eBook

# 10 PEQUENOS "SABÁTICOS" PARA USARMOS NO DIA A DIA

MARCELO RONDON

PATRICK SANTOS



Você pratica a pausa?

“Hum.. ..quase nada?” "Até tento, mas não tenho tempo". "Como vou pausar, o mundo está cada vez mais acelerado?" "Pausa.....?

"Pois é, sempre busquei respostas desse tipo quando o assunto "pausa" vinha à tona. Nunca me dei conta de sua importância, até que em 2018 entendi o real significado da expressão: "Ou você para, ou a vida te para".

Com um "burnout" batendo a minha porta, problemas de saúde e meu estômago não dando mais conta de digerir uma rotina extenuante de trabalho, resolvi parar.

Depois de 24 anos de empresa, dos quais os últimos cinco como executivo de comunicação, achei que era hora de dar um tempo. Tirei um período sabático, a melhor definição que encontrei para simplesmente dizer que precisava dar uma pausa.

Comecei desmistificando o clichê de que um sabático precisa ser algo incrível, extraordinário, como fazer uma viagem, atravessar o oceano num veleiro, dar volta ao mundo, aventurar-se por lugares escondidos e inacessíveis ou subir a Cordilheira do Himalaia. Optei por algo mais simples e bem mais em conta: perder-me pelas ruas do meu bairro, descobrindo lugares incríveis e pessoas que eram, até então, invisíveis aos meus olhos. Vivíamos tão enfurnados em nossos casulos, condicionados a ir do trabalho para casa, de casa para o trabalho (agora nem tanto, é verdade} sem desvios e paradas, que mal conhecemos quem mora ao lado.

Neste meu intervalo, fui descobrindo as belezas do dia a dia e, principalmente, que existem maneiras de fazermos pequenos "sabáticos" ao longo de 24 horas. Muitas vezes ignoramos os benefícios de uma respiração mais consciente por alguns minutos, de um acordar pela manhã e olhar pela janela antes de pegar o celular e começar a responder email e whatsapp, de aproveitar aquela hora de almoço e dar uma passada na livraria, tomar um café sozinho, e tantas outras breves pausas possíveis que você descobrirá aqui nesse ebook. Elas são transformadoras.

Nesta minha nova jornada descobri a força do descomprimir, de abrir espaço para algo novo nascer. Hoje posso dizer seguramente: "pausa, também é movimento" e vou lhe explicar o porquê.Desde que pausei a

minha vida para algo nascer já lancei livro, criei um podcast com mais de 100 entrevistas, fiz palestras em várias cidades, lancei documentário e, uma coisa muito importante, me conectei com novas pessoas. E foi assim, nesse deixar as sincronicidades da vida aflorarem, que conheci o Marcelo Rondon. Ele havia lido uma entrevista sobre o meu livro e me procurou. Desde então, resolvemos tocar alguns projetos juntos.

Depois de mais de 20 anos trabalhando no mercado financeiro, boa parte deles em cargos de liderança, Marcelo resolveu dar um tempo. Com filhos em idade escolar e mudanças em sua vida pessoal, optou primeiro por redesenhar a sua vida profissional introduzindo novos hábitos de trabalho, desacelerando um pouco a vida e estudando práticas que podem nos ajudar a levar uma vida com mais sentido.

Em muitas de nossas conversas, ele sempre batia na tecla: "Precisamos pensar algo que seja acessível a todos, práticas possíveis que possam ser incorporadas ao nosso dia a dia, trazendo a pausa como ferramenta de equilíbrio.

Nem todo mundo consegue deixar um trabalho de uma hora pra outra, e nem possui uma reserva financeira para fazer uma transição de carreira num espaço curto de tempo.

Depois de muitas conversas e estudos, eis que nasce o ebook "10 pequenos sabáticos para o dia a dia".

Apaixonado por aprender e pelo futuro do trabalho, Marcelo mergulhou no tema e além de trazer ótimas práticas, teve o cuidado de anexar links, estudos e as mais recentes pesquisas sobre o tema, saúde emocional.

Tá imperdível. E aí, que tal essa pausa?

# ÍNDICE

INTRODUÇÃO:
OS BENEFÍCIOS DA PAUSA

01
TOME CONTA DE SUA AGENDA

02
TENTE ACORDAR DE FORMA DIFERENTE

03
INTERVALOS ENTRE ATIVIDADES

04
PRESENÇA

05
SELECIONE SUA INFORMAÇÕES

# 06
TOME UM BANHO

# 07
RECUPERAR-SE DO TRABALHO

# 08
DÊ UM TEMPO DAS TELAS

# 09
GESTÃO DO TEMPO - “INFINITO”

# 10
TREINAR NOVAS HABILIDADES

NOVOS HÁBITOS / APRENDER A APRENDER
(NOVA HABILIDADE PARA O FUTURO)

# INTRODUÇÃO



# OS BENEFÍCIOS DA PAUSA

No 45 do Primeiro Tempo falamos muito de pausa. É como se fosse um mantra para nós. Mais do que ligar mantra a uma religião, consideramos a pausa como uma palavra que tem poder quando repetida e, mais ainda, quando praticada.

Queremos levar este conceito às pessoas. Um conceito que parece tão simples, tão singelo mas que, porém, tem sido muito pouco praticado nos dias atuais. Quando falamos de pausa, a primeira coisa que vem à cabeça de muitos é "ficar sem fazer nada" ou "não consigo ficar quieto (a)" ou ainda "pausa? Se não tenho tempo nem para fazer o que preciso?". A ideia destes pequenos sabáticos é justamente mostrar algumas ações que podem nos ajudar muito em nosso dia a dia e que, vocês verão, desmistificam muitas de nossas crenças sobre pausa, sabático.

