

A gestão do tempo como alavanca para o bem-estar

written by Rosário Vasconcelos | 4 de Maio, 2026

OCIDADÃO
Journalism 101

OPINIÃO

Rosário Vasconcelos



Vivemos numa era em que a produtividade é frequentemente confundida com a ocupação constante, mas a minha formação académica em gestão de negócios ensinou-me que o verdadeiro sucesso de qualquer sistema reside na forma como otimizamos os seus recursos mais escassos.

Atualmente, o recurso mais precioso que possuímos não é o capital, mas sim o tempo.

Como alguém que também se dedica à área da formação sobre a gestão do tempo e do bem-estar, observo com crescente preocupação que a grande dificuldade do ser humano moderno não reside na falta de horas, mas sim na ausência de uma estratégia clara para as habitar com qualidade. Mas pergunto-lhe: quantas vezes terminou o seu dia com a sensação de dever

cumprido, em vez de apenas exaustão? Estará a gerir a sua vida ou apenas a reagir às urgências alheias? Gerir o tempo não pode ser apenas uma aplicação de métodos de agenda; deve ser, acima de tudo, um compromisso consciente com o nosso equilíbrio pessoal.

No meu dia a dia, percebo que esta gestão está intrinsecamente ligada à forma como desenhamos a nossa rotina e o espaço onde escolhemos estar. Uma estrutura que não promove o descanso, ou que não simplifica as tarefas quotidianas para oferecer um ambiente de regeneração, é um verdadeiro sorvedouro de energia. Quando falamos de bem-estar, falamos de criar margem para o que realmente importa. Se parasse hoje, saberia identificar o que é verdadeiramente essencial para si? E, mais importante, quanto do seu tempo lhe dedica semanalmente? A eficiência que tanto valorizamos no mundo organizacional deve ser aplicada com a mesma visão à nossa esfera privada, transformando o “fazer” compulsivo num “estar” presente. Investir em hábitos que protejam o nosso foco e a nossa saúde mental é a decisão de gestão mais rentável que podemos tomar a longo prazo.

A minha análise sobre as dinâmicas atuais revela que o bem-estar deixou de ser um conceito acessório para se tornar um requisito de sobrevivência num mundo de permanente estimulação e dependência digital. Alerto para a necessidade urgente de olharmos para o nosso equilíbrio com o mesmo rigor com que avaliamos qualquer projeto de sucesso, compreendendo que, se o capital humano estiver exausto, nenhum resultado será sustentável.

Gerir o tempo com inteligência permite-nos recuperar o comando da nossa própria narrativa, evitando que o quotidiano seja apenas uma sucessão de reações a solicitações externas. O futuro da nossa eficácia pessoal reside nesta simbiose: saber que gerir o relógio é, no fundo, a forma mais nobre de valorizar a vida.