

## Hebdomadário CCP--CM 2(5), 2015 Colaborações Internacionais no Programa de PG-CM: Organização do tempo e produtividade

Lidar com o tempo, organizando-o para realizar as diversas tarefas, é uma necessidade progressivamente mais importante durante a carreira acadêmica.

A organização do tempo é necessária desde os primeiros anos na escola, quando as crianças aprendem a reservar horários e incluir na rotina as “lições de casa”, que não têm horário definido pela escola e, portanto, demandam da família e da criança a escolha do melhor momento para essa tarefa. O jovem estudante prossegue na carreira com a noção de que isso já lhe foi ensinado, cabe a ele agora administrar o tempo. Algumas escolas de ensino médio e principalmente pré-vestibulares abordam frequentemente esse assunto com palestras, conselhos dos professores, ou atendimento individual.

É esperado que a carreira (do vestibular até a pós-graduação) tenha selecionado naturalmente os mais hábeis e eficientes. E, alguém poderia supor que não teríamos muito a ensinar aos alunos de pós-graduação sobre organização do tempo. No entanto, até grandes empresas multinacionais e renomados executivos estão buscando ajuda individual para melhor aproveitamento do tempo. Cresce, na rotina do mundo corporativo, a presença do *coach* (profissional cuja tutoria visa aumento da produtividade individual).

Supondo que com as orientações, tutorias e técnicas disponíveis o aluno consiga um ganho de 10 a 20% de tempo livre, será que isso levaria a aumento do número de publicações daquele aluno e daquele programa de pós-graduação? É possível, mas não provável. O emprego desse tempo para redigir artigos científicos colidirá com outras demandas pessoais e daí será necessário um outro componente do trabalho do *coach*: estabelecer prioridades para uso do tempo disponível.

O aluno de pós-graduação segue concomitantemente duas estradas: sua formação e seu trabalho de pesquisa. Na primeira, temos as disciplinas (créditos), leituras, palestras, congressos e etc. A segunda estrada é o desenvolvimento do projeto de pesquisa, análise dos dados, redação da tese e preparo para defesa.

Sendo assim, uma terceira opção que seja de muito interesse do orientador e do aluno, como redigir artigos científicos, não é uma via principal. Pode ser alcançada, a depender do brilhantismo da dupla (orientador-aluno), ou de normas rígidas do programa de PG que a exige. Além dessas situações, poderia ser obtida, como propomos, pela organização do tempo e pela inclusão dessa tarefa como prioridade que empregará o novo tempo livre disponibilizado.

Ainda não é tão simples assim, pois todos nós já experimentamos a situação na qual o momento reservado para determinado trabalho se transforma em sofrimento, tempo perdido e horário improdutivo. Isso acontece porque o bom uso de determinado período para o cumprimento de uma tarefa depende de muitas variáveis, por exemplo, estado de saúde, nível de concentração, sono, acesso aos arquivos necessários, acesso à bibliografia, comunicação com o orientador, roteiro de atividade, etc. Temos, então, uma terceira necessidade, que é estabelecer uma forma de trabalho que seja produtiva. Isso também pode ser auxiliado pelo *coach* e suas orientações.

O Programa de Pós-Graduação em Clínica Médica receberá o Prof. Bruno Andrade, *coach*, da equipe *Free Mind* para ministrar uma palestra para nossos alunos e orientadores. Ele

desenvolve treinamentos focados no aumento da produtividade pessoal pelo uso otimizado dos processos mentais, da tecnologia e da computação em nuvem. O objetivo de sua palestra será sensibilizar para a necessidade de mudança de hábitos relacionados à organização pessoal e fornecer as bases de uma metodologia simples que gera aumento imediato de produtividade.

Os tópicos abordados serão:

**Mente livre:** trata de aspectos básicos do funcionamento da mente e de como utilizá-la de maneira otimizada e focada.

**Metodologia:** define e exemplifica os 4 passos de um sistema simples de organização - coletar, processar, planejar e fazer.

**Tecnologia:** aborda o conceito de computação em nuvem e descreve as características dos principais aplicativos e serviços disponíveis para iPhone, Android, Mac e Windows relativos à organização de informações pessoais como e-mails, contatos, compromissos, tarefas, notas e arquivos.

Espera-se, ao aplicar os conceitos abordados, que o participante tenha clareza de pensamento; sua mesa e caixas de entrada limpas; seu dia de trabalho estruturado e sua mente focada no que precisa ser feito.

Enfim, para nosso melhor planejamento sobre a palestra, solicitamos que os interessados se manifestem por e-mail ([hebdomadarioccpcm@fmrp.usp.br](mailto:hebdomadarioccpcm@fmrp.usp.br)). A data da palestra será 25 de agosto de 2015, às 14h30min horas, sala 640 do 6º andar do HCRP/USP

Texto preparado por Elcio Vianna