A palavra sabático vem do hebraico *shabat* (https://pt.wikipedia.org/wiki/Sab%C3%A1) e faz referência do dia de descanso semanal no judaísmo. É um dia que se inicia no pôr do sol da sexta-feira e se encerra no pôr do sol do sábado. Este dia é bastante conhecido pela interrupção das atividades de trabalho. O *shabat* também deu origem ao termo em Português sábado, além de denominar este dia da semana em muitas outras línguas.

Entretanto, sabático ficou conhecido como o período em que nos afastamos de nosso trabalho para atividades grandiosas, como fazer o Caminho de Santiago de Compostela, atravessar geleiras no Himalaia ou dar a volta ao mundo. Tudo isso no famoso ano sabático! O 45 tem como objetivo a desconstrução desse mito e mostrar que todos podemos ter nossos pequenos sabáticos em momentos do dia. Claro que não temos nada contra ao sabático tradicional de 1 ano. A questão aqui é que a maioria das pessoas infelizmente não consegue parar por tanto tempo e não possuem condições financeiras para tal. A ideia aqui é trazer formas acessíveis a todos!

As pausas no dia a dia nos fornecem muitos benefícios, entre eles:

- Ajudam a melhorar nosso foco e concentração
- Nos ajudam a ter ideias mais inovadoras e criativas
- Melhoram nossa saúde física e mental
- Auxiliam a tomar melhores decisões
- Melhoram em nossa produtividade no longo prazo

O 45 fez uma seleção de algumas atividades que podem ser incorporadas no dia a dia, de forma simples e gradativa, afinal sabemos que todo novo hábito requer um tempo para ser absorvido e que o ser humano tem a resistência natural às mudanças. Por isso, vamos com calma! Compartilhem conosco sua experiência no @45doprimeirotempooficial.

https://www.deployyourself.com/deploy-yourself/research-reasons-breaks-help-productivity/



01

# TOME CONTA DE SUA AGENDA

Como diz a Filósofa, Professora e grande inspiradora do 45, Lúcia Helena Galvão, vivemos na era dos ocupados. Temos que ter nossa agenda repleta de compromissos (mesmo que sem utilidade) e estarmos sempre "na correria". Tranquilos, com tempo para refletir, fazer seu trabalho de forma precisa? Nunca! Pessoas passam mais da metade do dia recebendo e gerenciando informações mais do que as usando para seu trabalho. Isso vem gerando uma espécie de "congestão cerebral" em muita gente que não sabe mais como lidar com esse excesso de dados em sua rotina. Um artigo bem interessante de *Tim Kreider* para o *New York Times* (https://opinionator.blogs.nytimes.com/2012/06/30/the-busy-trap) relata bem essa questão. Até as crianças estão com a agenda lotada e chegam em casa tão cansadas quanto os adultos. Segundo Tim, foi uma escolha que fizemos de focar no trabalho e em ser ocupados acima de tudo. Muitas vezes nossa personalidade é transformada pelos locais de trabalho e pela imposição da "alta performance".

Tim ainda ressalta que "o espaço e a quietude que a ociosidade proporciona é uma condição necessária para observarmos a vida de fora, fazermos conexões inesperadas e aguardar a inspiração trazida pelos raios do sol - tudo isso é paradoxalmente necessário para fazer qualquer trabalho". Vale à pena a leitura do artigo completo!

Estudos (https://www.scientificamerican.com/article/mental-downtime/) mostram que o cérebro precisa de pausas para assimilar informações, melhorar a memória e para nos fornecer a criatividade que cada vez mais é necessária, inclusive para nossa produtividade.

Ok, ok, mas na prática como fazer isso? Existem técnicas de administração do tempo e uma das que mais gostamos é também da Professora Lúcia Helena Galvão que consiste em planejar seu dia na noite anterior. De forma rápida e prática, coloque em sua agenda as tarefas deixando cerca de 60% do tempo ocupado, 20% para pausas e 20% para imprevistos. Divida as atividades entre Importantes, Urgentes, Não Importantes e Não Urgentes. A cada 1 hora, faça uma análise de sua performance e veja quais foram os seus "rouba tempos". Recomendamos bastante o curso da Professora que fala em mais profundidade sobre estas técnicas sob o aspecto filosófico.

A mente limpa ajuda a gerar novas imagens. O que acha de começar a praticar? Conte pra gente como está sendo!

http://xn--https-l10c//hbr.org/2014/08/schedule-a-15-minute-break-before-you-burn-out%20%E2%97%8F

https://www.scientificamerican.com/article/mental-downtime/%20%E2%97%8F

https://www.fandm.edu/uploads/files/507732845908040890-the-busy-trap-nytimes-com.pdf%20%E2%97%8F

https://www.youtube.com/watch?v=1sGyNx44Xw4%20(Jim%20Kwik)



02

# TENTE ACORDAR DE FORMA DIFERENTE

O início de nosso dia diz muito de como ele será. Isso já sabemos mas, muitas vezes, não fazemos nada para que essa situação mude. O 45 não pretende lançar fórmulas mágicas que mudarão a vida das pessoas e sim acompanhá-las em um processo gradativo de pequenas mudanças ou pausas que possam ser incorporadas no dia a dia. Fizemos aqui um compilado de algumas ações que nós (Marcelo e Patrick) praticamos e buscamos outras referências para atender os diferentes tipos de pessoas que somos! Vamos a elas.

