



## O Tempo Sob Medida

Sabemos que o tempo não pára e para bem administrá-lo parece uma atividade de simples domínio pessoal, contudo, a complexidade de sua contínua e inexorável marcha, não percebemos até que sintamos falta dele em determinados momentos de nossa vida. Na verdade, queremos sempre ganhar mais horas em nosso dia a dia para fazer o que precisamos e gostamos. É neste momento que nos damos conta de que não conseguiremos domar este sagrado tempo que segue o seu curso, totalmente independente de nós. Ele é o recurso mais democrático que existe e o mais intangível, pois não conseguiremos jamais estocá-lo para nos servirmos desta sobra imaginariamente inventariada no determinado momento ou dia.

Os especialistas classificam o tempo em duas dimensões:

●●● Cronológico – como medida feita pelo relógio e / ou cronometro; neste caso alguns milésimos de segundo podem ser decisivos e até fatais na vida. Uma tarefa que não é cumprida, um medicamento não ingerido na hora certa. Podemos ainda classificar esta cronologia em horas, minutos, segundos, dias, meses, anos, etc.

●●● Psicológico – Como comportamento interior, comandado pelo cérebro quando estamos comprometidos com a hora de um compromisso, de uma atividade programada ou até conversando e nos lembramos da hora.

Pelos diversos estudos e pesquisas neste campo, principalmente nos mapas mentais<sup>1</sup>, cuja difusão vem aumentando a cada dia, especialistas conceituados acreditam que a dificuldade em acertar os ponteiros do relógio biológico com o dia a dia depende única e exclusivamente de nossas atitudes e comportamentos, o que implicaria mudanças pessoais e muitas das vezes radicais, creditando essa compatibilidade a duas palavras-chave; prioridade e disciplina.

Tenho observado com frequência o comportamento dos alunos quanto ao acúmulo de matéria para sua formação profissional, bem como as ressignificações<sup>2</sup> sobre a falta de tempo de se organizar. Quando o trabalho começa a se acumular, sobram poucas oportunidades de lazer e as vinte e quatro horas do dia parece insuficiente para fazer tudo o que é preciso, é hora de começar a avaliar como o seu tempo está sendo aproveitado. Na aula magna crio um ambiente para focar esse tema de extrema importância para o jovem neste momento de globalização e do conhecimento acelerado, onde tudo a nossa volta é importante e certamente nos será cobrado em algum degrau de nossa trajetória.

<sup>1</sup> Vilela, Virgílio Vasconcelos, Expandido sua Inteligência com Mapas Mentais.  
<http://www.mindmapshop.com.br/info/info.asp?id=8&afil=1>

<sup>2</sup> Lima, Arievaldo Alves de. Você sabe o que é ressignificação?  
[http://www.grupoempresarial.adm.br/download/uploads/Ressignificacao\\_M8\\_AR.pdf](http://www.grupoempresarial.adm.br/download/uploads/Ressignificacao_M8_AR.pdf)



© 2012 PROF. ARIEVALDO ALVES DE LIMA

“É menos difícil contornar estas dificuldades quando se estabelecem objetivos e, principalmente, prioridades”, costumava dizer nas minhas palestras ressaltando a importância de agendar previamente os compromissos e programar um roteiro antes de sair. Nos vários seminários sobre administração do tempo de que participei como ouvinte, lembro com destaque um sobre aspectos motivacionais. – a inteligência é o maior atributo do ser humano, mas não é livre, apenas ilumina o caminho, enquanto a vontade determina o que fazer e quando fazer. Exemplifico o caso de “gênios” que passam a vida patinando, sem saber aonde ir e que culpam a sorte e não a sua absoluta vontade de não querer.

Tarefas e compromissos são importantes dependendo do seu conteúdo, significado ou resultado. Já as urgências estão necessariamente vinculadas ao cumprimento ou ao prazo de realização de uma atividade. Mesmo com uma boa lista de tarefas, é preciso contar com os imprevistos; engarrafamentos, filas, reuniões extensas, etc. É preciso acreditar que o sucesso está na ordenação lógica de concentrar toda a inteligência, toda a vontade naquilo que é essencial no momento presente. Afinal, para organizar o dia de atividades, é preciso programar as tarefas, reservando um tempo para os imprevistos; priorizar as mais importantes; evitar interrupções; planejar com bom senso, evitando adiamentos desnecessários e lembrando sempre que o tempo é único, jamais volta.

