



Coluna Saber
por Ana Machado



Ana Machado é mestra em educação pela Universidade de Stanford (EUA), especialista em psicossociologia da juventude e políticas públicas pela Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FEPSp) e bacharel em marketing pela Universidade de São Paulo (USP)

Como ser mais intencional no trabalho em 2024

Otimize seu tempo e troque o fazer mais pelo fazer melhor no próximo ano

Novos ciclos, como o começo de um novo ano, trazem sempre reflexões sobre o que fizemos bem e o que desejamos melhorar. Quais foram as metas que alcançamos, aquelas que deixamos de lado e, principalmente, o que ainda faz sentido retomar até que se realize.

A sensação de que o tempo passa rápido e em um piscar de olhos já é janeiro novamente nos faz pensar que este mundo cada vez mais veloz está nos conduzindo para lados que não necessariamente escolhemos ir, pelo menos, não conscientemente. Mas será mesmo que não temos agência sobre as coisas?

As mensagens, e-mails, tarefas, convites para reuniões, alinhamentos com o time e vários outros compromissos vão continuar aparecendo, em um volume maior do que parecemos dar conta. Essa é a parte da equação do tempo que não está em nossa alçada, a variável incontornável.

Por outro lado, está em nossas mãos escolher como respondemos às inúmeras outras demandas cotidianas. Geralmente, utilizamos poucos recursos e inteligência na hora de decidir o que nos cabe ou não atender, e de qual maneira. A pressa em responder tudo rapidamente nos leva a cometer alguns vícios na condução da nossa agenda.

O primeiro deles é atender às solicitações por ordem de chegada, como se tivéssemos que cumprir um checklist de



coisas a serem resolvidas por dia. Devemos sempre analisar o que é urgente, importante e o que não é nossa responsabilidade fazer. E dar as devolutivas a partir disso.

Outro erro comum que cometemos é adiar tarefas que são importantes, mas que nos causam algum desconforto por sua dificuldade em ser executadas ou pelo desafio que nos

impõem. Por exemplo, atividades que exigem uma concentração prolongada são mais difíceis de serem endereçadas, pois, hoje, a nossa atenção está desfocada com tantos estímulos simultâneos sempre disponíveis. Estamos mais ansiosos, desfocados e impacientes.

Para lidar com isso, precisamos manter uma atenção constante aos nossos

impulsos em relação ao que vem de fora. O princípio que sustenta as boas escolhas sobre como iremos alocar o nosso tempo e energia começa por ser intencional. E para ser intencional, é fundamental saber o que é relevante para nós, qual objetivo principal queremos alcançar com o nosso trabalho e projetos. Conhecer os nossos valores, o que nos faz

bem e os resultados concretos que queremos atingir nos proporciona uma capacidade de filtrar o que é importante para nós, e não para os outros.

E uma vez que temos clareza do que nos gera valor, é necessário nos privar de todos os excessos e exposições a pessoas, iniciativas e conteúdos que irão nos distrair disso. Parece fácil quando falamos, mas é muito desafiador em uma sociedade que se comunica por áudios acelerados no WhatsApp. Desconectar algumas horas por dia, seguir menos pessoas nas redes sociais, manter contato com poucos e bons amigos, organizar a agenda de trabalho e impor limites são algumas das atitudes práticas que nos ajudam a estar no controle da nossa rotina.

Além disso, a cada escolha do que fazer (ou não fazer) em nosso cotidiano, siga o que é importante, fazendo-se algumas perguntas: essa tarefa é urgente, delegável ou descartável? Ela tem uma importância para mim da mesma forma que tem para quem a solicitou? De que maneira ela contribui para os meus objetivos? Como e quando é a melhor forma de dar uma devolutiva?

Esse é um exercício que exige constância para se obter resultados consistentes, mas é um convite para que tenhamos um 2024 mais significativo em nossas vidas e carreiras, estando conscientes de que construímos um ano que fez sentido para nós.