

# Índice

Porquê este livro?	7	<b>As mulheres no mercado de trabalho</b>	<b>37</b>	<b>CAPÍTULO 5</b>	<b>Organize-se!</b>	<b>113</b>
		<b>Nunca é tarde para começar</b>	<b>38</b>	<b>Os elementos essenciais da gestão do tempo</b>	Trabalhe de forma eficaz e eficiente	114
		<b>Seja gestor de si próprio</b>	<b>40</b>	<b>Para onde vai o tempo?</b>	Aprenda a delegar	118
<b>CAPÍTULO 1</b>				Faça um registo do tempo	Modere o uso do telemóvel	119
<b>Da cabana à sala de reuniões</b>				Trabalhe quando e onde for mais produtivo	<b>Ergonomia no local de trabalho</b>	<b>120</b>
Impor a ordem	11	<b>CAPÍTULO 3</b>		Melhore a produtividade	<b>Poluição sonora</b>	<b>122</b>
A nossa “caixa de ferramentas”	11	<b>A necessidade de mudar</b>		<b>A solução está no planeamento</b>	<b>Evitar as interrupções</b>	<b>123</b>
O ritmo acelerado da vida	12	<b>A dinâmica do processo</b>	<b>42</b>	Use uma agenda	<b>Domine a internet</b>	<b>125</b>
Desenvolvimento do trabalho a distância	13	Estímulos desencadeadores	43	Organize uma lista de tarefas	<b>Gerir as reuniões</b>	<b>126</b>
		A negação do problema	44	Adapte-se	<b>Gerir a sua chefia</b>	<b>129</b>
<b>Estratégias para sobreviver num mundo em mudança</b>	<b>13</b>	Caminhar em direção à mudança	44	<b>Manter a calma em momentos de crise</b>	Uma relação de adulto para adulto	130
<b>Conhecimentos ao longo da vida</b>	<b>17</b>	Entender o problema	45	<b>Simplificar</b>	Faça uma proposta sólida	131
<b>O preço das escolhas</b>	<b>18</b>	Se a tentativa não for bem-sucedida	48	Aprenda a dizer “não”	<b>Pensar fora da caixa</b>	<b>131</b>
<b>Viver com autonomia</b>	<b>20</b>	Liberte-se da bagagem	48	Desenvolva a capacidade de negociação	Além do <i>brainstorming</i>	132
O centro de controlo	20	Preparar a mudança e agir	51	Ultrapasse a timidez	Deixe as tarefas no trabalho	136
Estar consciente do que se quer	21	<b>Manter a mudança</b>	<b>53</b>	<b>Sobre o acompanhamento personalizado</b>	<b>92</b>	
				<b>CAPÍTULO 6</b>	<b>CAPÍTULO 8</b>	
<b>CAPÍTULO 2</b>		<b>CAPÍTULO 4</b>		<b>Aumentar o tempo</b>	<b>A gestão do tempo e a família</b>	
<b>Gestão do tempo para todos</b>		<b>As prioridades</b>		<b>Fadiga: um problema comum</b>	<b>O horário familiar</b>	<b>138</b>
<b>Stresse com conta peso e medida</b>	<b>24</b>	<b>Recupere a vida</b>	<b>56</b>	Vença a fadiga	<b>Criar rituais</b>	<b>140</b>
O stresse laboral	26	<b>Defina objetivos</b>	<b>58</b>	<b>A importância do exercício físico</b>	<b>As expectativas dos seus filhos</b>	<b>141</b>
O <i>burnout</i>	27	A sua declaração de missão	60	<b>Meditação e relaxamento</b>	<b>Acabar com o supérfluo</b>	<b>142</b>
<b>Trabalhadores compulsivos</b>	<b>29</b>	Outras abordagens	61	Meditação	<b>Progresso ou retrocesso?</b>	<b>144</b>
Porquê o trabalho compulsivo?	31	<b>Compreender as suas motivações</b>	<b>62</b>	Relaxamento	<b>As novas dependências</b>	<b>145</b>
Os sintomas do trabalho compulsivo	32	O que é para si o sucesso profissional?	62	<b>CAPÍTULO 7</b>	<b>Você é um bom modelo?</b>	<b>145</b>
<b>Gastar, gastar, gastar</b>	<b>33</b>	Em que perfil se enquadra?	64	<b>Gerir o tempo no trabalho</b>		
As compras compulsivas	34	Três chaves para o poder	64	<b>Produtividade e stresse</b>		
Quando é preciso ajuda	34	<b>O quadro geral</b>	<b>68</b>			
<b>Lidar com o excesso de informação</b>	<b>37</b>	Avalie as suas competências	68			
		Tome aquela decisão	70			