Afinal, tempo é investimento, por isso é tão valorizado. Deve ser aproveitado com atividades que dão retorno, como educação, cultura, formação e atualização profissional. É importante ter tempo para relaxar, cuidar da saúde, se divertir. Por exemplo, não adianta nada pensar exclusivamente em trabalho profissional e/ou acadêmico e deixar a família de lado. Futuramente, esta ausência pode ser cobrada e requerer ainda mais atenção. Lembro-me de um insight na minha vida acadêmica quando percebi que minhas aulas precisavam de um “plus”, haja vista que muitas tarefas se acumulavam no trabalho profissional e pessoal e os adiamentos de soluções não obtinham as respostas mais satisfatórias.

Criei uma página na web <http://www.grupoempresarial.adm.br> para motivar os alunos não somente a navegar na sala de aula virtual, criando o hábito das avaliações diagnósticas, mas principalmente monitorá-los de suas dificuldades nas matérias na área de contabilidade e finanças e, ainda, dar-lhes suporte motivacional com temas ligados a epistemologia e ética comportamental.<sup>3</sup> Lembro que a publicação do primeiro livro de “Contabilidade Geral”, em 2005 e, em 2008 com a segunda edição revisada, foram prêmios de minha disciplina na vida profissional, tornando o meu relógio biológico menos acelerado e afastado daquele tempo controlado de forma digital.

Finalmente quero deixar registrados aqui alguns alertas: ter disciplina não é se transformar em um escravo do relógio, pois cada um tem o seu ritmo. A rotina ajuda a pessoa a perceber de quanto tempo ela necessita para determinada coisa. É importante também ter consciência do próprio horário biológico para saber em que período do dia você rende melhor. Eventualmente, podem ficar tarefas pendentes.

---

<sup>3</sup> O autor leciona na pós e graduação dos cursos Ciências Contábeis, Administração e Relações Internacionais, É Consultor de empresas e palestrante. Bacharel em ciências contábeis, administração e economia, especialista em gerencia empresarial, contabilidade e finanças, qualificação para o magistério superior e mestre em administração de empresas.



© 2012 PROF. ARIEVALDO ALVES DE LIMA

Agende o melhor momento de realizá-las. O importante é não transformar isso em hábito e viver em função de resolver problemas acumulados. Uma das mais recentes doenças descobertas pela ciência chama-se *Stress do Conhecimento*. Algo como a dor de nunca saber o suficiente. Para dar conta de um mundo que muda cada vez mais rápido, não há nada mais pertinente do que saber pensar.

Segundo dados dos especialistas na medicina geral, o estresse é muito frequentemente acompanhado de numerosas alterações estruturais e funcionais do organismo como parte de um mecanismo de defesa. Representa uma modificação progressiva dos mecanismos fisiológicos para permitir que o indivíduo responda ao agente estressogênico com alteração mínima da homeostasia. Portanto, o estresse serve para proteger o estado homeostático do indivíduo. Por outro lado, também pode aumentar a susceptibilidade a doenças, ao mesmo que por si só, pode induzir alterações patológicas. A resposta do animal ao estresse é expressa por um aumento na produção e liberação de vários hormônios, neurotransmissores e eicosanóides. Por conseguinte, o estresse pode provocar alterações em todos os órgãos e sistemas sendo o sistema imunológico, bem como o reprodutor grandemente atingido pela por distúrbios relevantes no comportamento humano. Assim, os animais estressados representam um grupo de maior risco para as infecções do que os não estressados, devido a uma redução da resposta imunológica. Por outro lado, o estresse, pode ser responsabilizado por uma reduzida eficiência reprodutiva. Desta forma, dada a importância econômica e a repercussão que o estresse representa atualmente na medicina veterinária, está se dando uma atenção cada vez maior ao estudo do estresse em animais domésticos. Dentre as causas de estresse, são priorizados: mudanças alimentares, parição, lactação, fadiga de transporte, variações climáticas bruscas, infecções, trauma e diversos outros males.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Oduvaldo Câmara Marques Pereira, Biólogo (PhD), professor adjunto de Farmacologia da Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, CEP 18614000 - Botucatu - SP, Brasil.