A qualidade do nosso sono afeta diretamente o modo que acordamos. Se trabalharmos para estabelecer uma rotina de sono, respeitando nosso corpo, nossa fisiologia e o ciclo do sono (https://www.sleep.org/sleepwake-cycle/), conseguiremos, aos poucos, ir acordando de forma mais tranquila e dispostos, uma vez que tivemos boa recuperação à noite. Acredito que a maioria de vocês conheça as dicas a seguir, mas pergunto. Você as coloca em prática? Esse é nosso maior desafio.

• Troque a TV ou celular por uma leitura antes de dormir. Além de não termos o estímulo das luzes dos aparelhos eletrônicos a leitura (https://www.sciencefocus.com/the-human-body/why-does-reading-make-you-sleepy/) tira nosso foco das questões e preocupações do dia e que nos deixam alertas. A leitura também exige um esforço do cérebro, gerando um cansaço. Como normalmente estamos em uma posição confortável, essa soma de fatores costuma ser um bom indutor do sono.

• O uso de óleos essenciais no quarto, além de ter um ambiente adequado, com um bom colchão, bom travesseiro e sem iluminação também são boas fontes de um sono tranquilo.

Mas vamos falar do acordar! Qual a primeira coisa que você faz quando abre os olhos? Aposto que uma grande quantidade de pessoas vai dizer "viro para o lado e pego o celular". Um estudo da IDC (https://www.nu.nl/files/IDC-Facebook%20Always%20Connected%20(1).pdf) em parceria com o Facebook mostrou que 80% (sim 80%!) das pessoas checam seu celular em até 15 minutos após terem acordado. Destes 80%, 44% checam mensagens e notificações logo que o despertador toca.
Entretanto, checar o celular assim que acordados (ou nem totalmente acordados ainda), nos gera uma carga de stress e ansiedade devido à sobrecarga de informações e estímulos que recebemos.

Estes sentimentos irão nos acompanhar o dia todo e, certamente, irão impactar em nosso dia a dia, gerando distrações e impactando nossa produtividade, segundo a *Dra Dr. Nikole Benders-Hadi* (https://ng.opera.news/ng/en/health/cb06069d943459075f51bf66199e3d0e). Algumas dicas para não usarmos o celular antes de, pelo menos 20 minutos após acordarmos, são:

• Desligue os dados celulares ou as notificações do seu celular. Assim você evita aquela enxurrada de informações do tipo "tudo que eu perdi desde ontem (https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3) na sua tela e diminui a vontade e ansiedade de pegá-lo.

• Tente achar aquele despertador antigo que está esquecido e sem pilhas em alguma gaveta. Se você começar a usá-lo novamente, pode deixar o celular longe da sua cama à noite e, por consequência, não ser a primeira coisa que você vê quando acorda.

Ai você me pergunta "ok, mas se eu não pegar meu celular pela manhã, o que eu vou fazer??". Temos algumas dicas simples e que você pode ir testando e incorporando nos primeiros minutos do seu dia:

• Antes de levantar da cama, espreguice-se. Sim, isso mesmo! Perdemos o hábito de fazer essa atividade tão simples, porém tão prazerosa. Faça o teste amanhã e me conte. Como nosso corpo fica parado a noite toda, esse movimento ajuda a "acordar" os músculos, bem como reativar a circulação sanguínea. Além disso, melhora nossa flexibilidade, além de reduzir stress e tensões. Encontramos um vídeo (https://www.youtube.com/watch?v=iOwjorRt5ZI) que explica, de maneira bem humorada, os efeitos.

• Sente-se na cama e faça 3 respirações profundas, lentas e de olhos fechados. Se quiser, a meditação pode ser um segundo passo. Logo pela manhã é um excelente exercício para nos conectarmos conosco e não com o mundo exterior. A meditação pode ser iniciada com 2, 3 minutos e, se você se sentir bem, pode ir adicionando mais tempo. Eu fiz este processo gradativo e hoje virou rotina.

• Tome um copo de água, com calma. A água ajuda na reidratação do corpo após a noite de sono.

• Reserve um momento para um café ou chá. De acordo com alguns estudos, a cafeína nos ajuda a despertar e também melhorar nossa atenção.

• Acorde seus filhos, seu companheiro(a) e abrace-os, reserve um momento para este outro tipo de conexão (melhor que conexão 4G, não acham?).

• Se tiver um pet, brinque com ele, saia para uma pequena caminhada. Como benefício adicional, você ainda poderá tomar o sol da manhã, aquecendo seu coração.

São muitas as opções de acordarmos de maneira diferente. Que tal contar pra gente qual a sua? Teremos o maior prazer de compartilhar!

https://www.huffingtonpost.ca/entry/dont-check-phone-in-morning_ca_5df24c1ae4b01e0f295b6d0a

https://www.nu.nl/files/IDC-Facebook%20Always%20Connected%20(1).pdf

https://ng.opera.news/ng/en/health/cb06069d943459075f51bf66199e3d0e

https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3

https://www.elitedaily.com/p/why-stretching-feels-so-good-in-the-morning-according-to-science-8367967

https://www.elitedaily.com/p/is-it-bad-to-look-at-your-phone-right-when-you-wake-up-it-might-be-sabotaging-your-day-8437383

https://www.elitedaily.com/wellness/experts-say-worst-way-start-morning-youre-probably/2038597

https://thesomaticmovement.wordpress.com/2015/10/28/stretching-vs-pandiculation-whats-the-difference-and-why-does-it-matter/

https://www.sleep.org/sleepwake-cycle/

https://medium.com/swlh/morning-habits-jump-start-your-brain-for-success-2ddd84b394f

https://medium.com/the-ascent/this-is-why-you-do-need-a-realistic-morning-routine-b321213e24a



03

# INTERVALOS ENTRE ATIVIDADES

Se você colocou (ou está colocando) em prática a dica número 1, essa será uma continuação. A ciência comprova que mantemos nossa concentração e aumentamos produtividade quando fazemos intervalos em nossas atividades. Já que você está tomando conta de sua agenda, porque não programar estas pausas? Se você está em home office ainda (ou ficará em definitivo), pode ser mais fácil encaixar as pausas, sendo algumas delas inclusive com sua família!

