

Estratégias para Controlar o seu Tempo

** V Lourenco

Abordagens simples para aproveitar ao máximo seu tempo e se concentrar no que importa. O tempo é precioso. É o único recurso que todos temos em igual medida, mas muitos de nós sentimos que nunca temos o suficiente. Embora estudos como o American Time Use Survey mostrem que o americano médio tem pelo menos quatro horas e meia de tempo livre por dia, muitos de nós nos pegamos constantemente dizendo: "Não tenho tempo para fazer as coisas que são importantes para mim". Então o que realmente está acontecendo aqui? Por que, com todo esse tempo livre à nossa disposição, ainda temos dificuldade em usá-lo de maneiras que nos tragam alegria e realização?

A verdade é que não podemos controlar o tempo. É um recurso finito e, quando acaba, acabou. Mas o que podemos controlar são as atividades das quais participamos ao longo do tempo. E embora seja fácil cair na armadilha de pensar que o tempo está passando, existem estratégias que podemos usar para retomar o controle e focar nas atividades que realmente importam.

Em vez de deixar que o tempo controle você, tome conta de como você o usa. Aqui estão três estratégias poderosas que podem ajudar você a aproveitar ao máximo seu tempo e começar a viver uma vida mais plena.

1. A alegria de adicionar: preencha seu tempo com propósito

A primeira estratégia para assumir o controle do seu tempo é a alegria de somar. Embora possa parecer contraintuitivo, às vezes a melhor maneira de administrar seu tempo é adicionar mais daquilo que você ama.

O americano médio gasta cerca de quatro horas e meia por dia em atividades de lazer e, embora nem todos usem esse tempo com sabedoria, esse tempo livre oferece uma oportunidade importante para dar mais propósito e alegria ao dia.

Então, em vez de gastar seu tempo livre passivamente em coisas que não lhe servem, como navegar sem parar nas redes sociais ou assistir TV sem parar, use esse tempo para se envolver em atividades significativas e gratificantes.

A alegria da adição significa escolher ativamente gastar seu tempo em hobbies, paixões e atividades que lhe dão energia. Seja lendo, se exercitando, aprendendo algo novo ou passando tempo de qualidade com pessoas queridas, adicionar mais atividades com propósito fará com que seus dias pareçam mais gratificantes e alinhados com o que é importante para você.

Se você decidir conscientemente adicionar mais coisas que gosta à sua agenda, começará a se sentir mais no controle de como gasta seu tempo. Com o tempo, essa mudança ajudará você a se sentir mais realizado e satisfeito com a forma como gasta seu tempo, tanto dentro quanto fora do trabalho.

2. A arte da subtração: elimine o que lhe esgota

A segunda estratégia para assumir o controle do seu tempo é a arte da subtração. Essa abordagem envolve eliminar coisas da sua vida que drenam sua energia, desperdiçam seu tempo ou causam estresse desnecessário.

Todos nós temos obrigações e responsabilidades, mas nem tudo o que fazemos é essencial ou significativo. Na verdade, muitos de nós gastamos uma quantidade significativa de tempo em atividades que não estão alinhadas com nossos valores nem contribuem para nosso bem-estar. Seja participando de reuniões que parecem sem sentido, participando de conversas que nos deixam exaustos ou assumindo obrigações que não condizem com nossos objetivos, essas atividades podem consumir nosso tempo e nos deixar frustrados e insatisfeitos.

Para retomar o controle do seu tempo, comece a identificar as atividades e os compromissos que não estão lhe servindo.

Existem tarefas no trabalho que poderiam ser delegadas ou eliminadas? Existem obrigações sociais que esgotam você em vez de energizá-lo? Há alguma influência ou relacionamento negativo em sua vida do qual você poderia se distanciar?

