

Webinar Webinsider + 12min convida Vitor Peçanha

Tem vontade de empreender, mas não sabe por onde começar? Com a parceria [Webinsider](#) + 12min, toda semana lançaremos uma webinar com a participação de um empreendedor ou algum nome forte em sua área de atuação.

Para começar com o pé direito, o nosso 1º **Webinar Webinsider + 12min** foi com Vitor Peçanha, co fundador e head de customer success na Rock Content. Para quem não conhece, a Rock Content é a empresa que é uma das maiores referências em marketing de conteúdo do Brasil.

Durante o papo, Vitor Peçanha falou um pouco sobre sentir o momento certo para a decisão de empreender, contou como foi o nascimento de sua empresa e citou os principais aprendizados adquiridos nesse processo.

Além disso, a conversa foi para o campo da [cultura corporativa](#), algo que é muito forte na Rock Content e deve ser um dos pilares de qualquer negócio que visa se perpetuar no mercado. Afinal, já parou para pensar em como é difícil cultivar essa cultura em todos os funcionários e fazer com que os novos já entrem com a mesma mentalidade?

Para finalizar, Peçanha deu diversas dicas de produtividade e contou um pouquinho sobre seus livros favoritos, como “[A Arte de Fazer Acontecer](#)” e o de sua própria autoria, “[Obrigado Pelo Marketing](#)”.

Confira o webinar na íntegra:

Gostou? Então, deixe seu comentário aqui embaixo e inscreva-se no [canal do 12min no YouTube](#) para conferir todos os próximos webinars e até outros vídeos com dicas de leitura ☐

O que aprendemos com o guia do Tim Ferriss para ler 3 livros por semana



Os usuários do Quora queriam saber: como o Tim Ferriss lê 3 livros por semana? [A resposta que ele deu](#) foi praticamente um guia de como aumentar suas leituras, mas com muito cuidado para não deixar a qualidade cair.

Tim é escritor e já teve obras publicadas que chegaram à lista de best sellers do New York Times. Além disso, é empreendedor em série e investidor anjo.

Nós já falamos um pouco sobre a técnica que ele utiliza para fazer [speed reading aqui no blog](#). Ele se baseou em uma oficina

chamada de Projeto PX. Basicamente, são fases: repetição, condicionamento e velocidade.

Segundo ele, é possível ler 300% mais rápido utilizando as técnicas. Mas no Quora, abriu um pouco a reflexão sobre o uso disso e contou mais um pouco sobre seu ritmo de leitura. Reunimos aqui algumas dessas ideias, com um olhar mais aprofundado em cada uma delas:

0 problema da informação excessiva

Tim explicou no Quora que durante muito tempo cometeu o erro de recolher o máximo de informação possível no cérebro. Para ele, se concentrar tanto assim na **quantidade** de leitura já não é tão interessante mais.

A quantidade de informação piora sua capacidade de se lembrar de tudo. Por isso, absorver informações demais acaba sendo desnecessário. Tim ainda acrescenta que alguns livros precisam de tempo para serem digeridos e saboreados.

Algumas pessoas acreditam, [incluindo Einstein](#), que ler demais pode afetar a sua criatividade. Claro que a leitura é um hábito que pode mudar a sua vida. Mas é preciso dar um tempo de vez em quando para selecionar melhor o que está sendo lido e compreender melhor os ensinamentos.

Escolha melhor



No Quora, Tim explica que divide a importância da quantidade e qualidade em uma taxa de 80/20. Preocupe-se com o que você lê 80% das vezes e com a quantidade 20%.

Pensando no aspecto mais prático, você ainda precisa lembrar que existe um limite de livros que vai conseguir ler durante a vida. [Esse número pode chegar a 3 mil](#), se você for um leitor assíduo, ou até mais. Mas existe um limite.

Por isso, comece a escolher melhor o que você lê. Se você é empreendedor, procure livros que vão te inspirar a gerir seu negócio melhor. Ler as críticas e resenhas antes de pegar uma obra também pode ser uma boa.

Para não perder muito tempo, procure ter sempre uma lista dos próximos livros. O planejamento é importante para não deixar que as leituras fiquem paradas.