Falando um pouco sobre nossa agenda e a jornada de trabalho de 8 horas. Ela foi criada em 1914 pela *Ford Motor Company* como uma forma de humanizar as longas jornadas, que ficavam entre 10 e 16 horas por dia, e haviam sido criadas durante a Revolução Industrial. Esta mudança aumentou, em muito, a produtividade na época e virou a referência que conhecemos até hoje sobre a jornada de trabalho. Entretanto, nestes últimos 100 anos, o trabalho mudou radicalmente nas fábricas e, especialmente, fora delas. Uma pessoa que desenvolve uma atividade primordialmente intelectual, não tem o mesmo desempenho durante as 8 horas de trabalho. Alguns estudos (https://www.inc.com/melanie-curtin/in-an-8-hour-day-the-average-worker-is-productive-for-this-many-hours.html) revelam que somos efetivamente produtivos durante 3 horas! O tempo restante é utilizado para:

- Leitura de notícias - 1 hora
- Redes Sociais - 44 minutos
- Discussão sobre assuntos diversos com colegas de trabalho - 40 minutos
- Busca por outro emprego - 25 minutos
- Fumar - 23 minutos
- Falar com amigos e familiares - 18 minutos

Café, lanches, etc, etc, etc.

Este estudo é de 2016. Com a pandemia que estamos passando desde 2020, é possível que as atividades ou tempos tenham mudado, mas o que queremos chamar a atenção é: ou fazemos pausas conscientes ou teremos nosso tempo roubado por atividades que nos distraem e prejudicam nossa produtividade ao longo do dia. Por conta delas, temos a sensação de nunca ter tempo para nada.

Estudos mostram alguns benefícios de fazermos pausas no trabalho:

1. Pausas evitam que fiquemos entediados, cansados e, por consequência, com falta de foco no que estamos fazendo. Pequenas pausas ou troca de atividades já são suficientes para que recuperemos a atenção.

2. Pausas ajudam a reter informações e as conexões cerebrais. Nosso cérebro possui dois modos: o "focado", que é usado normalmente quando estamos estudando, aprendendo ou trabalhando, e o "difuso", que é aquele mais relaxado, quando podemos "sonhar acordados". Quando estamos focados, normalmente bloqueamos o acesso ao modo difuso. No momento em que fazemos pausas, o relaxamento associado a ela muitas vezes nos proporciona *insights* muito bons. Quem nunca teve aquela ótima ideia tomando banho? Ou mexendo no jardim? Ou durante uma caminhada?

3. Pausas nos ajudam a reavaliar nossas metas. É muito fácil ficarmos perdidos ou sem foco quando estamos dedicados a uma tarefa. No momento em que fazemos uma pequena pausa somos forçados, quando retomamos a atividade, a fazer uma breve retomada global da tarefa e, por consequência, continuamos mais focados e produtivos.

Você já pensou em quais pausas pode fazer durante o dia? Colocou estas pausas em seu calendário? Hoje em dia existem também aplicativos que nos lembram de fazer pausas. Existem diversas maneiras de pausarmos, mas a mais importante e primeira é colocarmos em nossa cabeça e coração que elas são necessárias.

Queremos saber que tipos de pausas vocês estão fazendo! Escrevam ou mandem vídeos contando pra gente.

https://buffer.com/resources/science-taking-breaks-at-work/

https://www.sciencedaily.com/releases/2011/02/110208131529.htm

https://www.sciencedaily.com/releases/2009/05/090511180702.htm

https://buffer.com/resources/shower-thoughts-science-of-creativity/

https://www.inc.com/geoffrey-james/working-from-home-makes-you-happier-less-likely-to.html

https://www.inc.com/melanie-curtin/in-an-8-hour-day-the-average-worker-is-productive-for-this-many-hours.html

https://www.motherjones.com/environment/2014/08/inquiring-minds-barbara-oakley-learning-neuroscience/

https://hbr.org/2014/08/schedule-a-15-minute-break-before-you-burn-out

https://medium.com/better-humans/rest-is-productive-1348b2b7eeb0



04

# PRESENÇA

A palavra presença, assim como propósito, vem sendo um pouco banalizada ultimamente. Nossa ideia aqui é mostrar a presença como uma técnica que pode ser utilizada no dia a dia e em todas as atividades.
A questão é simples de ser entendida, porém difícil de ser implementada. Acho que todos temos consciência de que fazer uma atividade com concentração, além de ser mais produtiva em termos do resultado final, também libera tempo para que façamos outras coisas. Se o conceito é simples, porque não fazemos? Aqui alguns exemplos:

• Quantas vezes programamos 1 hora, que seria suficiente para uma atividade de trabalho, por exemplo. No final desta hora, nem sequer começamos o que deveríamos ter feito. Notificações do celular, mensagens, redes sociais e e-mails invadiram este tempo.

• Se deixarmos a agenda livre, no entanto, o mesmo problema pode ocorrer, dado que nem um norte do que fazer temos.

• Você já sabe que, no 45, somos partidários da pausa com qualidade, não da ociosidade que não gera nenhum benefício.