O objetivo da subtração é abrir espaço para o que realmente importa. Ao eliminar distrações e obrigações que não lhe servem mais, você pode se concentrar mais em atividades e relacionamentos que estejam alinhados com seus valores. Com o tempo, essa prática ajudará você a recuperar seu tempo e a criar mais espaço para as coisas que lhe trazem alegria e realização.

3. O poder da substituição: substitua o que você não gosta por algo melhor

A terceira estratégia para assumir o controle do seu tempo é a substituição. Essa abordagem envolve substituir atividades ou compromissos que não o satisfazem por outros que estejam mais alinhados com seus objetivos e valores.

Às vezes não conseguimos simplesmente eliminar certas tarefas de nossas vidas. Por exemplo, se você tem um trabalho exigente ou uma obrigação familiar da qual não pode escapar, talvez não tenha a opção de eliminar completamente essas responsabilidades. Mas isso não significa que você não possa melhorar a maneira como os vivencia.

A substituição consiste em encontrar maneiras de tornar mais significativo o tempo que você gasta em tarefas inevitáveis. Por exemplo, se seu trabalho parece esmagador, você consegue encontrar maneiras de assumir projetos que estejam mais alinhados com seus interesses? Ou se você estiver preso em uma rotina que parece repetitiva e chata, você pode substituir algumas dessas tarefas por atividades que você acha mais estimulantes e envolventes?

Outra maneira de usar a substituição é repensar como você aborda suas tarefas diárias.

Por exemplo, se você passa muito tempo em reuniões que considera improdutivas, pode substituir parte desse tempo por atividades criativas ou de desenvolvimento pessoal que o energizem? Se você tem tarefas das quais não gosta, pode torná-las mais agradáveis adicionando música ou um podcast à mistura?

Ao substituir atividades que não lhe trazem alegria por outras que lhe trazem, você pode começar a transformar a maneira como gasta seu tempo, mesmo que não consiga eliminar certas responsabilidades completamente. A substituição permite que você aproveite ao máximo sua situação e garanta que você gaste seu tempo de maneiras que contribuam para sua felicidade e satisfação.

Assuma o controle do seu tempo: uma nova estratégia para viver

O tempo é o único recurso que todos nós compartilhamos, mesmo que muitas vezes pareça que nunca é suficiente. No entanto, se você colocar essas três estratégias (adição, subtração e substituição) em prática, poderá começar a assumir o controle de como gasta seu tempo e viver uma vida alinhada com o que realmente importa para você.

- Adição: Adicione mais atividades propositais à sua agenda que lhe tragam alegria, satisfação e um senso de propósito.
- Subtração: Elimine coisas que drenam sua energia, desperdiçam seu tempo ou causam estresse desnecessário.
- Substituição: Substitua tarefas que não lhe satisfazem por outras mais alinhadas com seus valores e objetivos.

Ao aplicar essas estratégias, você pode parar de sentir que o tempo está passando rápido e, em vez disso, assumir um papel ativo na forma como o usa. O tempo é precioso e a maneira como você escolhe gastá-lo pode moldar sua vida. Comece a assumir o controle hoje mesmo e preencha sua vida com atividades que lhe tragam felicidade, crescimento e satisfação.

A teoria do cavalo morto

Essa teoria parece ser baseada em um ditado dos índios Dakota, que devem ter sido muito sábios e que certamente disseram, entre muitas outras coisas, que "quando você descobre que está montando um cavalo morto, a melhor estratégia é desmontar". Parece óbvio, certo? Bem, não deveria ser tanto, porque é bastante comum continuar investindo tempo, recursos e esforços em um projeto improdutivo ou definitivamente fracassado. Em vez de abandoná-lo, as organizações geralmente implementam estratégias projetadas para tentar reanimar o cavalo morto, como:

- Compre um chicote mais forte, ou uma sela nova, para ver se o cavalo morto revive (melhora seus resultados) se eu bater nele com um chicote mais forte (e mais caro).
- Troca de pilotos, ou seja, designar alguém novo para uma tarefa que já falhou
- Nomear um comitê para estudar o cavalo, ou em outras palavras, gastar tempo e recursos tentando descobrir o que está errado sem tomar nenhuma atitude.
- Relaxe as regras ou requisitos para o desempenho esperado dos cavalos, ou revisite o conceito de morte, para que cavalos mortos possam ser incluídos nessas regras e, assim, passar mais despercebidos.
- Reclassificar cavalos mortos como *seres vivos deficientes*, ou qualquer outro eufemismo para evitar reconhecer que o pobre cavalo morreu.
- Amarre vários cavalos mortos para ver se eles aumentam a velocidade. Ou como um antigo chefe meu costumava dizer, é quando o menino e a menina mais feios da classe vão ao baile juntos. Tudo bem ir, mas o relacionamento terá pouco futuro.
- Melhore a dieta do cavalo para ver se isso faz o cavalo morto correr mais rápido ou, em outras palavras, forneça financiamento e/ou treinamento adicional para melhorar o desempenho do projeto.

- Declarar que um cavalo morto não precisa ser alimentado custa menos e, portanto, contribui para melhorar os resultados da empresa.

Muitos anos depois dos índios Dakota, Peter Drucker, o guru da administração, disse mais ou menos a mesma coisa, mas em outras palavras: "***Não há nada tão inútil quanto fazer eficientemente o que não deveria ser feito.***" Quero dizer, é muito bom buscar eficiências, mas é inútil e contraproducente tornar as tarefas erradas mais eficientes.

Um problema comum em muitas organizações é a **relutância em abandonar projetos mortos**. Isso acontece por vários motivos: porque é uma ideia do chefão e ninguém ousa declará-la inútil, porque há muitos compromissos anteriores e insistimos em fazê-la funcionar de qualquer maneira, ou porque foi uma ideia bem-sucedida no início, mas cujo tempo passou, e ainda assim continuamos trabalhando nela quase por inércia. E também é aplicável em nível pessoal.

Quantas vezes sentimos que estamos no fim de um ciclo, que já fizemos tudo o que havia para fazer no projeto e que nada mais pode ser feito. Nessas situações, é **melhor abraçar a mudança, inovar e estar disposto a desmontar e procurar outro caminho**. O difícil geralmente é admitir que o cavalo que estávamos montando faleceu, porque ele era nosso cavalo, nós o amávamos, nos esforçávamos muito para alimentá-lo e vê-lo crescer, mas temos que aceitar que tudo chega ao fim e que o melhor a fazer é desmontar. É assim que deve ser.

A IA emocional e o próximo grande passo na evolução da tecnologia

A inteligência artificial emocional promete redefinir a interação homem-máquina. Essa tendência permitirá que as empresas melhorem o bem-estar de seus funcionários, se conectem melhor com seus clientes e identifiquem novas oportunidades para criar valor. No centro da próxima revolução tecnológica não estão algoritmos ou dados, mas emoções humanas.

A inteligência artificial emocional (IA emocional) promete redefinir a interação homem-máquina, de acordo com a Softtek em seu White Paper 'Tendências Digitais para 2025'.

Por meio de sistemas avançados capazes de interpretar e responder às emoções humanas, essa tendência está marcando uma virada em setores tão diversos quanto atendimento ao cliente, saúde e automotivo. Essa IA emocional incorpora empatia à inteligência artificial com o objetivo de equipá-la com a capacidade de entender e responder às emoções humanas, permitindo interações mais personalizadas e profundas.

As últimas projeções indicam que o mercado global de IA emocional crescerá a uma taxa anual de 22,7% e atingirá US\$ 13,8 bilhões até 2032. Esse crescimento ressalta a importância da tecnologia que combina empatia e dados para oferecer experiências personalizadas e imersivas.