## CAPÍTULO 9

### 50 ideias para simplificar a vida

Gestão financeira	148
Vida familiar	156
Espiritualidade	160
<b>Anexo: fontes consultadas</b>	<b>165</b>
<b>Índice remissivo</b>	<b>171</b>

# Porquê este livro?

Se está a ler este guia é porque, de alguma forma, pretende aprender estratégias para melhor gerir o seu tempo de modo a sentir que tem, de facto, “tempo para tudo”. Pois bem, a primeira coisa que queremos dizer-lhe é que não é obrigado a ter tempo para tudo, mas que **tem, sim, de ter tempo para o que para si é mais importante** em cada uma das áreas da sua vida (pessoal, familiar, social e profissional). A segunda ideia que pretendemos transmitir-lhe é que escolher onde investir o seu tempo, quais as atividades ou os assuntos que deve priorizar e como conciliar as diversas exigências que lhe são feitas nem sempre é uma tarefa fácil. Mas nós ajudamos.

A tecnologia avança a um ritmo cada vez mais alucinante. Há 30 anos, quantas pessoas usavam a internet? Quantas tinham telemóvel? Como comunicávamos? Como eram as nossas redes sociais?

Atualmente, os recursos tecnológicos fazem parte da nossa vida, sendo difícil imaginarmo-nos a viver sem eles. Mas são, também, um pau de dois bicos. Permitem-nos, sem dúvida, realizar mais tarefas num menor tempo, contribuindo para, a nível profissional, aumentar a nossa produtividade e eficiência; a nível pessoal, geram mais tempo para dedicarmos a atividades pessoais, familiares e sociais; e, a ambos os níveis, potenciam formas de nos relacionarmos, mesmo à distância. Contudo, também contribuem para que vivamos num ritmo mais acelerado, com mais exigências e que lhes dispensemos tempo.

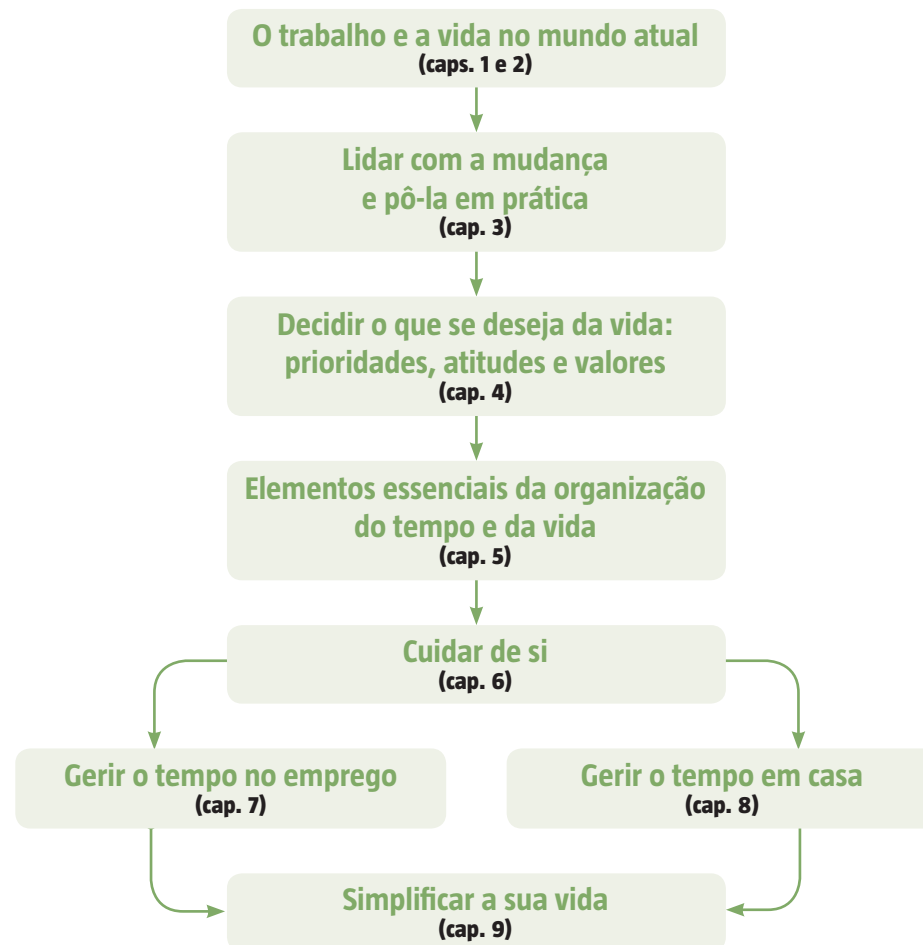
A verdade é esta: com os avanços tecnológicos torna-se cada vez mais difícil “desligar” ao longo do dia, reservando tempo só para nós. Mas, paralelamente, a tecnologia oferece-nos mais opções de escolha. Esta multiplicidade (à partida, um aspeto positivo dos tempos modernos) acaba, muitas vezes, por se transformar numa exigência adicional, consumindo-nos tempo e contribuindo para que desviemos a nossa atenção de assuntos importantes. Ao fazê-lo, poderemos deparar-nos com falta de tempo para realizar determinadas tarefas, responder a exigências e concretizar objetivos que consideramos prioritários, contribuindo, assim, para aumentar o stresse e a insatisfação. Em suma, apesar de os avanços tecnológicos nos facilitarem a vida, estes também requerem da nossa parte uma maior capacidade de gestão da sua utilização e de conciliação com as nossas prioridades.

