

## Para administrar seu tempo

\* Ana Maria Rossi

Falta de tempo. Quem nunca se queixou disso? Tem dias que temos a impressão de que alguém adiantou os ponteiros do relógio e o tempo parece pouco para o tanto que se tem por fazer, no trabalho ou em casa. As pilhas de papéis vão se acumulando sobre a mesa e corre-se sempre, mais uma vez, contra o tempo.

Pesquisas indicam que, atualmente, os profissionais têm uma extenuante carga horária de 50 a 52 horas trabalhadas, por semana. E estes mesmos estudos apontam que este tempo passado dentro do escritório só tende a aumentar e deve ser, até o final desta década, de cerca de 54 horas/semana.

Esta foi uma das questões discutidas no último Congresso de Stress da ISMA-BR, que aconteceu em junho de 2005. E a principal consequência disso é o aumento no nível de stress que pode se apresentar de diferentes maneiras: dor de cabeça, dores musculares, elevação da pressão arterial, dificuldade para dormir, uma ansiedade tremenda, ou um desânimo devastador. E, claro, um cansaço que parece não ter fim.

Ouvi do pesquisador americano Steven Sauter, chefe da Seção de Ciência Organizacional e Fatores Humanos do National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), o maior e mais importante instituto americano direcionado para as relações entre colaboradores e corporações que, nos Estados Unidos, um quarto dos trabalhadores relatam altos níveis de stress dentro das empresas. E que 26% dos empregados americanos afirmam que se sentem exaustos ou sugados pelo trabalho. Ou seja, esse não é um problema exclusivo dos brasileiros.

O que fazer então? Mais uma vez, a resposta é simples. Cada um, da sua maneira, deve encontrar formas de lidar com o excesso de stress e administrar seu tempo da mesma maneira que faz com o orçamento da empresa: com cuidado, comprometimento e tudo anotado na ponta do lápis. Se conseguimos administrar nossos compromissos profissionais com responsabilidade, por que não fazemos o mesmo com nossa vida e, de quebra, com nosso tempo? Esse é o desafio e a lição de casa de cada um de nós para os próximos meses.

\* Ana Maria Rossi, Ph.D, é presidente da ISMA-BR, International Stress Management Association, Doutora em psicologia clínica e comunicação verbal, Mestre em Comunicação de Massas e Mestre em Psicologia, e representante no Brasil do National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH).