

opusdei.org

# **Ideias práticas para aproveitar o tempo e criar rotinas (vídeo)**

José Fonseca Pires, professor da AESE Business School, partilha diferentes práticas para melhorar a gestão do tempo: a importância de filtrar a informação, as mil notificações recebidas, a importância das rotinas e o papel do sono e do descanso.

30/08/2020

Pode complementar a leitura deste artigo com a leitura dos seguintes artigos sobre o aproveitamento do tempo em diferentes âmbitos.

## **1. Aproveitar melhor o tempo no meu trabalho**

▶ 8 ideias para melhorar o meu teletrabalho

▶ Trabalhar para os outros: a história do Joaquim no Banco Alimentar

▶ Algumas ideias para começar e acabar a vida profissional

▶ Do Prelado: "Conhecer o porquê de cada trabalho muda a forma como trabalhamos"

## **2. Textos de S. Josemaria sobre aproveitamento do tempo**

▶ “Não nos deve sobrar o tempo. Nem um segundo.”

▶ “Não te esqueças da figueira amaldiçoada”

▶ Homilia “O tesouro do tempo” de Amigos de Deus

### ***3. Aproveitar melhor o tempo em casa com a família***

▶ A tapeçaria do casamento: **tempo e dedicação**

O casamento é uma corrida de fundo que requer perseverança para conseguir que o outro chegue à sua plenitude como mulher ou como homem, ou seja, para o tornar feliz. Eis um texto com alguns conselhos para o conseguir.

▶ "Menos computador, mais família"

Joanna R., mãe de dois filhos,  
arquiteta e blogger dá 9 conselhos  
para aproveitar o tempo em família:

- Menos tempo em frente do monitor, mais tempo para os outros.
  - Menos redes sociais, mais relações autênticas com os outros.
  - Menos televisão, mais jogos de mesa.
  - Menos "petiscar" diante do monitor, mais refeições em família.
  - Menos jogos de computador, mais desporto.
  - Menos Internet, mais livros.
  - Menos tempo "online", mais tempo de sono.
  - Menos wikipedia, mais estudo sério.
  - Menos "gadgets", mais amigos.
-

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/ideias-praticas-  
para-aproveitar-o-tempo-e-criar-  
rotinas-video/](https://opusdei.org/pt-pt/article/ideias-praticas-para-aproveitar-o-tempo-e-criar-rotinas-video/) (26/03/2025)