O conceito da presença que queremos difundir é o de foco, concentração na tarefa que nos propusemos a realizar. Se é escrever um texto, um relatório, preparar uma reunião, ler e-mails e até ver nossas redes sociais, que seja feita apenas aquela atividade durante o tempo que foi reservado a ela. Já adiantamos que não se trata de uma tarefa fácil, pois estamos falando de uma mudança de hábito ou, mais ainda, uma mudança de mentalidade. Por isso, recomendamos que você não tente fazer todas as mudanças de uma vez, mas vá incorporando no seu dia a dia. Existem teorias (muito coerentes por sinal) que dizem que não podemos mudar um hábito que nos gera stress com outro que também gera. Pense nisso...

Diversas práticas nos ajudam a ter mais presença em nosso dia a dia. Uma das mais simples e fácil de ser implantada é a respiração. Sim, olha ela aí novamente. Sempre que iniciamos uma atividade ou que nos desconcentramos no meio dela, ao invés de pegar o celular e ir pro *Instagram* (ou agora pro *Club House*), tente parar e respirar 3 vezes, lenta e profundamente. Os monges budistas do himalaia descobriram uma técnica que é muito atual: "a velocidade da sua respiração determina a velocidade dos seus pensamentos".

Neste artigo, o monge Satyanatha nos faz refletir e ensina algumas técnicas, sendo a principal delas a de que devemos encher nossos pulmões e barriga com ar e soltá-lo mais devagar do que inspiramos (https://vejasp.abril.com.br/blog/felicidade/satyanatha-arte-de-respirar/). Nós do 45 já fizemos o teste e podemos dizer que funciona!

Você não quer tentar inserir as pausas de respiração no dia a dia e aumentar sua presença em suas atividades?

https://www.scoe.org/blog_files/Budd%20Rowe.pdf

https://vejasp.abril.com.br/blog/felicidade/satyanatha-arte-de-respirar/



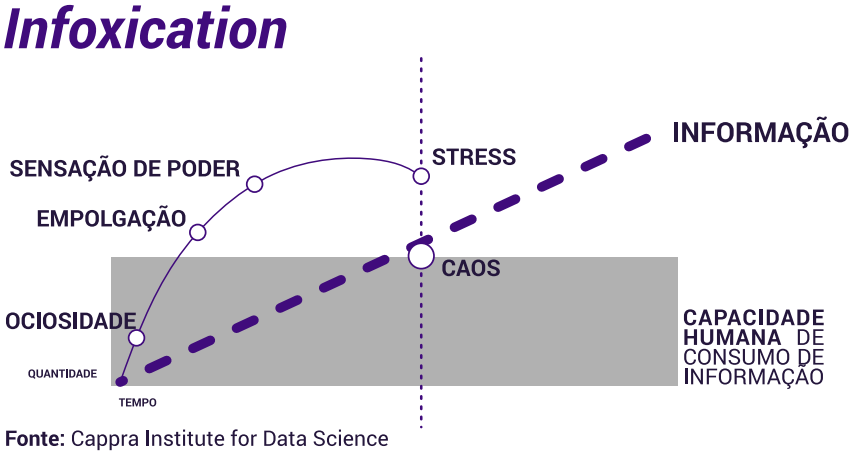
05

# SELECIONE SUAS INFORMAÇÕES

Temos sido submetidos a uma enxurrada de informações nos últimos anos, sejam elas demandas ou necessidades de trabalho, notícias, atualizações diversas e, em especial, redes sociais. Todas estas informações muitas vezes tomam muito do nosso tempo e, em especial, da nossa concentração, afetando nossa produtividade e nos desviando do planejamento que fizemos para o dia. Muitas vezes fica difícil eleger e determinar quanto tempo iremos dedicar a cada uma destas fontes e, com isso, começamos a ter sensações de ansiedade e angústia.

Quem nunca pegou o celular para ver uma informação específica para o trabalho, por exemplo, passou pelo Instagram, respondeu e-mail e mensagens no *Whatsapp,* deu aquela olhada nas notícias e deixou o celular sem ter visto a informação que queria? Aposto que todos que estão lendo pararam e disseram "eu!". A ideia deste pequeno sabático é auxiliar para que consigamos uma melhor seleção e organização de informações em nossas vidas.

Somado a isso, sofremos constantemente do medo de ficar de fora, o que no jargão das *startups* é conhecido como FOMO (*Fear of Missing Out*). O gráfico abaixo mostra a evolução de nossa capacidade de consumo de informação versus a quantidade disponível. Obviamente, a quantidade de informação que nos é oferecida é infinitamente maior que nossa capacidade de absorção. Este fenômeno é conhecido como Infoxicação.




**Fonte:** Cappra Institute for Data Science

Para que consigamos manter a sanidade frente à essa oferta de informações e, consequentemente, em uma área saudável do gráfico, que nos permite tomar boas decisões e adquirir conhecimentos, algumas técnicas podem ser utilizadas, tais como:

1. Diminua o consumo de informações negativas. Estudos mostram que o excesso de informações negativas gera tristeza, ansiedade e depressão. Não estamos falando aqui de você estar alienado do mundo. O que é importante chegará até você, mas isso não quer dizer que você precise visitar os sites de notícia a toda hora, como acontece com cerca de 20% dos americanos, por exemplo.
Alguns estudos citam, inclusive, que tendemos a trazer as consequências de notícias ruins para eventos de nossa vida que não necessariamente são negativos (acho que todos conseguem lembrar de um exemplo).

2. Categorizar informações (trabalho, estudo, hobbies) e consumir quando você quiser/precisar. Esta dedicação / mudança de hábito, vai sendo incorporada aos poucos e gera grandes benefícios.

