

MATRIZ DE EISENHOWER

Urgente x Importante

QUADRANTE 1 – URGENTE E IMPORTANTE

- Crises, prazos que estouram, problemas que exigem ação imediata.
- Exemplo: entregar um relatório que vence hoje.

Ação: fazer agora.

QUADRANTE 2 – IMPORTANTE, MAS NÃO URGENTE

- Atividades de alto impacto no longo prazo, mas que raramente têm cobrança imediata.
- Exemplo: organizar rotina semanal, estudar, cuidar da saúde.

Ação: agendar e proteger tempo na agenda. Esse é o quadrante mais estratégico para o TDAH.

QUADRANTE 3 – URGENTE, MAS NÃO IMPORTANTE

- Demandas de outros, interrupções, e-mails, reuniões desnecessárias.
- Exemplo: atender ligações que não precisam de você.

Ação: delegar ou limitar tempo.

QUADRANTE 4 – NEM URGENTE, NEM IMPORTANTE

- Atividades que dão sensação de “alívio”, mas não geram valor.
- Exemplo: rolar redes sociais sem objetivo.

Ação: eliminar ou transformar em recompensa planejada.

PROPOSTA DE ATIVIDADE NO INTERVALO DA SESSÃO

1. No início da semana, listar todas as tarefas.
2. Classificar cada uma nos 4 quadrantes.
3. Montar a agenda a partir do quadrante 2 (importante, não urgente) – o que gera impacto real.
4. Deixar o quadrante 1 com blocos de tempo curtos (não pode ocupar toda a semana).



Psicólogo em São Paulo
CRP - 06/186.890

DR. OSVALDO MARCHESI JUNIOR

Psicólogo clínico e especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, com atuação em Hipnoterapia, Psicometria, Terapia de Casal e Psicologia aplicada à Vara da Família. Fundador da clínica NeuroFlux Psicologia Direcionada, atende pacientes no Brasil e no exterior. Autor do Livro TCC sem Mistério: Psicologia Baseada em Evidências para Leigos.

