

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/) (12/02/2026)