Torna-se, assim, evidente a necessidade de se **encontrar um equilíbrio entre o tempo que dispendemos na nossa vida** profissional, familiar, social e pessoal. Num mundo em constante mudança e com crescentes exigências, conseguirmos

manter-nos (física e mentalmente) saudáveis e satisfeitos é cada vez mais um desafio. Requer uma definição clara dos nossos valores e prioridades como forma de melhor decidirmos como gerir o nosso tempo. Este guia pretende ser uma ferramenta útil para o ajudar neste propósito, conciliando as exigências nas diversas áreas da vida com vista a alcançar um maior nível de satisfação e de bem-estar.

O diagrama abaixo mostra como o livro está organizado, permitindo uma consulta em função do tema que pretende explorar. No final de cada capítulo, explore as caixas onde resumimos as ideias principais que deve reter.

### NUM PISCAR DE OLHOS...



## Capítulo 8

# A gestão do tempo e a família

Estudos recentes revelam que quase quatro em cada dez pessoas consideram que o horário de trabalho não se adapta aos compromissos familiares, pessoais ou sociais. São sobretudo as famílias com crianças menores de 15 anos quem tem mais dificuldade em adequar os horários de trabalho aos compromissos de natureza familiar, pessoal e social. E são exatamente os adultos entre os 25 e os 44 anos (etapa do curso de vida em que os constrangimentos de natureza familiar tendem a colocar-se com particular relevância) os que mais dificuldade revelam ter para tirar uma ou duas horas durante o horário de trabalho para tratar de assuntos pessoais ou familiares.

É evidente que a maioria das pessoas gostaria de passar mais tempo em ambiente familiar. E, a este nível, as técnicas de gestão do tempo não se destinam apenas a permitir-lhes passar mais horas em casa, mas também a **melhorar a qualidade do tempo passado em família**. Refletir sobre a forma como gere esta parte do dia contribuirá para aumentar a qualidade dos tempos livres.

Com o desenvolvimento das novas tecnologias, entram novos dados na equação: segundo números da Marktest, o tempo dedicado às redes sociais pelas famílias portuguesas era, já em 2016, em média, de cerca de 81 minutos por dia, sendo que os jovens entre os 15 e os 24 anos chegavam a gastar mais de duas horas a utilizar estas plataformas. A atualização do estudo com dados recolhidos em 2018 revelava outra evolução: aceder às redes sociais não era um ato isolado; 60% dos utilizadores faziam-no enquanto viam televisão.

Significa isto que será necessário “desligar-se” do mundo exterior para ganhar tempo? Talvez não seja realista pensá-lo desta maneira. Neste capítulo dedicamo-nos, sim, a sugerir pequenas alterações que acreditamos que podem potenciar a maneira como gere o tempo com a família.

## O horário familiar

A história que apresentamos na página seguinte mostra como, em algumas circunstâncias, é possível uma pessoa libertar-se do rebuliço da vida e aumentar a quantidade e a qualidade do tempo passado com a família. Mas implica esforço. No seu caso, talvez não seja necessário uma mudança tão radical como a de Sara. Mas haverá, com certeza, coisas que pode experimentar. Uma das medidas mais simples passa por **fazer um horário familiar**.