3. Excesso de redes sociais causam FOMO, ansiedade, depressão, entre outros sintomas. O uso moderado e adequado, bem como não estabelecer padrões de comparação inatingíveis, melhora o bem estar e nos mantém na área cinza do gráfico. O uso médio mundial de redes sociais é de 2 horas e 24 minutos (https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/). Exato!! Se você pensou o mesmo que eu, concluiu que é muito tempo dedicado a informações que não necessariamente nos agregam e que poderia ser dedicado a outro tipo de atividade mais prazerosa. Já demos algumas dicas por aqui antes.

4. Para os mais tecnológicos, existem ferramentas como o Pocket (https://app.getpocket.com/), Feedly (https://feedly.com/), entre outros, que ajudam a organizar os temas e deixá-los disponíveis para quando você precisar da informação.

5. Mapas mentais feitos à mão e *Post-its* nos ajudam a reter e revisar o que consumimos. A memória motora é uma fonte poderosa de melhorar a memória e gerar conhecimento. Digo isso por minha própria experiência!

A ideia deste texto é provocar em todos algumas reflexões: i) como você consome informação? ii) quem está no comando? Você ou ela? iii) de onde você está consumindo? iv) como você organiza para que ela vire conhecimento? Toda informação consome nossa atenção e, em consequência, nosso bem mais precioso: o tempo. Pense nisso!

Referências

https://medium.com/mind-cafe/3-smart-habits-to-boost-mental-clarity-450f91670e2e

https://medium.com/mind-cafe/5-simple-things-i-removed-from-my-life-to-become-happier-799c36a99276

https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9061893/

http://www.envisionkindness.org/wp-content/uploads/2016/06/Johnston-and-Davey-1997-Psychological-Impact-of-Negative-TV-News.pdf



06

# TOME UM BANHO

Você já deve ter ouvido ou tido um momento AHA! ou *Eureka!* Aquele em que, de repente, uma solução para nossos problemas acontece. Uma das origens para este episódio vem do matemático e inventor grego Arquimedes. O rei de Siracusa havia pedido a Arquimedes que calculasse se seu ourives o estava enganando, entregando uma coroa que não era de ouro. Como a forma da coroa era irregular, não existia fórmula matemática para este cálculo. Durante um banho, Arquimedes notou que o nível da água variava e, portanto, o volume do objeto submerso era igual ao da água que saia. Desta forma, ele conseguiu atender ao pedido do rei. Se você quer assistir a um vídeo divertido sobre esta história, **clique aqui** (https://www.youtube.com/watch?v=X8c3AdgMi9w).

No livro *Wired to Create* (https://amzn.to/3mTPFED), o psicólogo *Scott Barry Kaufman* conduziu uma pesquisa com resultado interessante: 72% dos pesquisados informaram terem boas ideias no chuveiro e não no local de trabalho.

Obviamente a questão aqui não é o banho, e sim porque temos boas ideias quando estamos neste momento. No banho, quando temos a água caindo em nosso corpo conseguimos, em muitas ocasiões, deixar nosso mundo real de lado e resolver problemas que, muitas vezes, estavam há dias sem solução ou ainda ter novas ideias. É uma pausa da mente que abre espaço para o novo. A questão aqui é ter um espaço e tempo onde sua mente possa estar livre - seja o banho, uma caminhada, um mergulho...

Voltando ao banho, ele pode ser considerado também um local de incubação, uma mudança de cenário diária e relativamente livre de estímulos e distrações. Além disso, no momento do banho, estamos em um espaço confinado, que conhecemos bem e que é seguro. O banho é uma tarefa rotineira e que conseguimos fazer sem pensar e sem sermos interrompidos (o que aumenta nossa presença). Desta forma, é um momento onde podemos focar nossa atenção em desejos, memórias e o que os especialistas chamam de sonhar acordados. Estes fatores aumentam bastante a probabilidade de nossa mente fazer conexões criativas.

No seu próximo banho, aproveite para praticar a presença e diga pra gente se teve um momento AHA!

Referências

https://www.huffpostbrasil.com/entry/science-trick-unlock-creativity_n_56808760e4b0b958f659b218?ri18n=true

https://notablelife.com/research-shows-72-of-people-have-new-ideas-in-the-shower/

https://www.psychologytoday.com/intl/blog/creativity-without-borders/201308/the-power-shower

http://www.psychologyandi.com/why-72-of-people-get-their-best-ideas-in-the-shower/

https://www.businessinsider.com/why-people-get-their-best-ideas-in-the-shower-2016-1



07

# RECUPERAR-SE DO TRABALHO

Pesquisas em diferentes setores revelaram que a recuperação do trabalho é uma necessidade para que continuemos engajados, com energia e saudáveis para enfrentar os desafios e problemas. O que se chama de "recuperação", é o processo de reduzir ou eliminar o estresse físico e psicológico causado pelo trabalho.
Uma estratégia que vem ganhando atenção é chamada em Inglês de "*psychological detachment from work*". Uma tradução livre seria algo como um "desligamento psicológico do trabalho". Este desligamento ocorre quando a pessoa consegue se abster completamente das atividades e pensamentos de trabalho quando está em seu momento de descanso, ou fora do horário laboral.

Sabemos que, com a pandemia, e muitas pessoas trabalhando de casa, este desligamento, que não era fácil, ficou ainda mais complexo. Entretanto, se conseguimos iniciar um hábito e colocar em prática esta técnica, veremos os benefícios para nossa saúde física e mental:

- Menor fadiga relacionada a trabalho e procrastinação
- Melhora engajamento no trabalho, com mais vigor, dedicação e produtividade
- Melhor equilíbrio da vida, com consequente melhora de qualidade
- Melhora nas relações familiares
- Melhoria da saúde mental

Nos dias atuais, este talvez seja o processo mais difícil de todos, uma vez que nossas vidas pessoais e profissionais estão muito sobrepostas, entretanto, vale um exercício de presença (sim, mais uma vez ela). Este processo de "desligamento" vale para o trabalho e vida pessoal. Se estamos no período dedicado ao trabalho, vamos fazer de tudo para estarmos presentes e focados, entretanto o mesmo deve valer para os momentos fora dele. Se conseguirmos ir colocando em prática, certamente teremos redução nos níveis de tensão e *stress,* melhoria do sono e das relações e caminharemos para uma vida mais feliz.