Mas Tim Ferriss sugere que alguns livros merecem ser lidos mais de uma vez. Isso, porque nem sempre é possível captar os ensinamentos completamente. Pode parecer perda de tempo, mas, quando o título é muito denso e traz informações realmente importantes, você pode querer guardá-las por mais tempo. Rer ler ajuda nesse processo.

A autora Francis Osbourne também é da mesma opinião: “poucos livros, bem estudados e completamente digeridos, nutrem mais o entendimento do que 100 livros que ficam só na superfície”.

Neomania



Neomania é a obsessão pela novidade, por ter o que é mais novo. É aquela vontade de ter o iPhone mais recente, o [carro](#) do ano, o gadget que acabou de entrar no mercado. Mas também acontece com informação: o desejo de consumir tudo o que está sendo divulgado no dia em que se torna disponível.

Essa mania afeta mais as novas gerações, já que mais dados estão disponíveis a cada dia. São posts de blog, artigos, notícias, vídeos. Tudo pode trazer muitos ensinamentos, mas a quantidade excessiva traz o risco de você esquecer o que consumiu.

A neomania é a razão pela qual o best seller mais novo parece melhor do que o anterior, até mesmo quando você ainda não

absorveu ou compreendeu tudo do livro que acabou de ler. Também acontece com a edição mais recente de uma revista ou de um podcast. Acabou de sair então deve ser melhor, certo? Nem sempre. Procure se concentrar no que está lendo agora e em sua aplicação antes de escolher outro livro do “momento”.

Mas, claro, o consumo desenfreado de informações pode ser muito benéfico. Comece escolhendo bem. Procure, por exemplo, checar sempre a produção de conteúdo da sua concorrência. Sabendo o que os outros produzem, você pode ter um olhar mais crítico sobre o seu próprio negócio.

E se a informação vier em forma de livros, melhor ainda. Eles podem te ajudar a entender uma variedade grande de tópicos, o que faz a sua capacidade de ter relações interpessoais melhorar. Só não se esqueça do que falamos: procure compreender bem tudo o que o livro quer passar.

Em sua resposta no Quora, Tim Ferriss explica que tenta escapar dessa mania focando mais na informação *just in time* (da hora) e menos na *just in case* (quando e se precisar). Ou seja, leia o sobre o que você precisa saber agora e não foque tanto nas leituras prévias, sobre problemas que você ainda não tem.

Seja seletivo como o Tim Ferriss



Em resumo, o que você mais precisa ser é seletivo. Como já falamos no texto sobre speed reading, essa técnica funciona para algumas situações. Quando você pega uma leitura para evoluir na carreira ou para ganhar novas *skills*, procure se concentrar e realmente entender aquilo. Aqui contam também os livros de literatura, que requerem certa dose de abstração.

Tim Ferriss sugere algumas obras que são assim: precisam de tempo para serem absorvidas. Entre eles, os livros de poesia de [Naomi Shihab Nye](#) ou Walt Whitman ([Folhas da Relva](#)). Ele também cita o romance [How To Get Filthy Rich in Rising Asia](#), de Mohsin Hamid. Para outras dicas de leitura, recomendamos o podcast [Tim Ferriss Show](#). Aqui no 12min somos viciados.

Inclusive, na plataforma temos o [Tools of Titans](#), que é uma compilação das mais de 200 entrevistas que ele fez no programa com as personalidades incríveis. De Arnold Schwarzenegger a Ben Horowitz; vale a pena ler.

[Tools of Titans](#)

Agora, você não pode deixar de ver esse [guia definitivo para encontrar bons livros para ler](#).

Aprenda a medir sua velocidade de leitura

Esses dois últimos tópicos não estão no debate de Tim Ferriss no Quora. Mas nós achamos que você vai gostar de saber. Até mesmo porque muita gente não sabe qual é a própria velocidade de leitura e nem que existem alguns testes disponíveis na internet (no entanto, todos em inglês).

Um dos testes mais interessantes é o da [Staples](#). Além de dizer quantas palavras você lê por minuto, o teste ainda compara o seu resultado com a média geral. E, mais: ele prevê quanto tempo você demoraria para ler O Senhor dos Anéis, o Apanhador no Campo de Centeio e outros livros.

Mas como sua leitura em inglês deve ser um pouco mais lenta do que na língua nativa, pode ser interessante realizar o teste manual.