### SARA

Sara tinha uma vida centrada na sua carreira profissional. Era mãe solteira e geria uma empresa. Casou-se e, um ano depois, geria a empresa juntamente com o marido. Ao fim de sete anos, Sara e o marido tinham de cuidar de seis crianças, contando com os anteriores filhos dele.

“Apercebi-me do quanto perdia das vidas dos meus filhos por causa do trabalho e tomei a decisão de deixar de trabalhar e voltar para casa”, diz. “Para poder fazê-lo, tive de contratar alguém que preenchesse o meu lugar e, por isso, abdiqueei de 80% dos meus rendimentos.”

“Sabia que as coisas em casa tinham de mudar, mas não sabia bem como. Vivemos numa casa com cerca de 300 metros quadrados, com um pequeno terreno. Estava determinada a manter estas condições”, lembra. “Comecei por andar literalmente de divisão em divisão, à procura de uma forma de gerir melhor a casa. Decidi que podia fazê-lo de uma forma diferente, para que a minha família não sofresse devido à diminuição do ordenado. Só precisávamos de mudar o modo como fazíamos as coisas.” A Sara começou pela cozinha e repensou tudo, desde a culinária à limpeza. “Reduzimos a conta da mercearia em dois terços. Aprendi a cultivar legumes, a fazer conservas com a comida, a usar as sobras”, diz. “Nada é desperdiçado, nem sequer o lixo orgânico, que é em grande parte aproveitado como adubo para o jardim.” Começou também a comprar quase todas as roupas em segunda mão e a passá-las de irmão para irmão. Olhando de uma forma crítica, “aprendeu a esperar pelas coisas”.

A Sara conseguiu transmitir esta nova forma de vida à sua família. “O meu marido e os rapazes mais velhos estavam dispostos a mudar, porque a minha presença em casa fazia uma diferença muito grande”, diz. “Os meus filhos preferiam ter-me aqui do que beneficiar de um rendimento mais elevado.”

“Esta mudança não foi fácil”, admite. “Mas, na vida, com dedicação e consistência, tudo pode ser alcançado.” Por exemplo, foi-lhe difícil deixar de ser “o patrão e alguém muito ocupado e sempre em conversas adultas”, para passar a estar em casa, sem se “sentir ‘importante’ e perder todo o contacto com os adultos”. Era uma mudança de estilo de vida que eu queria fazer, mas que era difícil”, reconhece. “Porém, agora sinto que não há dinheiro no mundo que me faça voltar ao meu emprego. Sei que fiz o melhor para a minha vida.”

Esta mudança radical na vida da Sara trouxe-lhe mais felicidade. “Antigamente, achava que era feliz, mas não me sentia realizada. Agora, já não vivo para trabalhar”, afirma. “Quando o telemóvel toca porque há uma emergência na escola, o meu primeiro pensamento não é ‘Ups... hoje tenho uma reunião, deixa-me ver quem é que pode tratar disto por mim.’ As minhas prioridades limitam-se ao meu bem-estar e ao da minha família.”

Atualmente, muitas crianças participam em numerosas atividades extracurriculares, levando a que os pais tenham de ajustar os seus compromissos aos deles. Convém **anotar estas atividades à vista de todos**. Isto ajudará toda a família a saber quem faz o quê e a ver quando e se há sobreposição dos diversos compromissos. Além disso, analisando o horário, poderá descobrir

que, afinal, podem passar mais tempo juntos. Pare um pouco, faça a análise e pergunte a si próprio e aos seus filhos se querem realmente fazer todas as atividades extracurriculares em que estão envolvidos.

Lembra-se da ideia do custo de oportunidade (veja a página 19)? Se quer passar mais tempo com a família, o custo de oportunidade pode ser eliminar alguma das atividades extracurriculares. Equacionar as coisas desta forma, em conjunto com os seus filhos, levará a que compreendam desde cedo o custo de oportunidade relacionado com o tempo, ensinando-os a geri-lo melhor à medida que crescem. Aproveite para repensar também as suas próprias atividades de tempos livres.

Por outras palavras, tem de planejar o tempo passado com a família da mesma forma que planeia o tempo no trabalho. Isto não significa necessariamente comprometer a espontaneidade! Pode, claro, reservar um período de “descontração familiar” e decidir no último minuto o que vão fazer.

