

COMPORTAMENTO

Consultora dá dicas de como economizar tempo e evitar estresse nos afazeres do lar

CAROLINA LENOIR

Quem nunca chegou em casa depois de um dia cheio de trabalho e se viu às voltas com uma série de pendências a serem resolvidas, que pareciam se multiplicar espontaneamente? Além de aumentar consideravelmente o nível de estresse acumulado, é quase certo que a falta de planejamento doméstico afete também o relacionamento familiar. Não é de se espantar, já que, de acordo com Olívia Cicci, consultora de gerenciamento financeiro, doméstico e pessoal, é possível enumerar cerca de 60 tarefas que devem ser feitas apenas no lar.

Lidar com a administração de uma casa – que exige jogo de cintura em assuntos que vão desde o orçamento até a contratação de empregados – é um desafio para qualquer pessoa, mas causa ainda mais apreensão em quem está formando uma família ou começando a vida adulta. Do ano passado para cá, Tatiana Chama Borges Luz, de 36 anos, pesquisadora do Centro de Pesquisas René Rachou (CPqRR)/Fiocruz Minas, se viu em uma situação para a qual não achava estar totalmente preparada. "Minha filha nasceu e tive que assumir muitas coisas em casa. Não sabia por onde começar. Sou de uma geração criada para trabalhar fora e não lidar com a vida doméstica. Eu e meu marido comíamos em self-services, não íamos para a cozinha."

Com a chegada de Rafaela, de 1 ano, a rotina do casal teve que mudar e isso só foi possível a partir de um planejamento que Tatiana aprendeu em um curso oferecido por Olívia. "Compreendi que a casa funciona de forma parecida com uma empresa e que precisa de regras e organização. Passei a encarar-la como um espaço que merece atenção e entendi que, se não estiver tudo certo no ambiente doméstico, minha produção fora vai diminuir."

Desde então, compras, alimentação, contas a pagar, organização de documentos, arrumação de armários e contratação de serviços passaram a ter um esquema na casa de Tatiana. "Vejo que muitas pessoas vão ao mercado quase todos os dias, o que se torna inviável. Adotei um sistema simples, em que anoto em uma tabela o cardápio da semana e o que será preciso comprar. Como não tenho despensa, aprendi a estocar pouca coisa também, para não perder", explica a pesquisadora, que conta com a ajuda do marido para fazer as compras.

Cadernetas e planilhas do Excel viraram aliadas de Tatiana no planejamento e controle dos gastos, pagamentos e receitas da família – inclusive os gastos menores, que normalmente são esquecidos no fim do mês e que são os grandes vilões do orçamento. A relação com a empregada doméstica também se tornou mais profissional. "Para não haver desgaste, optei por discutir o que está bom ou não apenas uma vez por mês, no momento do pagamento. Também adoto um critério de promoção, em que a funcionária recebe alguns benefícios anuais."

De acordo com Olívia Cicci, atitudes como as de Tatiana são fundamentais para o bom funcionamento de um lar e, conseqüentemente, para a harmonia da família. No curso Como gerenciar minha casa, que terá uma nova edição entre os dias 25 e 29, fica claro que o objetivo é ganhar tempo. "Se as decisões relativas à casa forem tomadas de maneira picada, tornam-se extremamente estressantes. Dedicar um tempo para esse planejamento é fundamental."

BACKUP Uma boa dica para começar é usar uma caderneta ou uma pasta no computador como se fosse um backup, em que todas as informações importantes são organizadas e descarregadas da memória do dono da casa – que, humanamente, pode falhar. "No início, pode-se colocar uma lista mestra, com todas as tarefas gerais da casa para serem consultadas. Mais adiante vêm as listas semanais, em que se estabelecem as prioridades", afirma Olívia, que recomenda a divisão dos itens por áreas temáticas, como moradia, educação, alimentação etc.

Para a consultora, é importante também contar com a parceria dos outros moradores da casa. "Estudos mostram que as mulheres gastam até 40 horas semanais com as tarefas domésticas, enquanto os homens gastam apenas 6 horas. Isso pode ser resolvido com sugestões e conversas, e não imposição. Pode-se começar, por exemplo, com a divisão dos gastos da casa, que deve ser proporcional aos ganhos de cada um. A parte da manutenção da residência também pode ser assumida pelo parceiro. Com esses passos, o que parecia não caber nas 24 horas do dia fica mais simples e a vida flui mais fácil."

SERVIÇO

Curso Como gerenciar minha casa
De 25 a 29, das 18h45 às 22h30 (de terça a sexta-feira)
e das 9h às 13h (sábado)
Rua Fernandes Tourinho, 470, 3º andar
Inscrições: (31) 3567-4442 e oliviacicci@oliviacicci.com.br
Informações: www.oliviacicci.com.br

Planejamento DOMÉSTICO

GLADYSTON RODRIGUES/EM/D.A PRESS



Graças aos ensinamentos da consultora Olívia Cicci, a pesquisadora Tatiana Chama Borges Luz começou a planejar suas ações dentro de casa

“ Se as decisões relativas à casa forem tomadas de maneira picada, tornam-se extremamente estressantes

”

■ Olívia Cicci, consultora

Dirija Sem Medo
Psicoterapia especializada para pessoas com insegurança e insegurança no trânsito.
3241.4234
www.centrodirijase.com.br