É simples: abra um documento (no Google Drive ou Word) e cole um texto que ainda não tenha lido. Não precisa ser grande, no máximo 500 palavras. Usando o celular, inicie o cronômetro e comece a ler.

Evite fazer uma leitura só global, pulando algumas palavras. Quando acabar, finalize o cronômetro. Agora é só aplicar uma regra de três simples e descobrir quantas palavras você normalmente lê por minuto.

Aplicativos de Speed Reading

[Leitura Dinâmica](#) – feito em português, é compatível com aplicativos de leitura, como Pocket, Zite, Feedly, Google Keep e ColorNote.

[Spreeder](#) – é pago, mas bem mais completo, com versão para desktop e iOS, criação de contas múltiplas e mini cursos de

speed reading.

[ReadQuick](#) – não utiliza o RSVP. A ferramenta “quebra” artigos salvos para que você capte a ideia sem precisar ler tudo.

[ReadMe!](#) – usa mesma tecnologia do Spritz e integra seus livros em uma biblioteca com layout excelente.

[Reedy](#) – extensão do Chrome para quem prefere ler no computador, transforma em RSVP qualquer texto que você selecionar no browser.

Se além de ler rapidamente, você ainda quer ler mais, confira o [12min](#). O que não falta aqui é livro bom, em diferentes categorias.

Boa leitura e ótimos aprendizado!

Você gostou desse post? Então, vale curtir, comentar e compartilhar nas redes sociais ☐

Conheça os benefícios da melatonina para a sua saúde

Você conhece os benefícios da melatonina? Ela é um hormônio que nosso corpo produz naturalmente, mas algumas pessoas têm dificuldade em fazê-lo. Isso causa insônia e pode prejudicar a vida pessoal e a profissional.

Saiba neste artigo quais são as consequências da falta de sono, para que serve a melatonina e como conquistar uma vida mais equilibrada para ter noites melhores. Boa leitura e bons sonhos!



O que acontece no corpo quando não dormimos o suficiente

Nossos órgãos vitais precisam de tempo para “descansar” e se livrar de toxinas e radicais livres. Dormir bem diminui significativamente as chances de desenvolvermos hipertensão, doenças do coração, diabetes e câncer.

Veja 10 efeitos da falta de sono no seu corpo:

- Mais propensão a ficar doente: quando não há descanso suficiente, seu corpo perde a capacidade de lutar contra microorganismos invasores, ampliando a propensão a doenças.
- Coração sofre: tanto noites curtas demais (menos de 5 horas) quanto longas (mais do que 9 horas) têm impacto negativo no coração.
- Risco de câncer: a falta de sono é associada à incidência de câncer de mama, colo do útero e próstata.
- Raciocínio lento: perder apenas uma noite de sono já impacta significativamente sua capacidade cognitiva.

- Memória curta: não é só a capacidade de raciocinar que sofre quando não dormimos. Nossa memória também sofre perda e vemos a dificuldade em consolidar informações.
- Libido baixa: a falta de sono reduz também a libido, pois afeta a produção de hormônios.
- Ganho de peso: estudos concluíram que quem dorme noites de sono mais regulares tem menos tendência a ganhar peso.
- Risco de diabetes: quem não costuma dormir bem tem ainda mais propensão a ter diabetes.
- Mais acidentes: com a capacidade cognitiva afetada, há mais chance de se envolver em acidentes, como em casa ou no trânsito.
- Aparência maltratada: além de todos os riscos para a saúde, a falta de sono afeta a saúde de nossa pele e cabelos.

Viu só como dormir bem é importante? O grande problema é que muita gente tem problemas com insônia, o que pode ser originado do estresse e das pressões do dia a dia. Então como melhorar esse hábito? Aqui entram os benefícios da melatonina, que tem ajudado várias pessoas a terem boas noites de sono.

O que é e para que serve melatonina

Melatonina é um hormônio e seu trabalho é regular nosso sono entre o dia e a noite. Conforme anoitece e a luz diminui, a produção de melatonina aumenta, preparando o corpo para pegar no sono.

Quando há desregulação desse hormônio, aparece a dificuldade em dormir, mesmo depois de um dia cansativo. Muitas pessoas têm níveis baixos de melatonina ou produzem em horas erradas do dia. É aí que entra o suplemento desse componente.

