

## Orientar-se com seu Farmacêutico

Dr. (a) \_\_\_\_\_

CRF-SP nº \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Este folder pode ser reproduzido, desde que citada a fonte

# GESTÃO DO TEMPO

## Faça a coisa certa

-  Solicite a orientação do Farmacêutico antes de usar qualquer medicamento, mesmo os que não precisam de receita médica.
-  Pergunte ao Farmacêutico como conservar os medicamentos de forma correta.
-  Ao utilizar medicamentos, não siga recomendações de vizinhos, amigos e parentes, consulte sempre o Farmacêutico.
-  Quando for à farmácia, consulte o Farmacêutico, ele deve estar sempre identificado.
-  Relate ao Farmacêutico o aparecimento de qualquer problema ao utilizar um medicamento.
-  Evite bebidas alcoólicas se estiver utilizando medicamentos.



Visite: [www.crfsp.org.br](http://www.crfsp.org.br)

Diretoria  
Gestão 2024 - 2025



**CRF SP**  
CONSELHO REGIONAL  
DE FARMÁCIA  
DO ESTADO DE SÃO PAULO

**Marcelo Polacow Bisson**  
Presidente

**Luciana Canetto  
Fernandes**  
Vice-presidente

**Adriano Falvo**  
Secretário-geral

**Danyelle Cristine Marini**  
Diretora-tesoureira



**CRF SP**  
CONSELHO REGIONAL  
DE FARMÁCIA  
DO ESTADO DE SÃO PAULO



GRUPO TÉCNICO DE  
TRABALHO DE MULHERES  
FARMACÊUTICAS

CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA DO ESTADO DE SÃO PAULO  
R. Capote Valente, 487 • Jd. América • 05409-001 • São Paulo • SP  
Tel.: (11) 3067-1450 • atendimento@crfsp.org.br

## ▶ Gestão do tempo

Ei, mulher, quando foi a última vez que tirou um tempo só para você?

A rotina corrida, as demandas do trabalho, a família, os compromissos... e quando percebemos, já estamos exaustas, sobrecarregadas e sem energia para aproveitar os momentos que realmente importam.

Seguem algumas dicas para facilitar a gestão do seu tempo:



- Automatize tarefas repetitivas (ex.: respostas automáticas de e-mail, uso de listas pré-prontas).



### ▶ 1. Detectar - Mapeie seu tempo

- Durante três a cinco dias, registre suas atividades diárias no seu celular ou em um aplicativo de rastreamento de tempo.
- Identifique momentos de ineficiência, como retrabalho, tarefas desnecessárias ou tempo excessivo em atividades que poderiam ser otimizadas. Por exemplo: tempo gasto nas redes sociais.



### ▶ 2. Eliminar - Encontre e corte desperdícios

- Classifique suas atividades em três categorias: essenciais, delegáveis e desnecessárias.
- Corte ou reduza as tarefas desnecessárias.
- Delegue o que for possível, seja no trabalho ou em casa. Atividades domésticas ou cuidados com as crianças ou pets podem ser divididas com os demais membros da família.

### ▶ 3. Substituir - Redirecione o tempo ganho para autocuidado

- Bloqueie na agenda períodos fixos para atividades que promovam bem-estar, como exercícios, leitura ou relaxamento.
- Trate esses momentos com a mesma prioridade que compromissos profissionais.



- Dizer sim para tudo, carregar o mundo nas costas e deixar o autocuidado para depois tem um preço alto – sua saúde física, mental e emocional.
- E a verdade é que ninguém pode cuidar de você melhor do que você mesma.
- Reserve um momento para si, mesmo que seja alguns minutos por dia.
- O autocuidado não é egoísmo, é uma necessidade para viver com mais equilíbrio e plenitude.

