

## Aplicando 5S na Vida Pessoal

"Quem teve a idéia de cortar o tempo em fatias,  
a que se deu o nome de ano, foi um indivíduo genial.  
Industrializou a esperança, fazendo-a funcionar no limite da exaustão.  
Doze meses dão para qualquer ser humano se cansar e entregar os pontos.  
Aí entra o milagre da renovação e tudo começa outra vez,  
com outro número e outra vontade de acreditar,  
que daqui para diante vai ser diferente."

(Carlos Drummond de Andrade)

Agora que você já fez a famosa contagem regressiva, bebeu champanhe, cumprimentou amigos e familiares, fez ótimas refeições e dormiu bastante, bem-vindo de volta ao cotidiano.

Para algumas pessoas, não passou de um dia como outro qualquer, uma passeadinha a mais do ponteiro nos relógios, exceção feita a uma mesa mais farta e ao final de semana prolongado.

Todavia, prefiro pensar como Drummond, aproveitando a magia do momento para refletir, sobre os últimos doze meses; repensar, sobre os objetivos e metas traçadas; e recomeçar, a luta e a caminhada.

Em Administração, utilizamos um expediente importado lá do Oriente, mais precisamente do Japão pós-guerra, chamado de "5 S". Este nome provém de cinco palavras japonesas iniciadas pela letra S: *Seiri*, *Seiton*, *Seisou*, *Seiketsu* e *Shitsuke*.

Os cinco sentidos constituem um sistema fundamental para harmonizar as interfaces entre os subsistemas produtivo-pessoal-comportamental, norteando-se na base para o trabalho de uma rotina diária.

Praticar os 5S significa:

- *Seiri* (senso de utilização): separar as coisas necessárias das desnecessárias;
- *Seiton* (senso de organização): ordenar e identificar as coisas, facilitando encontrá-las quando desejado;
- *Seisou* (senso de zelo): criar e manter um ambiente físico agradável;
- *Seiketsu* (senso de higiene): cuidar da saúde física, mental e emocional de forma preventiva;
- *Shitsuke* (senso de disciplina): manter os resultados obtidos através da repetição e da prática.

A aplicação dos 5S numa empresa deve ser efetuada com critérios, inclusive com supervisão técnica dependendo do porte da empresa. Mas meu convite, neste instante, é para você praticar os 5S em sua vida pessoal.

Assim, que tal aproveitar estes primeiros dias do ano para fazer esta pequena revolução pessoal?

Aplique **Seiri** em sua casa e em seu escritório. Nos armários, nas gavetas, nas escrivaninhas. Tenha o senso de utilização presente em sua mente. Se lhe ocorrer a frase

“acho que um dia vou precisar disto”, descarte o objeto em questão. Você não o utilizará. Pode ser uma roupa que você ganhou de presente ou comprou por impulso e nunca vestiu, por não lhe agradar o suficiente, mas que poderá acalantar o frio de uma pessoa carente. Podem ser livros antigos, hoje hospedeiros do pó, que poderão contribuir com a educação de uma criança ou um jovem universitário. Seja realmente seletivo. Elimine papéis que apenas ocupam espaço em seus arquivos, incluindo revistas e jornais que você “acha” estar colecionando. Organize sua geladeira e sua despensa – você ficará impressionado com o número de itens com prazo de validade expirado.

Na próxima fase, passe ao **Seiton**. Separe itens por categorias, enumerando-os e etiquetando-os se adequado for. Agrupe suas roupas obedecendo a um critério pertinente a você, como por exemplo, dividir vestimentas para uso no lar, daquelas destinadas para trabalhar, de outras utilizadas para sair a lazer. Organize seus livros por gênero (romance, ficção, técnico, etc.) e em ordem de relevância e interesse na leitura. Separe seus documentos pessoais e profissionais em pastas suspensas, uma para cada assunto (água, luz, telefone, etc.). Estes procedimentos lhe revelarão o que você tem e, principalmente, atuarão como “economizadores de tempo” uma vez que sua vida será facilitada quando da busca por um objeto ou informação.

Com o **Seisou**, você estará promovendo a harmonia em seu ambiente. Mais do que a limpeza, talvez seja o momento para efetuar pequenas mudanças de layout: alterar a posição de alguns móveis, colocar um xaxim na parede, melhorar a iluminação.

Agora, basta aplicar os últimos dois sentidos já mencionados acima, o **Seiketsu**, que corresponde aos cuidados com seu corpo (sono repousante, alimentação balanceada e exercícios físicos), sua mente (equilíbrio entre trabalho, família e lazer) e seu espírito (cultive a fé) e o **Shitsuke**, tão simples quanto fundamental, e que significa controlar e manter as conquistas realizadas.

Faça isso e eu o desafio a ter pela frente doze longos e prósperos meses!

### Tom Coelho

Tom Coelho, com graduação em Economia pela FEA/USP, Publicidade pela ESPM/SP e especialização em Marketing pela MMS/SP e em Qualidade de Vida no Trabalho pela FIA/USP, é empresário, consultor, escritor e palestrante, Diretor da Infinity Consulting, Diretor do Simb/Abrinq e Membro Executivo do NJE/Fiesp. Contatos através do e-mail [tomcoelho@tomcoelho.com.br](mailto:tomcoelho@tomcoelho.com.br). Visite [www.tomcoelho.com.br](http://www.tomcoelho.com.br).