Os benefícios da melatonina são muitos: você vai conseguir resgatar bons padrões de sono e se sentir mais revigorado a cada manhã. Para a saúde, é ótimo: seu corpo poderá se refazer durante a noite, livrando-se das toxinas e radicais livres que

acumulamos normalmente. Assim, os órgãos vitais alcançam funcionamento pleno.

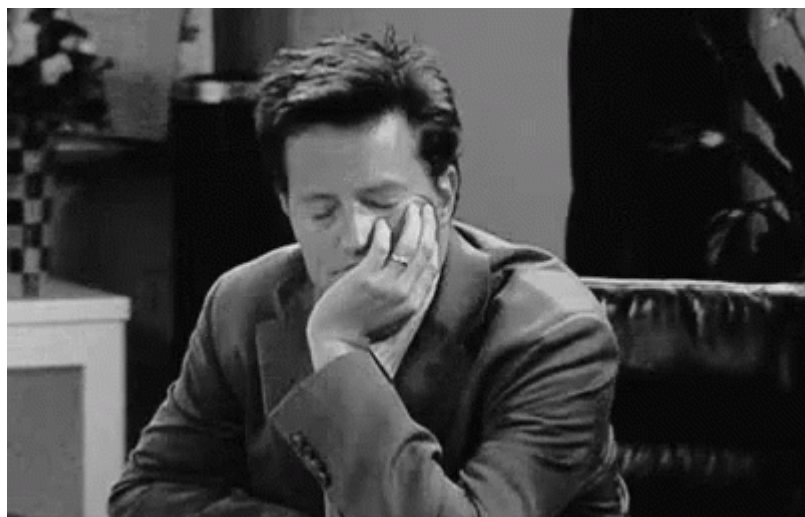
É importante lembrar que a melatonina não é um remédio para dormir. Funciona de uma forma totalmente diferente. Ela já é um hormônio que nosso corpo produz e, ao tomá-lo, você está apenas adquirindo-o de outra forma.

Entretanto, é preciso ter um pouco de cuidado. A dosagem correta fica entre 0,3 e 1 mg e, passando disso, pode surtir efeitos indesejados. Além disso, não se pode tomar durante o dia para que o corpo não fique confuso com a luz e o crescimento da taxa de hormônio.

Você vai saber se sua dose está alta quando sentir sonolência pela manhã, tiver pesadelos vívidos, acordar nervoso ou com palpitações e se sentir irritado e agitado.

No Brasil, não é possível comprar melatonina em qualquer farmácia, mas seu consumo é permitido. Essa proibição acontece porque não há regulamentação definida em território nacional. Mas nada impede que você peça em um site estrangeiro ou encontre lugares que forneçam melatonina manipulada.

Ficou animado com os benefícios da melatonina? Conheça outras formas de melhorar o seu sono.



Como ter uma boa noite de sono

Além da melatonina, alguns hábitos podem facilitar as boas noites de sono. Conheça e veja se você também pode incluí-los no seu dia a dia.

Luz azul

A luz artificial, ou luz azul, é parte da rotina de muita gente, mas prejudica nosso sono. Essa luz, que vem de celulares e computadores, manda sinais para o seu cérebro dizendo que ainda existe luz solar e que você deve ficar acordado. Isso atrapalha a produção dos hormônios do sono.

- Para quem está acostumado a ficar grudado ao celular até tarde da noite, não é boa notícia. Entretanto, basta tomar alguns cuidados:
- Evite qualquer tipo de luz artificial depois das 21 horas.
- Procure aplicativos que filtram a luz azul, como o [f.lux](#).
- Se você quer ler antes de dormir, [prefira o Kindle](#) ou outros e-readers. Esses aparelhos não emitem luz, pois têm um sistema que a reflete.

Tome um banho antes de dormir

Tomar uma ducha antes de dormir ajuda a relaxar e reduz a nossa temperatura corporal, o que estimula a produção de hormônios do sono. Entretanto, evite que o chuveiro esteja muito frio (pode deixá-lo muito alerta, como ensinou [Tony Robbins](#)) ou muito quente (resseca a pele).

Evite ingerir álcool

A primeira impressão é a de que beber um drink ou uma cerveja vai facilitar o sono. Mas a verdade é bem o contrário: o álcool interfere na produção de hormônios do sono e altera os químicos do nosso corpo, fazendo com que acordemos no meio da noite.