Sabemos que esse desafio é difícil mas, se você vem acompanhando nossas dicas, já deve estar com a cabeça diferente e com certeza irá encarar mais essa. Vamos?

Referências

https://psycnet.apa.org/record/2010-16971-001

https://journals.aom.org/doi/abs/10.5465/amj.2008.30764063

https://pdfs.semanticscholar.org/fe7c/6ffb5bf301dc995afda48db4c357e41810cc.pdf

https://www.researchgate.net/publication/228332491_Rest_Is_Not_Idleness_Implications_of_the_Brain's_Default_Mode_for_Human_Development_and_Education



08

# DÊ UM TEMPO DAS TELAS

Vivemos rodeados por telas de celular, tablets, computadores e TVs. Durante a pandemia, a tecnologia ajudou muitos de nós com o trabalho remoto, as videoconferências e reuniões virtuais. No entanto, este excesso de tempo na frente das telas pode também gerar problemas.

Fala-se muito sobre comportamento mais sedentário em função destes novos hábitos, porém estudos já revelam que não só o sedentarismo, como o tempo na frente das telas pode ser um grande causador de depressão. Um estudo realizado em 2017, ou seja, antes da pandemia, se referia a um tempo elevado de tela como sendo maior que 4 horas por dia, ou seja, nos dias atuais muitos passamos deste tempo.

Ainda com relação à saúde mental, há sinais de aumento na velocidade da maturação cerebral, ou seja, aceleração do envelhecimento do cérebro.

O uso excessivo de redes sociais aumenta a liberação de dopamina, um neurotransmissor relacionado ao prazer, porém também ao vício. O uso de drogas nada mais é do que um estímulo à liberação dopamina e a obtenção da sensação de prazer. Neste caso, o uso excessivo de redes sociais pode ser comparado a uma droga.

Algumas rotinas como a pausa para outras atividades offline, afastar eletrônicos durante refeições e em alguns momentos do final de semana, por exemplo, ajudam a diminuir os impactos negativos e, ao mesmo tempo, nos permitem obter os benefícios do uso da tecnologia.

Assim como a rotina ao acordar é importante, a exposição às telas logo antes de dormir também pode fazer mal, afetando o ciclo do sono. Algumas atividades como leitura de livros ou revistas (contribuem também para nossa criatividade) ou escutar músicas mais calmas, auxiliam este processo do sono e de acalmar a mente.

Caso você precise checar seu celular antes de dormir, estudos recomendam retirar a luz azul dos aparelhos. Alguns já vêm equipados com esta função ou podem também ser baixados aplicativos.

Com relação ao trabalho, o tempo excessivo nas telas também impacta negativamente a produtividade, uma vez que a concentração cai ao longo do tempo, propiciando cada vez mais distrações. Para quem está em home office ou trabalha diretamente com computador ou celular, este dado reforça a importância das pausas. Aquele tempo para troca de atividade que muitos podem considerar como perdido, irá trazer benefícios reais. Sempre usamos o exemplo da música - imagine sua canção preferida sem pausas. Como seria? Qual a sensação? Tranquilidade ou aflição? Como se comporta sua mente e sua respiração? Este teste é um bom comparativo a tudo que falamos com relação à pausas.

Referências

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5574844/

https://www.familiesfirstindiana.org/how-screen-time-affects

https://www.npr.org/sections/health-shots/2017/11/27/561740031/apps-can-cut-blue-light-from-devices-but-do-they-help-you-sleep

https://www.researchgate.net/publication/337961200_Effects_of_Excessive_Screen_Time_on_Neurodevelopment_Learning_Memory_Mental_Health_and_Neurodegeneration_a_Scoping_Review

https://tonello.med.br/estudo-inovador-examina-os-efeitos-do-tempo-de-tela-em-criancas/

09



# GESTÃO DO TEMPO “INFINITO”

Já falamos sobre tomar conta de nossa agenda no dia a dia, entretanto, o tema da gestão de tempo é um problema que, muitas vezes, vêm das empresas e toma conta da vida das pessoas. Um artigo recém publicado pela *McKinsey*, fala sobre isso.

As incertezas econômicas, bem como muitas culturas empresariais que consideram o tempo como um "artigo" infinito, vêm levando as pessoas a uma exaustão. São relatados casos de executivos que trabalham 18 horas por dia, 5 dias por semana e ainda recebem projetos do CEO dizendo que possuem mais 30 horas na semana e 48 horas livres no final de semana. O artigo sugere que a questão de gerenciamento de tempo pode ser tratada de forma institucional e sistêmica, não apenas por cada pessoa.

Líderes podem e devem incluir o tempo nos orçamentos de projeto, juntamente com as questões financeiras que são sempre envolvidas e também são finitas.

Apenas 9% dos executivos consultados pela *McKinsey* disseram estar plenamente satisfeitos com o uso do seu tempo, sendo que 52% consideram que o tempo que dedicam ao trabalho está alinhado com as prioridades estratégicas da empresa. Este desalinhamento gera perda de oportunidades, menor criatividade para inovação, bem como fadiga e queda do comprometimento das pessoas.