Anotar o tempo passado com a família é uma forma excelente de avaliar se a sua vida está de acordo com os seus valores e filosofia pessoais. Experimente registar durante uma ou duas semanas as atividades realizadas em família, avaliando o grau de satisfação e de utilidade das mesmas numa escala de 1 a 3 (em que 1 é nada; 2 é pouco e 3 é muito). Convidar todos os elementos da família a fazer esta avaliação poderá inclusive ser divertido. Levará eventualmente à conclusão de que uma determinada atividade pode ser útil e não particularmente satisfatória ou o contrário. O objetivo deste exercício é eliminar as atividades que não são satisfatórias nem úteis.

## Criar rituais

Ao passar mais tempo com a família, poderá recuperar alguns rituais que o ritmo acelerado de vida possa ter eliminado. Mesmo as festas religiosas, como o Natal e a Páscoa (tradicionalmente dedicadas à família), perderam algo devido ao frenesim típico destas datas. Todos os anos, inúmeras pessoas queixam-se do consumismo exagerado associado ao Natal, mas quantas fazem alguma coisa para contrariar isso?

Até os rituais do dia-a-dia, como jantar em família, jogar, brincar, ler, tocar música, visitar amigos ou familiares, parecem estar a desaparecer. Estes

rituais permitem-nos estreitar laços e abrandar o ritmo de um mundo frenético que nos consome. Registe quanto tempo dedica diariamente à refeição em família e avalie se esse tempo vos permite uma convivência satisfatória. Caso contrário, planeie novos hábitos de convívio segundo a vontade de todos.

E porque não tentar recuperar alguns dos rituais das épocas festivas e tentar apreciá-los de forma menos apressada? Não tem de ser algo complicado ou dispendioso. Apenas terá de pensar em formas de tornar mais especiais estas datas, o que pode significar apenas passar mais tempo com os seus familiares mais próximos. Por exemplo, pode organizar uma noite de jogos. Há quanto tempo não desafia alguém para uma tarde com um jogo de tabuleiro, perguntas de cultura geral, cartas ou uma partida de xadrez?

E se, em vez de comprar as decorações de Natal, as fizer em família? Pode, por exemplo, aproveitar um passeio para recolher pinhas e decorá-las em casa. Sobretudo as crianças irão certamente adorar, e todos ganharão uma peça decorativa original. Na Páscoa, também pode organizar uma caça aos ovos. Uma vez mais, seja criativo e envolva a família nestes rituais. Pode também recuperar uma tradição familiar que possa ser transmitida à próxima geração e às seguintes. Pense se havia alguma coisa que os seus pais ou avós fizessem de que gostasse especialmente e que seja possível fazer agora com os seus filhos ou familiares.

A nível conjugal, é importante também criar rituais. Por exemplo, pode definir um dia da semana para fazer um programa a dois e decidir que a proposta para essa saída será organizada, à vez, de forma alternada, por cada um dos membros do casal. Considere também a hipótese de ter um passatempo que possam partilhar, como, por exemplo, aprender a dançar ou, até, melhorar as competências na cozinha.

## As expectativas dos seus filhos

Muitas vezes, as expectativas dos filhos causam nos pais uma grande pressão difícil de gerir. Alguns pais podem sentir-se culpados se não conseguirem satisfazer todos os desejos das crianças ou comprar tudo o que eles pedem. Uma forma de gerir esta culpabilidade é pensar que muitas destas necessidades e expectativas estão condicionadas pela publicidade que alicia as crianças

e os próprios pais para coisas de que não precisam ou das quais não tiram qualquer benefício real ou duradouro.

Não é fácil ultrapassar esta tendência consumista. Pode tentar simplesmente explicar aos seus filhos porque é que o dinheiro não chega para tudo. Experimente usar a ideia do custo de oportunidade descrita no capítulo 1. Normalmente, mesmo as crianças relativamente jovens conseguem compreender que comprar um brinquedo ou um equipamento eletrónico caro ou fazer mais uma atividade extraescolar pode implicar abdicar de outra coisa de que gostem.

Pode também tentar reduzir o número de horas que passam em frente ao televisor ou agarrados ao telemóvel. Encoraje a família a manter a atividade física, organizando passeios ou incentivando a prática desportiva individual ou em grupo.

