

ESCOLA SECUNDÁRIA DO MONTE DA CAPARICA  
Curso de Educação e Formação de Adultos NS  
Trabalho Individual

	Área / UFCD	STC 4	Página 1 de 4
	Formador	Amélia Soares	
	Tema	Usos e Gestão do tempo	
	Realizado por	Inês Sousa	
	Data	26/04/2011	

## *Usos e Gestão do tempo*

- **Introdução:**

O tempo faz parte integrante da nossa vida e do nosso dia-a-dia, orientamo-nos segundo ele e é este que controla ou estipula a forma como organizamos o nosso dia. Para que tenhamos tempo para o que temos de fazer obrigatoriamente e para aquilo que nos dá prazer, é importante termos uma mínima noção de como gerir o nosso tempo e de como o podemos usufruir, de modo a que seja o mais rentável, lucrativo e interessante.



ESCOLA SECUNDÁRIA DO MONTE DA CAPARICA  
Curso de Educação e Formação de Adultos NS  
Trabalho Individual

	Área / UFCD	STC 4	Página 2 de 4
	Formador	Amélia Soares	
	Tema	Usos e Gestão do tempo	
	Realizado por	Inês Sousa	
	Data	26/04/2011	

- **Tempo:**

O tempo é um componente usado para medir as sequências de eventos, a sua duração, os seus intervalos e quantificar o movimento dos objectos. O tempo tem sido um tema de muitas controvérsias entre os religiosos, filósofos e cientistas.

Contudo, o nosso tempo, o tempo que dispomos no nosso dia-a-dia, está cada vez mais escasso. As necessidades urgem, as prioridades acumulam-se e as metas parecem multiplicar-se.

Para podermos usufruir o máximo do nosso tempo é importante que nos consciencializemos e aprendamos a geri-lo, para que seja aproveitado e bem utilizado. Nessa gestão é importante ter em conta as tarefas e o tempo disponível para a sua realização ser a mais lucrativa possível.

O uso do tempo e a gestão do mesmo também tem mudado ao longo dos anos devido, por exemplo, ao aparecimento de novas tecnologias, que estão constantemente presentes na nossa vida e facilitam muitas situações, mas que, pode também afectar o nosso trabalho, viagens e comunicações; a internet e o e-mail são meios que facilitam a troca e a procura de informação, tornando-as quase instantâneas; as viagens tornaram-se mais rápidas e acessíveis, principalmente aquelas de longas distâncias; há uma maior diversidade de opções disponíveis, o que pode facilitar a quantidade de coisas efectuadas num dia, como também aumenta a pressão do nosso tempo.

Para que o tempo seja gerido da melhor maneira é necessário analisar a forma como o usamos, e arranjar maneiras de o distribuir de um modo mais eficaz. O tempo é muito fácil de desperdiçar com coisas rotineiras ou sem importância e, por vezes, esse tempo seria muito mais necessário para outras coisas, fazendo com que mais tarde tivéssemos de abdicar de algum prazer porque o desperdiçamos anteriormente.

ESCOLA SECUNDÁRIA DO MONTE DA CAPARICA  
Curso de Educação e Formação de Adultos NS  
Trabalho Individual

	<b>Área / UFCD</b>	<b>STC 4</b>	<b>Página 3 de 4</b>
	<b>Formador</b>	<b>Amélia Soares</b>	
	<b>Tema</b>	<b>Usos e Gestão do tempo</b>	
	<b>Realizado por</b>	<b>Inês Sousa</b>	
	<b>Data</b>	<b>26/04/2011</b>	

Hoje vivemos num século que se caracteriza pela falta de tempo. As pessoas estão confinadas a inúmeras tarefas respectivas ao trabalho e pouco tempo lhes resta para desfrutarem da sua família e dos seus prazeres pessoais. Daí a importância do bom uso e gerência do tempo.

É importante que sobre sempre tempo para o entretenimento. Devemos rir, brincar, e divertirmo-nos, pois a vida não teria sentido se não houvesse momentos de prazer. Na verdade são estes momentos que nos dão muitas vezes o fôlego necessário para suportar certas situações no trabalho ou até noutras circunstâncias.

O tempo para a família é crucial, não só porque são nossos entes queridos, de quem gostamos e com quem passamos bons momentos, mas também porque o bom relacionamento com eles ajuda-nos a estar bem e a ter noção da melhor organização do tempo. A vida em si nunca será capaz de proporcionar uma real felicidade se as pessoas não tiverem uma paz interior que na maioria das vezes depende de um afecto e estrutura familiar. De nada adiantará investir o máximo que puder em qualquer coisa, sem dedicar tempo á família e com esta criar fundamentos sólidos.

É no tempo que nós vivemos os segundos e minutos mais importantes, tristes, encorajadores, fortes, interessantes, vivos e felizes das nossas vidas. Devemos aproveitá-lo com coisas úteis e de acréscimo pessoal, que nos tornem mais cultos e mais vividos, que nos faça saber lidar com todas as situações que nos são impostas pela vida, das quais não podemos fugir.

ESCOLA SECUNDÁRIA DO MONTE DA CAPARICA  
Curso de Educação e Formação de Adultos NS  
Trabalho Individual

	Área / UFCD	STC 4	Página 4 de 4
	Formador	Amélia Soares	
	Tema	Usos e Gestão do tempo	
	Realizado por	Inês Sousa	
	Data	26/04/2011	

- **Conclusão:**

Este foi um trabalho interessante de realizar.

Foi possível através dele consciencializar-me também que é importante fazermos uma boa gerência do nosso tempo e saber usa-lo, pois só me trará benefícios. Há tempo para tudo, para o trabalho, estudo e prazer, basta saber “encaixar” todas essas tarefas no nosso dia fazendo-as lucrar o máximo possível.