Além disso, pode agravar problemas de respiração (por isso roncamos mais quando bebemos) e dá vontade de ir ao banheiro, também fazendo com que a noite seja atribulada. Por isso, ao invés de abrir aquela cervejinha, conte com os benefícios da

melatonina.

Se você ainda não está convencido sobre os benefícios do sono e da melatonina para a sua saúde e produtividade, veja nossa dica de leitura abaixo.



Recomendação de leitura: [A Revolução do Sono](#)

Foi [Arianna Huffington](#) quem escreveu esta obra, que é uma homenagem ao sono. A jornalista, empresária e multimilionária acredita que estamos em uma crise mundial de privação do sono. Ela percebeu isso em 2007, quando teve um pico de cansaço e desmaiou.

A queda fez a ficha cair: não adianta nada “roubar” horas de sono do futuro e trabalhar durante noites sem fim. Uma hora, seu corpo cobra a conta. As consequências são profundas, na nossa vida pessoal e profissional.

Arianna acredita que para vencermos essa cultura da falta de sono, precisamos provocar uma revolução. Por isso, ela explora em sua obra o significado do sono e mostra como viver em uma cultura que prioriza tudo menos as boas noites de sono tem efeitos significativos para a nossa saúde e até para a forma como tomamos decisões.

[Leia o microbook deste livro aqui](#). Microbooks são resenhas críticas que demonstram os ensinamentos principais de cada obra para que você leia em apenas alguns minutos. Quer encontrar outros títulos? [Acesse o 12Min e faça um trial](#).

E você, tem tido boas noites de sono? Conte para nós nos

Biblioteca corporativa: incentive a cultura do conhecimento na empresa

Biblioteca corporativa é um espaço destinado à formação cultural e educacional contínua dos colaboradores de uma empresa. Ela representa uma estratégia organizacional que visa melhorar o ambiente de trabalho e [fortalecer a cultura empresarial](#), disponibilizando informações relevantes para os negócios.

Sua importância cresce cada dia mais após a transformação digital, confira como ela pode ser um diferencial em sua empresa:

- Favorece o desenvolvimento de habilidades profissionais de interesse da empresa;
- Retém e atrai profissionais talentosos;
- Estimula o compartilhamento e a gestão de conhecimento entre o público interno;
- Aumenta a produtividade das equipes;
- Melhora a vantagem competitiva da organização.



A [tecnologia](#) e os dispositivos móveis já se consolidaram na rotina corporativa, fazendo com que a maioria dos colaboradores se tornem dependentes deles para desenvolver suas tarefas diárias, se comunicar, realizar pesquisa, analisar métricas e outras informações, enfim, praticamente todas as ações dentro de uma empresa precisam de auxílio digital.

O grande fluxo de dados que envolve todos esses processos podem trazer insights poderosos para os negócios, tornando a necessidade de que todos os funcionários busquem mais por essas fontes de informações, capazes de aprimorar seus trabalhos.

As [inovações tecnológicas](#) são, atualmente, verdadeiros suportes para as bibliotecas corporativas, facilitando o acesso dos usuários e permitindo que eles tenham à disposição fontes ricas de conteúdos com apenas alguns cliques.

Portanto, é necessário estimular essa cultura do conhecimento dentro de seus [ambientes de trabalho](#), para que a empresa

consiga transformá-los em espaços de aprendizado e aprimoramento.

A biblioteca corporativa é a resposta capaz de auxiliar a organização nessa missão. Ela irá ajudar sua empresa a alcançar suas metas e transformar todo o seu ambiente em verdadeiros espaços positivos de trabalho e aprendizado, onde os colaboradores se sintam bem e dispostos a aprender.



Por que minha empresa precisa de uma biblioteca corporativa?

Grandes corporações já apostam nessa estratégia em suas instituições e tem recebido o retorno de grandes benefícios. Ao implementar uma biblioteca corporativa, é possível perceber uma grande transformação em toda a organização. A cultura organizacional se fortalece e funções básicas de organização, análise e aplicação de informações são otimizadas, o que trará melhores resultados para os negócios.

Uma das principais vantagens dela é referente às tomadas de decisões, que passam a ser mais precisas e assertivas, pois na biblioteca corporativa todas as informações e conhecimento da empresa são geridos.