PREPARE-SE PARA A ARRUMAÇÃO

- Escolha um dia da semana (domingo, de preferência) e dedique duas horas para o planejamento semanal
- Em um lugar reservado, pegue caderneta, caneta e calculadora ou leve o computador
- Registre tudo que você precisa fazer na semana e enumere os itens de acordo com suas prioridades
- Faça um check list, que deve contar com controle do dinheiro (conciliação bancária), acompanhamento do compromissos (contas a receber e a pagar e eventos da semana), tarefas da casa (família e empregados), atividade escolar dos filhos, organização dos documentos e cardápio semanal (lista de compras)
- No caso da lista de compras, o ideal é que o estoque da despensa e da geladeira seja conferido antes (inclusive as validade dos produtos), para evitar compras desnecessárias
- Reserve 30 minutos por dia para o planejamento diário.
- Verifique na caderneta ou no computador o que já foi feito e inclua o que for necessário
- Tenha duas agendas de contatos. Uma pessoal, com amigos e familiares, e outra somente com prestadores de serviços, descritos pelas suas funções, para facilitar a busca.

Fonte: Olívia Cicci, consultora

PROMOÇÃO DE LIVROS EXCLUSIVA PARA ASSINANTES

CARTAS ENTRE AMIGOS

Fábio de Melo e Daniel Chalita

Solidão, envelhecimento, paixão, inveja e outros temas polêmicos são discutidos por meio de cartas entre dois amigos apaixonados por filosofia, literatura e poesia.

R\$ 25,90

LIGUE AGORA MESMO E COMPRE.
(31) 3263 5800 (BH e Contagem)

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO ASSINANTE:
0800 031 5005 (Outras localidades de MG)

Valor unitário para pagamento à vista. Promoção válida enquanto durar o estoque. Pagamento somente com cartão de crédito ou débito em conta corrente. O livro será entregue em até 7 dias. O frete não está incluído no valor do produto. Taxa de entrega na Grande BH: R\$11,60; em outras localidades de Minas: R\$7,65.



EXPRESSION DE OPINIÃO

As energias vitais do ser humano

Tudo o que se refere ao sistema mental é um mundo de maravilhas, e quanto mais o homem se interne nesse conhecimento, mais experimentará a sensação de que existe, pois muitos chegam à velhice e pouco é o que sabem de sua existência.

Se mais detidamente se examinarem todos os momentos de sua vida, poderiam, então, ter chegado à conclusão de que, com mais conhecimento, melhor aproveitamento teriam feito dela, chegando até a duplicá-la, a triplicá-la e, pode-se dizer, a centuplicá-la, porque aquele que pensa vive intensamente a vida.

Ao contrário, quem não pensa deixa correr os dias e os anos, que vão sendo absorvidos pelo tempo. Ninguém se recorda dele. Mas quem pensa, quem faz com que seus pensamentos sejam conhecidos, quem se movimenta, quem transmite uma vitalidade superior à dos demais, esse não só vive com intensidade a vida, mas também amplia o tempo, faz num dia o que outros não fazem em anos.

Todo tempo que se aproveita pensando é tempo de vida que se renova

Todos os dias ou minutos em que não se pensa é tempo perdido, vida morta. E todo tempo que se aproveita pensando é tempo de vida, vida que se renova, na qual não apenas os momentos presentes e futuros são vividos com intensidade; os do passado também se revivem, e se está em contato permanente com todas as imagens que devem ser familiares, porque todas elas devem constituir uma espécie de conselheiro para as futuras atuações. Destas imagens, muitas foram colhidas da experiência, outras do estudo, e outras da meditação.

O Criador estendeu a vida dos homens além da que vivem outras espécies; é possível que a tenha estendido para que eles não pensem em nada?

Observem o valor que tem para a vida o fato de pensar sempre, sem nunca chegar ao cansaço. Não se devem cometer excessos e, para evitá-los, é preciso recorrer ao controle

individual, à razão, que advertirá a pessoa sobre o menor sinal de cansaço, a fim de que faça um repouso, uma pequena dieta mental, e continue em seguida suas profundas meditações, sensatas, cheias de vida, de lógica, de verdade.

Não pensar em coisas triviais, em coisas que possam afligir o ânimo; não levar os pensamentos que se tenham na própria mente a se juntarem com outros próprios do mal viver. Refiro-me àqueles que conduzem ao mal pensar e que, mais tarde, são levados inconscientemente até à mente, porque a companhia deles lhes agradou ou porque talvez os tenham achado alegres. Eis como se produzem os contágios mentais, juntando-se primeiro os pensamentos e, depois, os homens, e eis como nos vemos sempre diante da repetição dos fatos: o que a princípio ocorre no ambiente mental passa, em seguida, às manifestações físicas.

(Da Coleção da Revista Logosofia - Tomo III - G. Percebe)

Informações: FUNDAÇÃO LOGOSÓFICA
(31) 3273-1717 - www.logosofia.org.br

APARELHOS PARA SURDEZ
Analogico Programável e Digital
Demonstração sem compromisso com profissional especializado

CENTRO AUDIOVISÃO
Ouça e veja melhor

Av. Afonso Pena, 867 • Sobreloja 22/23 • Centro • BH • MG • Tel.: 31 3226 8877
Venda Nova: (31) 3451 2760 / Barreiro: (31) 3382 1568 / Belim: (31) 3531 3116