

para fazer a escolha rapidamente. São coisas urgentes porque chamam a atenção, mas não são importantes. Já o quarto quadrante reúne o que não é urgente nem importante, são as atividades em excesso, televisão demais, internet demais, dormir demais, se exercitar demais. Há aqueles que às vezes se excedem e qualquer atividade em excesso não é boa.

### UV: Em qual quadrante se deve prestar mais atenção?

**Kretly:** O nosso foco é no segundo, o da prevenção, do planejamento. Isso só se consegue com disciplina. Há uma música do Renato Russo que diz que "disciplina é liberdade", e isso é uma verdade. Quando se é disciplinado, se tem mais liberdade, mais tempo, para se fazer o que gosta. E as pessoas de maneira geral estão ansiosas para se dedicar a atividades pessoais.

Pergunto nas palestras se o dia tivesse 25 horas o que as pessoas fariam. As respostas são desde ler um livro, ficar mais com a família, caminhar, e estão sempre voltadas a questões pessoais. Ninguém diz que gostaria de ficar no escritório por mais tempo porque todo mundo já está sobrecarregado.

### UV: Como se faz o planejamento?

**Kretly:** Geralmente numa agenda, em papel ou eletrônica. Planejamento são compromissos. Então tem de fazer uma lista de tarefas, que não seja extensa, com no máximo oito itens. Porque se você faz uma lista grande, frustra ainda mais. E nesse documento se estabelece as prioridades, o que vai fazer primeiro, e vai eliminando item por item. Se ficar uma ou duas tarefas naquele dia, elas são transferidas para a agenda do dia seguinte. A FranklinCovey tem uma agenda específica que tem mais de 10 milhões de usuários, pode ser no papel ou digital, e tem tido resultados muito grandes. Com essa linha de planejamento, que é um sistema simples, baseado nos princípios que conversamos, se tem uma grande diferença na vida pessoal e profissional. Acreditamos que quando uma pessoa tem o equilíbrio entre os dois ela é muito mais produtiva e dá muito mais resultados.

### UV: Isso é demorado?

**Kretly:** É um processo de uma vida. É preciso fazer disso um hábito. Depois de 21 dias planejando, isso se torna um

hábito. E não é necessário muito tempo, de cinco a dez minutos por dia se planejando a produtividade é muito maior.

### UV: Mesmo fazendo planejamento, sempre há imprevistos. Como lidar com isso?

**Kretly:** As urgências acontecem. Se chegar alguém com um problema muito grave no consultório é preciso atendê-lo. Mas há interrupções em que é preciso saber, ou aprender, a dizer não. Então quando há um imprevisto tem de saber lidar com ele. Se determinado assunto não lhe compete ou não é importante, tem de aprender a dizer não. Porque o latino, de forma geral, tende a querer fazer tudo, as pessoas pensam que você pode fazer tudo, e assim o mais importante acaba ficando de lado.

### UV: Os médicos costumam se revezar entre atender pacientes, dar aulas e participar de congressos. Que dicas o sr. daria a eles até para dar conta do profissional sem deixar de lado a vida pessoal?

**Kretly:** Planejamento diário consistente, com sua lista de prioridades, compromissos e antever o que vai fazer naquele dia e não estar simplesmente aberto para a demanda do dia, tem de reservar tempo para os imprevistos, principalmente os médicos. Você tem de liderar a sua vida. Tem um ditado que diz "se você não liderar a sua vida, alguém o fará", pode ser esposo, filho, paciente, isso funciona para qualquer um. Para isso, é preciso ter o controle e investir de cinco a dez minutos por dia para estabelecer as prioridades do dia.

Além disso, estabelecer a bússola semanal. Antes de dormir, depois do Fantástico, fazer o planejamento da semana. Como se faz isso? Colocando as coisas mais importantes da semana tanto no âmbito pessoal como profissional. Por exemplo, matricular o filho na escola, ligar para um familiar que está doente, marcar teatro para sábado com o marido/esposa. E o mesmo na vida profissional: preciso comprar um livro sobre determinado tema na Amazon, tenho de me inscrever no congresso tal, reservar hotel, são coisas que você visualiza e que tem de fazer naquela semana e que são encaixadas no planejamento diário. Mas se faz a bússola com as principais atividades da semana. Ao se fazer isso, se tem uma paz interior porque você sente que pode liderar sua vida, dando uma direção a ela. ■

	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	<b>I</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Crises</li><li>• Problemas urgentes</li><li>• Projetos, reuniões e relatórios com prazo apertado</li></ul>	<b>II</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Preparação</li><li>• Prevenção e Planejamento</li><li>• Cultivo de relacionamentos</li><li>• Renovação</li><li>• Estabelecimento de valores</li></ul>
NÃO IMPORTANTE	<b>III</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Interrupções Inúteis</li><li>• Relatórios desnecessários</li><li>• Reuniões, telefonemas, correspondência e e-mails sem importância</li><li>• Assuntos de outras pessoas</li></ul>	<b>IV</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Coisas superficiais, trabalho superficial</li><li>• Telefonemas, correspondência e e-mails irrelevantes (Spam)</li><li>• Desperdiço de tempo</li><li>• TV, Internet e relaxamento em excesso</li></ul>

Fonte: Franklin Covey