



ARQUIVO PESSOAL

A ortodontista Maria Sílvia Costa Garavini, mãe de Bernardo e Helena, aprendeu a arrumar a casa depois que fez aulas de gerenciamento. Segundo ela, as melhorias envolveram desde o cardápio a idas ao cinema

Casa cinco estrelas

DÉA JANUZZI

Só as mulheres sabem como é difícil desempenhar as tarefas de dona de casa, profissional e mãe. "Minha vida é um verdadeiro malabarismo", confessa Maria Sílvia Costa Garavini, de 39 anos, ortodontista e especialista em disfunção temporomandibular (DTM) e dor orofacial. Ela atende em dois consultórios, um em Belo Horizonte e outro em Ponte Nova. Com dois filhos pequenos, Helena, de 3 anos, e Bernardo, de 7 meses, ela é casada com o dentista e professor de odontologia da PUC Minas Paulo Eduardo Alencar. Corria de um lado para o outro, sempre se sentindo culpada por não administrar a casa com desenvoltura, até que ficou sabendo do curso Como gerenciar a minha casa, de Olívia Cícci, especialista em gestão de

empresas e consultora de gerenciamento financeiro, doméstico e pessoal.

O curso, segundo Maria Sílvia, foi fundamental "para me ajudar a gerenciar minha vida de uma maneira integral, não apenas o lar. O ponto principal foi saber a importância do planejamento e da organização. A Olívia nos ensina a separar duas horas por semana e mais meia hora diária para gerenciar a casa, tratando-a como uma empresa", explica. "Da organização do cardápio, compras, contas a pagar e arquivamento de documentos, passando pelos compromissos sociais, até conferir a despesa e a geladeira. Ela ensina até como fazer a lista de compras, com produtos mensais e semanais. Aprendi a comprar carnes sem levar gato por lebre, organizar os documentos pessoais e os da casa, como, por exemplo, contratação de pla-

vidades para Helena enquanto está no trabalho, além de lembretes como aspirar o sofá e lavar a cortina do quarto, entre outras. Ela lembra que, pouco tempo depois que fez o curso, mudou de apartamento e "não me escapou nenhum detalhe ao checklist da apostila".

Ela aprendeu a ficar atenta aos gastos e desperdícios. "Adotei uma caderneta que fica em minha bolsa e outra no armário da cozinha. Na primeira, tenho uma lista mestra com as atividades que preciso fazer a médio e longo prazo (renovar seguro do carro), e uma agenda diária com as atividades de curto prazo (curso de aperfeiçoamento, vacinar Bernardo, festa das mães na escolinha da Helena, levar carro para revisão, ginástica segunda e quarta, comprar presente para a mãe, entre outras atividades que se não planejar vou esquecer."

Na segunda caderneta, que fica na cozinha, Sílvia deixa os recados para a ajudante e a babá, como a receita da papinha do Bernardo, sugestão de ati-

Planejamento e organização são essenciais para manter o lar em harmonia. Curso ensina as pessoas a gerenciar as tarefas domésticas e atividades de lazer

vidades para Helena enquanto está no trabalho, além de lembretes como aspirar o sofá e lavar a cortina do quarto, entre outras. Ela lembra que, pouco tempo depois que fez o curso, mudou de apartamento e "não me escapou nenhum detalhe ao checklist da apostila".

PLANEJAMENTO Ela diz que o curso é completo. "Na primeira semana pós-curso, meu marido já sentiu diferença quando comecei a colocar em prática um cardápio variado e mais saudável. A Olívia nos faz sentir vontade de ser donas da nossa casa, proporcionando um ambiente gostoso e harmônico. Já consigo aplicar muito do que aprendi com a Olívia, mas o que ficou de mais importante foi que é necessário um bom planejamento, com a participação de toda a família. Meu marido é superparticipa-

tivo. A gente consegue administrar a ida ao cinema, saídas para um bate-papo com as amigas, ginástica e almoço de domingo com a grande família."

Sílvia não trocaria por nada o papel de mãe, filha, profissional, mulher e dona de casa, apesar de reconhecer que é um desafio atrás do outro. "A gente leva uma vida de equilibrista, tentando conciliar a alegria da maternidade e as conquistas no mundo do trabalho. Entendo que a sabedoria está em conseguirmos abrir espaço para viver todos os momentos, dando o máximo de nós, buscando um cotidiano mais calmo, consciente e prazeroso, aprendendo a lidar com o excesso de expectativas e algumas frustrações que surgem no caminho. E planejamento é fundamental para realizar bem tantas tarefas", lembra.

Próxima da perfeição

Para ter uma casa cinco estrelas é preciso conhecer Olívia Cícci, de 66 anos, representante do Instituto Brasileiro de Qualidade de Vida em Minas Gerais. Casada e mãe de dois filhos, Olívia representa o encontro entre a experiência pessoal e profissional. Vivências diferentes, mas que guardam muito em comum: a necessidade de um constante planejamento e de organização. Ela é uma dessas mulheres invejáveis, quase perfeita, sem perder o tom delicado da voz e o jeito feminino de ser. Com duas casas que administra exemplarmente, uma no Bairro Sion, em Belo Horizonte, onde levou a mãe de 88 anos para morar com ela, Olívia passa uma temporada na fazenda de bovinos de corte, na zona rural de Sete Lagoas, onde ajuda o marido na parte administrativa e financeira, fazendo o registro da fazenda, do estoque de bois e o controle das despesas.

