

■ COMPORTAMENTO

VIDA EM ORDEM

CASA E TRABALHO EM HARMONIA GARANTEM TRANQUILIDADE A HOMENS E MULHERES QUE TÊM DUPLA JORNADA

TERESA CARAM

Conciliar casa, filhos e trabalho não é fácil. Que o diga quem trabalha fora e ainda tem que cuidar das crianças, orientar a empregada e manter tudo sob controle. Muitas vezes, o homem ou a mulher se vêem tão sobrecarregados que não há como escapar do estresse e da queda na qualidade de vida. Organizar a rotina do dia-a-dia pode contribuir para o bem-estar familiar. É o que fez Olívia Cicci. Ela usou a experiência que acumulou como administradora de empresas e o senso de organização, herdado da mãe, para gerenciar o lar.

O desafio foi lançado pelo pai de Olívia, quando nasceu seu primeiro filho e ela já estava há dez anos na profissão. "Na época, eu estava na IBM e meu pai pediu que eu desse um tempo no trabalho para cuidar do bebê. Na conversa com o pediatra, perguntei a ele até qual idade o meu filho precisaria de mim. A resposta foi: a vida toda mais um dia. Percebi naquela hora que nunca deixaria de trabalhar", lembra Olívia. Diante dessa constatação, ela decidiu arregaçar as mangas e usar os fundamentos da administração para conciliar a vida profissional e familiar. O resultado foi tão bom que Olívia hoje se dedica a ministrar dois cursos por ano sobre Como gerenciar minha casa. O próximo está previsto para os dias 11, 18 e 25 de outubro.

O curso foi criado há mais de dez anos para atender à demanda de funcionários da usina da Acesita, em Timóteo, no Vale do Aço (MG). A capacidade demonstrada por Olívia para conciliar as tarefas de casa e trabalho era tanto que a empresa solicitou a ela um treinamento para ajudar os funcionários que não tinham a mesma facilidade. Três anos depois, ela começou a ministrar cursos e montou a Lares Consultoria, por meio da qual presta orientação familiar e consultoria particular.

"O curso oferece a base necessária para que o dono ou dona de casa possa gerenciar

a casa e, ao mesmo tempo, exercer com tranquilidade e sem sobrecarga as atividades profissionais", explica Cicci. Com carga horária de 15 horas/aula, o curso inclui organização do lar, compra de materiais e serviços, planejamento, avaliação e guarda de documentos, segurança e saúde, elaboração de cardápios, produtos de safra, administração do tempo, recrutamento e treinamento do empregado doméstico, aspectos legais na contratação, orçamento doméstico e pessoal, plano de previdência privada e planejamento para curto, médio e longo prazos.

PRESENTE DE CASAMENTO

Olívia sugere à dona de casa que reserve duas horas de um determinado dia para planejar a semana. "Com isso, reduz o estresse e o espaço de convivência da família é maior", explica. Quando seus dois filhos, Gustavo e Juliana, ficaram noivos, a administradora decidiu montar uma apostila que seria o presente de casamento para eles. Elaborou um cardápio feito

por nutricionista e tudo que seu filho ou filha demandava, sob todos os aspectos da administração do lar, ela colocava no manual que hoje tem 120 páginas. "As pessoas se capacitam para várias coisas, mas não para dona de casa. Praticar isso de forma organizada vai trazer harmonia e bem-estar", ensina.

"Com planejamento, você fica mais serena para assumir suas responsabilidades e vai para o trabalho por inteiro", diz Olívia. É justamente o que faz a empresária Márcia Letícia Rocha Peres Ferreira. Mãe de três filhos, de dois, quatro e seis anos, ela tem cinco empregadas que a ajudam no trabalho doméstico e no cuidado com as crianças. "Tenho que ter tranquilidade em casa para poder fazer bem o meu trabalho", diz a empresária.

Márcia ressalta que essa não é uma tarefa fácil. Mas ela conseguiu se organizar de tal modo que pode chegar em casa e ter tranquilidade, pronta para os filhos. "Essa organização, é claro, repercute na minha empresa e na minha vida pessoal e familiar", acrescenta.



EDUARDO ROCHA / RR

DESAFIO

O empresário Ronaldo Winter e a esposa, Maria José, aprenderam a organizar a casa e a dividir as tarefas para que nenhum fique sobrecarregado

SEM ESTRESSE

O empresário Ronaldo Winter e a esposa, Maria José, aprenderam a organizar a casa e dividir as tarefas de modo a que nenhum fique sobrecarregado. Eles têm um casal de filho, de 19 e 20 anos, e agora contam apenas com a ajuda de uma diarista. Um dia da semana é tirado para planejar as atividades, o que cada um vai fazer, onde vão passar o fim de semana e, dessa forma, convivem sem estresse e as famosas "pecuinhas" que desgastam o relacionamento familiar.

Ronaldo e a esposa administram bem a casa. Eles anotam

quanto ganham, quanto têm que investir para velhice, aposentadoria privada, despesas mensais, a escolher produtos de época, o que comprar, onde e controle de estoques. Além disso, ressalta o empresário, "administramos as tarefas domésticas e o trabalho da diarista, orientando-a para evitar gastos desnecessários e desperdícios". Segundo Ronaldo, com o planejamento e organização doméstica, ganham a família, o trabalho, a empresa e eles próprios, que têm maior qualidade de vida e bem-estar.