

## COMPORTAMENTO



EULER JÚNIOR/EM

A dermatologista Gláucia Vianna aperfeiçoou, a partir das aulas, aspectos como a divisão do tempo e das tarefas

# Vida dupla

Planejamento, mudança de hábitos e incorporação de atitudes contribuem para que as mulheres consigam conciliar as atividades domésticas e a carreira profissional

VANESSA JACINTO

Quando teve o primeiro filho, aos 29 anos, a administradora Olívia C Ricci se viu diante de um importante desafio: conciliar interesses profissionais e uma carreira que estava começando a se consolidar com uma vida doméstica pautada pelas exigências da maternidade.

A falta de tempo logo foi percebida como principal problema. Além das oito horas diárias de trabalho, Olívia ainda cursava o último ano da faculdade. A situação não era mesmo fácil, mas ela não podia (e não queria) abrir mão de nada. A saída, como ela pensou, talvez estivesse numa nova forma de planejar a rotina, na mudança de hábitos e incorporação de algumas atitudes que pudessem lhe poupar tempo e evitar estresses desnecessários.

Olívia estava certa. Graças aos ensinamentos da mãe – que ela define como uma perfeita organizadora do lar – e aos conhecimentos que adquiriu no curso de administração, ela elaborou uma espécie de programa de sobrevivência ou um manual básico para dar conta de tanta coisa nas curtíssimas 24 horas do dia. A idéia era estabelecer uma rotina tranquila dos afazeres domésticos para que a casa e as novas responsabilidades que estava adquirindo não se transformassem num peso.

Por outro lado, com uma vida doméstica organizada, ela poderia se entregar de corpo e alma ao trabalho, sem se desgastar, durante sua jornada, com pendências da vida familiar.

Com a estratégia que desenvolveu, Olívia não só conseguiu criar os filhos, cuidar da casa e ter uma vida profissional satisfatória, como acabou se transformando numa referência no assunto. À própria experiência, que serviu de mote para o trabalho de consultoria que hoje desenvolve, Olívia não deixou de agregar conhecimentos novos.

Um dos resultados de todo o investimento nesse assunto é o curso Organize sua casa e viva melhor, voltado justamente para o público interessado em resgatar seu tempo e qualidade de vida. “Especialmente para a mulher, que desde muito cedo tem que desempenhar diversos papéis, a vida moderna é desgastante e exigente. A organização da casa e o planejamento pessoal, portanto, são fatores-chave para o bem-estar físico e emocional”, avalia.

**MÚLTIPLA** Planejamento é mesmo palavra de ordem para quem precisa conciliar as responsabilidades domésticas com a vida moderna. Movida pelo interesse de administrar melhor seu tempo e os gastos, a dermatologista Gláucia Vianna, de 45, resolveu fazer o curso. “Eu sempre fui relativamente organizada, mas

sentia que podia melhorar”, diz. Com uma visão real do seu tempo e obrigações como mãe, dona-de-casa e profissional, ela começou a fazer um levantamento dos “ladrões” do tempo, dos afazeres que poderia delegar e das prioridades no dia-a-dia.

Para conciliar atividades num hospital, numa clínica e no consultório com as demandas dos filhos, planejamento foi mesmo fundamental. Pode-se dizer que sua casa passou por uma verdadeira revolução. A preparação de bons auxiliares foi o primeiro passo. Já que fica fora boa parte do dia, é preciso garantir que tudo funcione bem na sua ausência.

Da organização da despensa à elaboração do cardápio, tudo foi revisto e, como a rotina é programada antecipadamente, Gláucia não perde tempo fazendo recomendações e instruções diárias, por exemplo. Como uma máquina bem azeitada, sua casa vai funcionando sem dar sinais de pane.

No quesito orçamento familiar, a mesma estratégia foi empregada. Com um levantamento fiel das receitas e despesas, ela pode administrar melhor o seu dinheiro. “O curso me permitiu perceber onde estava gastando desnecessariamente e onde precisava investir mais. Mesmo trabalhando em quatro lugares, consegui ganhar tempo, principalmente para o lazer com meus dois filhos. Faço um planejamento semanal e um diário de todas as minhas atividades e de tudo o que precisa ser feito na casa”, explica.

Embora as mulheres tenham mais papéis a desempenhar, os homens, por sua vez, estão mais conscientes da necessidade de dividir com as mulheres as responsabilidades domésticas, tanto na criação dos filhos quanto na administração da casa.

O engenheiro Vinícius Valadares Santos, de 36, resolveu investir na organização da vida pessoal justamente para melhorar o que ele chama de “logística da casa”. “Acho errado deixar tudo por conta da minha mulher. É fundamental dividir responsabilidades”, diz.

O engenheiro também procurou o curso para aprender a administrar melhor o tempo e as finanças domésticas e conta que aprendeu várias lições importantes. “A gente costuma perder muito tempo diante da televisão e do computador e reclama que não sobra horário na agenda para ficar com os filhos ou para fazer uma atividade física. Quando estabelecemos uma relação do que fazemos, do que temos prioridade em fazer e do que gostaríamos de fazer, fica mais fácil ver onde podem ser feitas as mudanças capazes de fazer caber todas as atividades nas 24 horas do dia.”

Olívia, que atualmente é aposentada, dedica seu tempo ministrando cursos e palestras. O conteúdo do curso, por exemplo, vai se transformar num livro onde ela explica como conseguiu conciliar suas três prioridades de vida (mãe, esposa e profissional), sem ter que escolher uma em detrimento de outra. “O objetivo desse livro é compartilhar minha experiência para que mais mulheres e homens sejam mais felizes aprendendo a organizar e planejar melhor suas vidas”, finaliza.

**SERVIÇO**

Curso Organize sua casa e viva melhor é dividido em cinco módulos: organização, segurança e bem-estar, empregados domésticos, orçamento doméstico e familiar, organização de armários de quarto.  
Tel: (31) 3241-2300  
www.laresconsulte.com.br

A partir da própria experiência, Olívia Ricci oferece um curso em que ensina as pessoas a organizarem a vida



RENATO WEIL/EM

“

Acho errado deixar tudo por conta da minha mulher. É fundamental dividir responsabilidades

”

■ Vinícius Valadares Santos, engenheiro

**SAIBA MAIS****CINCO MOTIVOS PARA APRENDER A GERENCIAR SUA CASA:**

- Ela é o seu refúgio, lugar de repouso
- Local de aconchego e encontro com a família
- É onde você recarrega as energias
- É onde você gasta boa parte do seu salário
- É fonte de sustentação da sua atividade profissional



RAQUEL FREITAS/DIVULGAÇÃO - 29/3/07