O estudo aponta que não há uma cultura de gestão ativa do tempo nas organizações e que pode ser "ensinada" aos funcionários. Desta forma, muitas vezes o dia a dia das pessoas é direcionado pelos e-mails que aparecem na caixa de entrada e compromissos/reuniões que estão na agenda.

O artigo fornece algumas sugestões de inserção do melhor gerenciamento do tempo nas organizações:

1. Tratar o tempo como artigo limitado e colocar um "orçamento de tempo" dos líderes nos projetos;
2. Pensar no tempo como uma variável importante na introdução de mudanças organizacionais, como criação de comitês, reuniões, etc.;
3. Estimular que os funcionários meçam e avaliem como estão usando seu tempo;
4. Refinar o calendário da organização com o que deve ser continuado, interrompido e priorizado;
5. Prover suporte administrativo - pessoas que garantirão o cumprimento dos pontos nas agendas dos envolvidos.

Recomendo a leitura completa do artigo. Tem pontos de reflexão bem interessantes sobre a "falta" de tempo. Ele realmente falta ou nossa alocação de uso e prioridades que é falha?

Referências

https://www.mckinsey.com/business-functions/organization/our-insights/making-time-management-the-organizations-priority?cid=other-eml-onp-mip-mck&hlkid=09f025cb937640d7a8b5be8e35967fe7&hctky=1684412&hdpid=fd7f3436-db50-41ba-b3c9-7e7997feffc0#

https://nimbusweb.me/blog/why-pausing-is-so-important/



10

# TREINAR NOVAS HABILIDADES

## NOVOS HÁBITOS/APRENDER A APRENDER (NOVA HABILIDADE PARA O FUTURO)

A situação que vivemos - para quem ler este livro após 2020/2021, vivemos a pior pandemia, crise e mudanças da história - certamente aumentou, e muito, nossos níveis de tensão, ansiedade e *burnout.* Como consequência da pandemia, mudanças econômicas, de consumo, hábitos e, consequentemente, empregos estão ocorrendo de maneira muito acelerada. Aprender a conviver e nos prepararmos melhor para este mundo onde nada mais é previsível, será uma qualidade muito importante para os profissionais do presente (sim, não mais do futuro).
Com base em um artigo da *McKinsey,* iremos explorar algumas habilidades essenciais para os profissionais.:

• Expandir habilidades digitais: mesmo que básico, todos os profissionais terão que desenvolver habilidades relacionadas à tecnologia e negócios digitais, de modo a terem mais conforto no entendimento dos negócios, relacionamento com fornecedores, clientes e setor público. Além disso, noções de dados, aprendizado de máquina, funcionamento de linhas de produção digitais serão essenciais para gestores, por exemplo. Não estamos dizendo que todos serão desenvolvedores, mas sim que um entendimento básico será tão importante quanto hoje é falar Inglês, por exemplo.

• Desenvolver habilidades cognitivas para melhorias e inovações: este novo cenário que vivemos exigirá cada vez mais criatividade e inovação na solução de problemas. Em tempos de muito trabalho remoto (que veio para ficar em muitas áreas), novas formas de relacionamento e comunicação farão a diferença.

• Aproximar habilidades sociais e emocionais: novas habilidades interpessoais, de comunicação e, acima de tudo, empatia, serão diferenciais na "economia à distância". Conseguiremos formar vínculos fortes como no relacionamento pessoal? Teremos esta oportunidade? São pontos a serem refletidos.

• Adaptabilidade e resiliência: capacidade de mudança e aprendizados constantes. Cada vez mais teremos mais de uma carreira ao longo da vida. Ciclos de profissões serão mais curtos e cada um de nós será responsável por se atualizar. As organizações podem ter (e terão ainda) um papel importante, mas quem assumir as rédeas de sua vida, certamente terá uma vantagem, seja pelo lado profissional ou, ainda mais importante, em seu lado psicológico e humano.

Certamente esta lista está longe de ser exaustiva. A intenção foi trazer uma provocação de habilidades que nos dêem condição de, ao longo do tempo, e de maneira sustentável, nos tornarmos mais autoconfiantes em nosso poder de aprender e, com isso, reduzir efeitos de ansiedade, trocas de emprego, insegurança e, consequentemente, melhorando cada vez mais nossa qualidade de vida.

Referências

https://pt.wikipedia.org/wiki/Sab%C3%A1

https://www.inc.com/minda-zetlin/elon-musk-spacex-rockets-expert-expertise-books-reading-jim-cantrell.html?cid=nl029week45day02_3&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=Inc%20Must%20Reads&position=1&partner=newsletter&campaign_date=02112020

https://www.mckinsey.com/business-functions/mckinsey-accelerate/our-insights/accelerate-blog/thriving-after-covid-19-what-skills-do-employees-need

Este *ebook* foi o primeiro compilado de uma série de práticas que consideramos muito importantes, com benefícios para todos e, o mais importante, viáveis. Como disse no início, uma das missões deste livro (espero ter atingido) é mostrar que todos podemos fazer nossos sabáticos em nosso dia a dia, da forma, no tempo e local mais propício.

Não espero que todos façam todas as sugestões, nem que todos tenham os mesmos resultados. A ideia é que, ao longo do tempo, o conceito de pequenos sabáticos seja incorporado na rotina de cada um de vocês.

Quem sabe em breve não tenhamos o Pequenos Sabáticos 2 apenas com as sugestões de quem já está fazendo e desenvolveu novas ideias?

45' DO PRIMEIRO TEMPO

@45doprimeirotempooficial




ESCRITO POR:

MARCELO RONDON 

PREFÁCIO:

PATRICK SANTOS 