E lembre-se: não há nada de errado em querer comprar brinquedos ou jogos para as crianças. No entanto, os melhores presentes não vêm em caixas ou sacos de compras. Se puder, dê-lhes o melhor: a sua companhia.

## Acabar com o supérfluo

As coisas supérfluas dificultam a vida e são uma perda de tempo. Contudo, muitas pessoas vivem rodeadas de objetos de que, muitas vezes, já não gostam ou que já não têm utilidade. Responda às seguintes questões e avalie se tem dificuldades em dispensar coisas acessórias:

- guarda revistas antigas e papéis que nunca voltou a consultar?
- armazena com frequência a publicidade que lhe põem no correio?
- a sua garagem parece um ferro-velho?
- guarda o vestuário que deixa de servir aos seus filhos?
- tem um guarda-fatos cheio de roupas que já não usa há vários anos?
- desconfia que os seus armários da cozinha tenham comida fora de prazo?
- possui vários pequenos eletrodomésticos que nunca usa?
- os seus armários e gavetas têm coisas e produtos que não usa há mais de um ano?
- tem uma gaveta (que destina à "tralha") cheia de chaves velhas, ímanes, copões, menus de comida para fora e objetos de metal ou plástico de aspeto estranho que parecem ter aparecido não se sabe bem de onde?

Se respondeu afirmativamente à maioria destas questões, tem provavelmente uma tendência para acumular objetos de que não necessita. Livrar-se deles pode ser uma tarefa difícil; por isso, comece por tentar fazer uma arrumação geral. Talvez até consiga poupar algum dinheiro. Quantas vezes já comprou algo que veio a descobrir ter na despensa ou na garagem? As coisas supérfluas acrescentam realmente muito pouco à sua vida e ofuscam as que são realmente importantes, além de que cuidar delas consome tempo. Há 200 anos, Thoreau referiu: “Tinha três pedras calcárias em cima da secretária, mas fiquei horrorizado ao perceber que tinha de lhes limpar o pó todos os dias... e atirei-as pela janela, repugnado.”

### AS CRIANÇAS E O CONSUMO

Eis algumas estratégias que pode tentar pôr em prática para melhor gerir as expectativas dos seus filhos face ao consumo.

- Encoraje-os a fazer os seus próprios cartões e presentes de aniversário para oferecer no Dia da Mãe, no Dia do Pai, na Páscoa, no Natal, etc. Terão mais significado para quem os recebe e ajudarão as crianças a compreender que não é preciso gastar dinheiro para fazer as pessoas felizes. Será também uma boa forma de promover a criatividade.
- Evite fazer promessas que não possa cumprir. É demasiado fácil dizer “sim” quando os seus filhos lhe pedem para comprar um brinquedo ou um equipamento novo. É claro que pode fazer-lhes uma surpresa de vez em quando (e, se conseguir reduzir a despesa das pequenas coisas que lhe pedem regularmente, até pode ser um presente especial).
- Estabeleça limites financeiros para os seus filhos. Encoraje-os a poupar parte das suas mesadas. Assim, compreenderão que não podem ter tudo o que querem, quando querem. Isto também poderá ensiná-los a dar valor à poupança e à necessidade de, por vezes, ter de se esperar para conseguir o que se quer. Inicialmente, pode ter de suportar alguns amos, sobretudo se os seus filhos estão habituados a que ceda facilmente aos seus caprichos, mas rapidamente verá mudanças.
- Deixe que sejam os seus filhos a comprar (com a sua própria semanada ou mesada) aquela última novidade que tanto querem. Isso levará a que compreendam a ideia do custo de oportunidade, uma vez que perderão a hipótese de gastar o dinheiro noutra coisa qualquer.
- Ajude-os a compreender a diferença entre o que se quer, o que se necessita e o que é um luxo.
- Compense-os monetariamente quando fizerem algumas tarefas extras. Por um lado, conseguirá mais algum tempo para si, por outro, isso irá permitir-lhes ganhar um pouco mais de dinheiro para alguma coisa que queiram comprar. Também é uma forma de lhes ensinar a ideia do custo de oportunidade que referimos atrás.
- Se tiver de organizar uma festa, experimente fazer regressar alguns jogos tradicionais. Passar algum tempo com os seus filhos a planear e a preparar uma festa é tão ou mais importante do que a comemoração em si. De facto, algumas festas parecem ter como único objetivo impressionar os outros pais, em vez de proporcionarem um divertimento às crianças.