Podemos acreditar e prever que, as empresas que adotarem e desenvolverem essas tecnologias poderão se diferenciar significativamente de seus concorrentes. Dessa forma, poderão oferecer produtos e serviços que respondam aos estados emocionais dos usuários. A análise emocional permite que as empresas gerem relacionamentos valiosos com seus consumidores, stakeholders e funcionários.

A IA emocional e seu longo caminho a percorrer

Embora ainda esteja em estágios iniciais, esse campo está crescendo rapidamente, com algoritmos e softwares sendo desenvolvidos para reconhecer padrões de fala, tons de voz, microexpressões, gestos e mudanças de comportamento. A Softtek apresenta como a IA emocional está transformando as interações tecnológicas:

- Compreensão emocional profunda: a integração de tecnologias avançadas de neurociência no design de interface está permitindo a criação de sistemas que podem interpretar e responder aos sinais cerebrais dos usuários em tempo real.

Por exemplo, um sistema neurorresponsivo poderia monitorar a atividade cerebral de um usuário durante uma sessão de trabalho e ajustar automaticamente o ambiente de trabalho para otimizar a concentração e a produtividade.

- Design preditivo e adaptativo: A convergência entre a interface do usuário e a IA emocional levará ao próximo passo na análise preditiva; Design preditivo, onde interfaces digitais antecipam de forma proativa e precisa as necessidades e preferências do usuário. Ele é capaz de oferecer ao usuário uma experiência altamente personalizada, o que aumenta a satisfação do usuário e promove uma conexão mais forte entre o usuário e a tecnologia.
- Mais interações humanas: a emoção se tornou um elemento fundamental no design de interfaces, capaz de gerar uma experiência sensorial completa que reflete e responde aos nossos estados emocionais em tempo real. A IA emocional transforma a interação tecnológica personalizando-a com base nas emoções humanas. Ao combinar biometria avançada e inteligência artificial, essas interfaces detectam e respondem em tempo real a sinais como expressões faciais ou tom de voz, abrindo novas oportunidades de bem-estar e eficiência. Seu desenvolvimento está marcando um marco na próxima geração de tecnologia emocional.
- Inovação em setores-chave: a análise emocional está emergindo como uma ferramenta essencial para projetar novos modelos de negócios. Essa capacidade de interpretar emoções humanas redefine as interações com os clientes e oferece novas oportunidades para criar valor e transformar setores inteiros.
- Conexões autênticas: Ao analisar dados emocionais, as empresas podem identificar quais geram uma resposta positiva e quais não conseguem se conectar emocionalmente com os usuários. Essa capacidade de adaptação dinâmica e flexível permite que as empresas ajustem rapidamente seus portfólios para alinhá-los às expectativas e desejos dos consumidores.

Nota do Autor

“Paralelas Ideias Divergentes” é um libelo semanal produzido a partir de nossas análises sobre leituras em rede sociais e publicações científicas na área de comportamento humano, visando sempre em potencializar nossas ações docentes junto a Universidade Aberta do Brasil em difusão EDUCAPES e Research Gate. A comunicação eficaz serve como a pedra angular da demonstração de afeto entre parceiros românticos. É um elemento essencial para cultivar conexões fortes. A capacidade de se autorregular enquanto sintoniza os pensamentos, sentimentos e necessidades do seu parceiro é um elemento central de ser um adulto emocionalmente saudável. O conflito é normal e existe em todos os relacionamentos. Ouvir com empatia e atenção, de forma calma e construtiva, é a melhor receita para manter um relacionamento conectado, reservando espaço para desentendimentos respeitosos.

*** Lourenco Vieira (66), Psicólogo – Doutor em Psiquiatria Social, Especialista em Neuropsicologia e Psicologia Social – Atualmente em atividade junto ao Psicologia Viva, Doc Way e Centro de Educação a Distância da Universidade Federal de Juiz de Fora e Universidade Federal de São Paulo - SP (lourenco.vieira@unifesp.br; [Lourenco Vieira - Psicologia Viva](#)) Santos, verao 2025)*