uma delas ajuda bastante: a organização.

De acordo com diversos especialistas, a desorganização gera estresse e perda de tempo. E, entre essas vozes, o cientista Leandro Teles, membro da Academia Brasileira de Neurologia, em entrevista ao site do jornal Extra, lembra que “ser organizado facilita o trabalho do cérebro”. Teles afirma que, quando tudo está em um lugar específico e sabido, nossa mente consegue usar o recurso da previsibilidade para executar certas tarefas, sem gastar energia para encontrar as coisas.

“O cérebro gasta tempo e performance para achar o que se quer”, afirma o cientista, completando que, para cumprir aquela tarefa, “se o ambiente está arrumado, a pessoa já parte do meio do caminho”.

Quem também cita a organização como parte importante desse “convívio” com o tempo é um dos maiores especialistas da área no Brasil, o cientista Christian Barbosa, em seu *best-seller* *A tríade do tempo*.

Na verdade, Barbosa coloca essa organização bem no final de sua equação. Antes disso, ele mostra esse interessante conceito da tríade, que ajuda a maximizar seus gastos com tarefas. O escritor separa os afazeres em *importantes*, *urgentes* e *circunstanciais*.

De acordo com sua teoria, 70% das nossas tarefas são *importantes*, 20% *urgentes* e 10% *circunstanciais*. Porém, lembra que não adianta ignorar nenhuma delas. Todas devem ser encaradas e resolvidas.

As *importantes* são aquelas que têm prazos mais longos, porém resultados muito mais positivos para a empresa ou para a vida. Diferente das *urgentes*, que muitas vezes têm a mesma importância, mas com um prazo apertado. Por fim, as *circunstanciais* não influenciam muitos aspectos significativos de sua vida, elas apenas sugam seu tempo, ainda que sejam impossíveis de ser ignoradas.

A grande sacada de Barbosa é identificar que todos perdem tempo demais com as atividades *urgentes* e *circunstanciais*, prejudicando as *importantes*. O autor ainda lembra que mais ou menos 77% das *urgentes* já foram *importantes*, mas, por terem sido empurradas para perto de seus prazos, mudaram de categoria. Com isso, quem conseguir cumprir as *importantes* em seu tempo correto terá em mãos somente os 23% de *urgentes* que já nascem factuais e precisam mesmo ser resolvidas às pressas.

Para chegar a isso é necessário olhar diretamente para o dia a dia, e é aí que entra a *taxinomia pessoal*. Na biologia, o termo diz respeito à classificação dos seres vivos; já Barbosa usa isso como ponto de partida para uma técnica de

classificação, categorização, agrupamento e hierarquização das informações. Um modo de organizar seus documentos e objetos materiais e virtuais de modo a não perder tempo com qualquer tipo de desorganização.

É necessário entender o quanto tudo isso vale e não “perder tempo” com aquilo que não é merecedor.

## O VALOR DO TEMPO

Aqui poderia ser o momento para falar a respeito de organização do tempo, de tabelas, listas, rotinas e tudo aquilo que você já deve estar cansado de ler por aí. Mas não, vamos entender o que está por trás disso.

O essencial é você saber aquilo que é importante e entender o quanto vale o seu tempo, deixar de tentar aproveitar o tempo como os outros te ensinam e, enfim, entender como você pode utilizá-lo a seu modo. Dar valor a seu Kairós.

Se tiver dúvida, siga aquela antiga máxima: se quer saber o valor de um ano, pergunte a um vestibulando que não entrou na faculdade; se quiser saber o valor de um mês, pergunte a um vendedor que não bateu sua meta e foi despedido; o valor de uma semana, tente perguntar para um vendedor de sorvetes que viu a semana inteira de chuva; e o de um segundo, tente falar com um piloto de Fórmula 1 que ficou de fora do pódio por alguns décimos.

Portanto, o mais importante não é gerir seu tempo, mas sim entender de verdade quais são suas prioridades, valorizar cada instante e aproveitar todas as oportunidades para que os grandes momentos se destaquem mais. Não enfrentar o tempo, mas fazer dele seu maior amigo e professor.

De que forma você tem encarado o valioso tempo que recebe todos os dias? O que tem aprendido com ele? ■