Estimular a educação corporativa por meio da adoção dessa estratégia favorece a empresa, potencializando seus resultados e estimulando uma [cultura de alta performance](#). Além disso, beneficia os colaboradores, que passam a ter uma melhor qualificação profissional por estarem sempre aprendendo e se atualizando, sem precisarem pagar por isso.

Para oferecer todas essas oportunidades, a empresa precisa de profissionais dedicados e que conheça tanto a missão, valores e visão, quanto os objetivos e metas da organização. Dessa forma, é possível determinar quais conteúdos são mais relevantes para a biblioteca e para os funcionários de cada setor.



Além disso, é necessário considerar todos os dados relevantes para a empresa, não apenas os que estão nos livros, mas que circulam o ambiente de trabalho. Isso sem contar todas as

informações sobre serviços, métricas, desempenho e outros dados que envolvam os negócios. Por isso, a biblioteca corporativa deve também utilizar dados digitais e buscar nos bancos de dados, centro de documentação e portais especializados.

Junto às tecnologias disponíveis, a biblioteca pode ser totalmente dinâmica e personalizável. Assim, pode ser direcionada para os diferentes públicos internos da empresa. A linguagem, objetivos e ferramentas da educação corporativa devem ser individuais para cada caso e metas da empresa.

Mas, como [motivar seus colaboradores](#) a adotarem essa ideia? É possível atrair seu público interno por meio de ações de endomarketing. Elas são capazes de potencializar os resultados propostos por essa estratégia.

Busque estimular o interesse dos funcionários demonstrando a importância do conhecimento aprofundado dos negócios da empresa. Eles podem melhorar o desempenho em seu cargo, além dos diversos ganhos para sua carreira no geral.

Além disso, invista em ações internas, como a criação de rodas de leitura com livros relevantes para a empresa. Você também pode realizar a divulgação de livros em datas comemorativas, realização de encontros em que os funcionários possam se reunir para expandir suas ideias e liberar a criatividade, entre outras atividades.

Outras dicas para estimular a leitura nas empresas

A biblioteca corporativa deve funcionar com uma “sala de máquinas” da empresa. Nesse caso, o gestor tem um papel importante, porque ele precisa acreditar e trabalhar muito para que a iniciativa realmente impulsiona o sucesso das pessoas e do negócio.

A ideia não é apenas disponibilizar uma quantidade enorme de títulos e excelentes autores e deixar que a coisa “pegue”. Por que não vai pegar. Como já foi mencionado, é preciso incentivar, criar oportunidades de se visitar o local, valorizar os funcionários que aderirem a idéia etc. Enfim, todos precisam entender que a biblioteca da empresa existe para apoiá-los.

Veja outras dicas para tornar a sua biblioteca corporativa realmente relevante para o seu público:

- crie uma biblioteca que ofereça informações e serviços ao mesmo tempo;
- escolha um sistema fácil de ser usado, tanto para os livros físicos, como também para a leitura online;
- ouça os usuários para saber o que pode ser feito para incrementar a sua biblioteca e torná-la mais atraente;
- faça os usuários reconhecerem que esse é um benefício valioso para eles;
- contrate pessoas qualificadas para trabalharem na biblioteca e, assim, ajudarem os usuários em suas pesquisas. Incluir nessa equipe um especialista em negócios pode ser uma boa ideia;
- promova a aproximação permanente e harmoniosa da equipe da biblioteca com outros times da empresa, como TI, Comunicação, Projetos etc.

Como construir uma biblioteca corporativa?



Essa estratégia não lida apenas com livros físicos, mas também com diferentes informações e dados úteis para os negócios. Assim, é necessário organizar e sistematizar todos os conteúdos em um acervo. Contar com softwares de gestão pode facilitar a tarefa. Assim, é mais fácil organizar os processos da biblioteca e ampliar o alcance dos colaboradores.

Portanto, criar bibliotecas digitais pode ser a melhor opção. Assim, os funcionários podem realizar consultas rápidas, reservar e renovar materiais de forma online, facilitando o acesso à biblioteca.

Ciberteca, ou biblioteca digital, esse novo conceito é uma alternativa moderna para ampliar as condições de busca, disponibilidade e recuperação de informações e conteúdos dentro das bibliotecas corporativas.