Ao livrar-se do que é supérfluo, conseguirá encontrar mais depressa as coisas de que necessita. Além disso, a casa irá parecer maior. Escolha o destino a dar a esses objetos: lixo, reciclagem, doação, venda. Se tem dúvidas quanto a desfazer-se de alguma coisa, guarde-a numa caixa. Se após um ano não sentiu necessidade de usar qualquer objeto que tenha guardado aí, deite fora a caixa.

## Progresso ou retrocesso?

Muitos estudos mostram que passamos tanto tempo a executar as tarefas domésticas como os nossos antepassados. A razão é simples. Por exemplo, antigamente, as pessoas tinham menos roupa, e as nossas avós e mães reservavam apenas um dia por semana para tratar dela. Agora, embora a máquina permita lavar a roupa mais depressa, também há mais roupa para lavar. Consequentemente, usamos mais energia (além de mais água e mais detergente), o que, além de nos consumir mais tempo, prejudica mais o ambiente.

Cada vez mais mulheres trabalham fora de casa. Contudo, ainda são elas que fazem a maior parte do trabalho doméstico. Dados recentes do Instituto Nacional de Estatística revelam que, em média, as mulheres ainda investem quase o dobro do tempo dos homens nos afazeres da casa. Dividir as responsabilidades de forma equitativa entre o casal, atribuir aos filhos determinadas obrigações ou investir nos serviços de uma empresa de limpezas são algumas hipóteses de diminuir uma eventual assimetria na realização das tarefas domésticas. Experimente elaborar uma lista com tudo o que é preciso fazer com recorrência (por exemplo, diária ou semanalmente) e faça por responsabilizar cada elemento da família pela sua fatia do bolo. Este pode inclusive ser um exercício divertido com os mais novos, que terão bem definidas as responsabilidades em casa.

Analisar a lista com um olhar crítico e seja perspicaz. Confecionar uma porção mais generosa de uma refeição que possa ser mantida no frigorífico permite-lhe poupar o tempo que gastaria a cozinhar no dia seguinte. Também pode guardar no congelador sacos com legumes já lavados e cortados que servirão para, com rapidez, preparar um estufado ou uma sopa.

Além disso, considerando a decoração da casa, tente optar por uma que não exija muitos cuidados. Demasiados tapetes, almofadas, bibelôs ou outros elementos decorativos que acumulem sujidade e pó não poderão ser evitados?

## As novas dependências

Graças à tecnologia moderna, a forma como trabalhamos, como passamos os tempos livres e como nos relacionamos parece estar a alterar-se. Relativamente à internet, são cada vez mais as pessoas que navegam pela autoestrada da informação, mas muitas não conseguem encontrar o caminho de saída ou forma de parar. Para muitos, a dependência é tal que os utilizadores podem experimentar sintomas de privação, caso se vejam subitamente privados do acesso a redes sociais e afastados dos seus hábitos de navegação na internet.

Além de fazer perder muito tempo, a dependência da internet pode levar a conflitos conjugais, insucesso escolar ou profissional, dívidas e/ou isolamento social. Se acha que pode haver um problema de dependência da internet por parte de algum elemento da família, pode promover uma pequena reunião familiar, por exemplo, e sugerir períodos em que o uso do smartphone é mais ou menos "interdito" (uma opção é propor que, à chegada a casa, todos os elementos da família coloquem os seus telemóveis num determinado local, de onde os equipamentos só devem ser retirados por motivos de força maior). Isto permitirá que, pelo menos em teoria, diminuam as hipóteses de uma conversa em família ser interrompida por notificações para *chats* ou de algum elemento ser tentado a consultar um *post* recente durante as refeições. Claro que isto não funcionará em todas as casas e, se considerar que pode estar perante um problema grave, pondere procurar ajuda psicológica (veja a página 92) ou fale com o seu médico assistente.

Para perceber melhor como utiliza as tecnologias em geral e o telemóvel em particular, pode, por exemplo, registar o tempo que passa online. Há já aplicações que permitem fazê-lo de forma automática. Mais uma vez, recorde-se do conceito de "custo de oportunidade". Enquanto "escolhe" usar a internet, não estará a perder a hipótese de fazer outra coisa?

## Você é um bom modelo?

Os seus pais ou educadores foram (e são) modelos para si, para o bem e para o mal. Do mesmo modo, você é um modelo para as crianças que tem a seu cuidado.