Tanto na casa da cidade quanto da fazenda, ela tem dois anjos da guarda que cuidam do dia a dia, sob sua supervisão. As ajudantes estão com Olívia há mais de 20 anos. "Mas sou eu que faço toda a programação da semana, desde o abastecimento da casa até a confecção dos cardápios." Em casa ou na fazenda, ela não deixa de fazer atividade física. "Tenho equipamentos de ginástica em casa e um personal que me dá aulas de musculação e aeróbica três vezes por semana." Além de viajar para cumprir uma agenda cheia, ministrando palestras e

curso, Olívia está escrevendo o livro *O melhor lugar do mundo*, em fase de revisão e de negociação com editoras.

Sabe qual é o melhor lugar do mundo para Olívia? "Minha casa, para onde volto todos os dias depois de horas de trabalho, pois é uma casa organizada, fruto do meu esforço e dedicação. Essa organização vai além da casa arrumada: é funcional, onde adotei, junto com as rotinas diárias, algumas técnicas que aprendi no curso de administração de empresas."

Uma casa organizada é, sem dúvida, um lugar de descanso e acolhida. "Não importa o tamanho, quantos moradores vivem lá e qual a relação entre eles. Todos nós queremos um ponto de apoio para recuperar as energias ao fim de um dia de trabalho ou estudos. Tanto para as pessoas que vivem sozinhas quanto para as famílias numerosas, as soluções criativas para o dia a dia certamente vão facilitar essa harmonização. É verdade que, quando há crianças em uma casa, o número de tarefas se multiplica, mas isso não significa que os solteiros ou os casais sem filhos também não precisam de meios para driblar a falta de tempo. Aliás, a grande queixa da contemporaneidade é a eterna falta de tempo. E se a casa está desarmonizada, a impressão é de que esse tempo disponível não vai chegar nunca."

MANUAL Foi pensando nesses desafios da vida moderna, cada vez mais pre-



GLADYSTON RODRIGUES/EM/D.A. PRESS - 7/5/10

sentes no cotidiano das pessoas, que Olívia decidiu transformar em livro o manual do curso Como gerenciar minha casa, criado em 1989. "A ideia é que mais pessoas tenham acesso a informações práticas e úteis para o dia a dia, encontrem respostas para as questões que procuram e façam de suas casas o melhor lugar do mundo."

No curso que começa no dia 21, na Região da Savassi, Olívia vai dar dicas fundamentais. "Há rotatividade de empregada doméstica? Localiza rapidamente um documento? A saúde vai bem? Toma as vacinas na época certa? Faz checkup e atividade física regularmente? Paga as contas em dia ou com multa? Para Cícci, esses são indicadores que mostram se a sua casa e vida estão indo bem ou não.

Aos 66 anos, Olívia se sente uma mulher inteira e útil "por poder repassar meus conhecimentos para as mulheres mais jovens, que estão buscando o equilíbrio entre os afazeres domésticos, a maternidade e a profissão. Tudo é uma questão de planejamento. Senão, a casa vira um peso na vida da gente", diz.

“ Todos nós queremos um ponto de apoio para recuperar as energias ao fim de um dia de trabalho ou estudos ”

■ Olívia Cícci, consultora

■ CINCO MOTIVOS PARA PLANEJAR

A CASA É...

- >> Refúgio e lugar de repouso
- >> Local de aconchego e encontro com família e amigos
- >> Onde você recarrega as energias
- >> Onde você gasta boa parte do seu salário
- >> Fonte de sustentação das atividades pessoal e profissional

POR ONDE COMEÇAR: ARREGAÇANDO AS MANGAS

Você deve começar pela organização da sua casa, pois ela é a fonte de sustentação da sua vida, pessoal e profissional. Se a sua casa está bem, tudo vai bem: você tem um bom desempenho no trabalho, fica feliz consigo mesma e com as pessoas que estão a sua volta. Inicie, portanto, por fazer uma análise da situação atual e responda duas perguntas:

1. SOU DONA DE CASA OU A DONA DA CASA?

Dona (o) de casa: pessoa que faz os serviços

de casa de modo operacional. Dona (o) da casa: responsável pelo gerenciamento, conhece as tarefas da casa, está atenta às necessidades da família, elabora as rotinas, distribui as tarefas, avalia os resultados, está inserida ou não no mercado de trabalho, cuida para que a casa seja um local harmonioso.

2. COMO ESTÁ O MEU DESEMPENHO COMO DONA (O) DA CASA?

Para responder a segunda pergunta, você pode usar o teste Diagnóstico do nível de organização e planejamento pessoal. Ele avalia 11 atividades que ajudam a definir as suas características e indicar o seu nível de organização e planejamento pessoal. O resultado do teste vai indicar os pontos fracos e por onde você deve começar as mudanças. O teste está no site de Olívia: www.oliviacici.com.br

SERVIÇO
Curso Como gerenciar minha casa
Início: dia 21, em cinco dias alternados
Rua Fernandes Tourinho, 470 - 3º andar, Savassi
Telefone: (31) 3567-4442