Ela é multiplataforma, ou seja, permite que os colaboradores acessem os conteúdos por meio de seus smartphones, tablets e computadores. O usuário pode realizar sua leitura de forma online, ou não, já que o sistema armazena automaticamente os

últimos livros abertos por ele.

A biblioteca corporativa digital oferece uma plataforma interativa em que os usuários podem navegar e controlar sua leitura. Além disso, podem criar atividades relacionadas à leitura. A plataforma gera relatórios para que a empresa possa acompanhar quais os conteúdos mais lidos pelos colaboradores. Essa e outras informações úteis auxiliam no monitoramento do desempenho dos usuários.

Construa sua biblioteca corporativa com o 12min

Nosso aplicativo 12 minutos pode auxiliar sua empresa nessa tarefa! Ele foi criado para dar acesso aos conteúdos mais relevantes do mundo dos negócios. Com isso, auxilia seus usuários a estarem por dentro de assuntos de carreira, desenvolvimento pessoal, entre outros. Podendo assim, incentivar a cultura de aprendizado nas organizações.

O [12min](#) condensa as principais ideias de milhares de livros voltados para os negócios. Criamos o que chamamos hoje de microbooks, que possibilitam acesso ao resumo pelos usuários, lendo ou ouvindo o conteúdo. A tarefa leva, em média, 12 minutos.

Por meio de uma assinatura, seus funcionários poderão acessar uma série de microbooks variados e consumir seus conteúdos da forma que achar melhor. O principal objetivo de se criar uma biblioteca corporativa é desenvolver as habilidades profissionais de toda a equipe. Por meio da educação corporativa, é possível alinhar competências individuais com os interesses da empresa. Isso faz com que o colaborador se torne mais disposto a aplicar seu conhecimento adquirido em seu trabalho. Consequentemente, irá gerar maiores resultados para a organização.

Muitas empresas ainda não enxergam a importância dessa prática. Entretanto, essa realidade já está se modificando e diversas empresas brasileiras estão passando a apostar no estímulo do conhecimento empresarial. E sua empresa? Já tem uma biblioteca corporativa? Não perca tempo e adote essa estratégia!

[10 Days to Faster Reading](#)

Tendências de mercado para quem quer empreender em 2018

Toda empresa que deseja continuar relevante no mercado precisa saber quais são as últimas tendências de mercado. Não é preciso necessariamente segui-las, mas estar atento é essencial. Lojas que revelavam fotos analógicas, por exemplo, morreram quando se recusaram a perceber a crescente importância da fotografia digital.

Mas isso não vale apenas para o modelo de negócio em si. Conforme os anos entram e saem, projeções de venda, campanhas de marketing e até impostos passam por mudanças. Entretanto, é importante saber separar o que é tendência de mercado do que é apenas moda passageira.

Para ajudá-lo a saber o que seguir, continue lendo para conhecer 7 tendências de mercado para este ano de 2018.



1 – 0 novo escritório

Dentre as principais tendências de mercado está uma que já vemos há algum tempo: o escritório como conhecíamos mudou completamente. Locais de trabalho físico estão mais abertos a mudanças pouco convencionais, implementadas para aumentar a produtividade e a felicidade no trabalho.

Isso significa mais abertura para a prática do home office e maior utilização de mão de obra terceirizada, como freelancers. Além disso, haverá cobrança por locais de trabalho mais diversos e seguros, especialmente para mulheres. Esse espaço de trabalho mais receptivo às diferenças e aos estilos diferentes de pessoas está ganhando espaço porque trabalhadores procuram por mais bem-estar. Em um mundo que cobra energia e disposição, vemos as pessoas ficarem doentes e improdutivas quando não há equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

A tendência é trabalhar de forma mais inteligente e não durante mais horas.

2 – Ensino alternativo

Outra mudança que vemos nos quadros de funcionários pelo mundo é a forma como adquirem conhecimento. Universidades e faculdades nem sempre dão conta das novidades e estudantes buscam cursos complementares para se prepararem para o mercado.

A previsão é de que veremos talentos formados em cursos menos formais, como Coursera, Khan Academy e Udacity. A vantagem disso é ter pessoas que entendem bem as mudanças tecnológicas do mercado e são capazes de ir atrás de seu próprio conhecimento.

3 – Compras sociais

Consumidores querem que seu tempo seja cada vez mais economizado. Se tudo estiver concentrado em um mesmo canal, melhor ainda. Por isso, as compras em redes sociais, como o Instagram, tendem a crescer.

Não deixe de oferecer essa opção aos seus clientes, especialmente se o seu produto tiver apelo visual. Você com certeza verá as vendas crescerem.

Agora, depois da compra, o contato com o cliente não acaba. Os canais de atendimento ao cliente precisam ser cada vez mais afiados. Uma das tendências é utilizar mensagens para se comunicar com as pessoas. Isso inclui Facebook e Whatsapp, que já têm uma funcionalidades específicas para empresas.

Clientes estão cada vez mais ansiosos e imediatistas e as empresas precisam acompanhar esse ritmo. Outra solução para isso que é tendência é a dos chatbots, que veremos abaixo.

4 – Blockchain

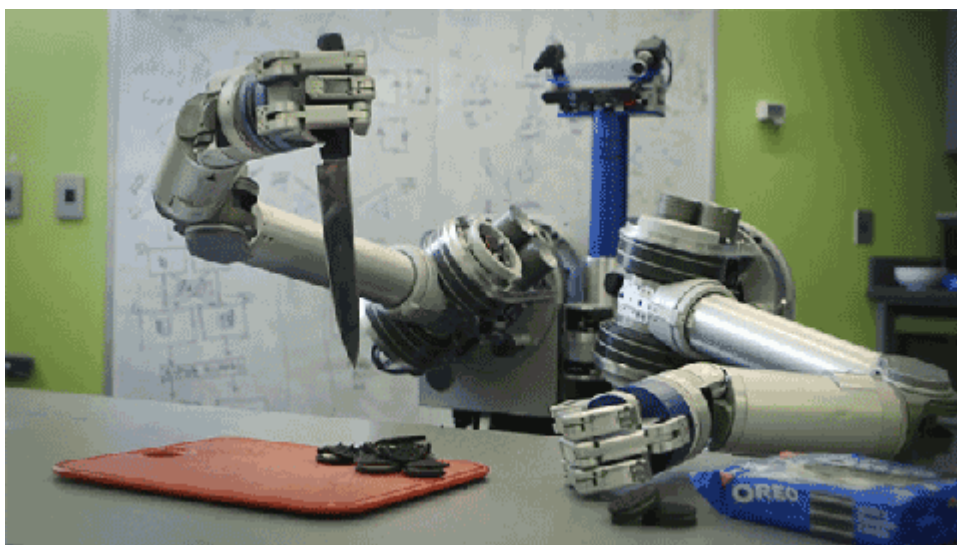
E por falar em compras, vamos também ver um fortalecimento ainda maior da tecnologia de blockchain, conhecida por impulsionar as criptomoedas, como o Bitcoin.

Mais negócios, tanto grandes quanto pequenos, devem abraçar essa tendência nos próximos anos. Entretanto, é bom lembrar que isso também significa mais regulação dos governos, a fim de evitar problemas como os que vimos com o Bitcoin em 2017.

5 – Inteligência artificial e machine learning

Estas são as duas grandes tendências de mercado na área da tecnologia. Apesar de estarmos vendo aplicativos que as utilizam aparecendo há quase uma década, agora será a hora de difundi-las.

Pequenas e médias empresas, por exemplo, já estão implementando aplicações com essas tecnologias. O impacto é grande e para quem tem produtos e serviços nos quais isso faz sentido, é hora de investir.



6 – Chatbots

Em favor da necessidade de atender o consumidor que está sempre online, os chatbots estão ganhando cada vez mais relevância. Com eles, as filas de espera diminuem e é possível aprender com as interações – papel do machine learning.

Dessa forma, os chatbots se tornam cada vez mais sofisticados, ajudando a melhorar a experiência do cliente e até mesmo a

aumentar as vendas e tráfego nos sites. Não é a toa que caíram no gosto dos empreendedores.

Essa tendência pode gerar preocupações, já que em um primeiro momento, parece ser uma ameaça à geração de empregos. É importante destacar que a realidade não é essa. Na verdade, a intenção é utilizar chatbots apenas para questões de resolução mais óbvia. Em interações mais profundas, a presença de um ser humano é necessária.

Isso porque máquinas nem sempre são capazes de executar o mesmo poder de interpretação de seres humanos. Sem contar o atendimento humanizado e personalizado, que também ganha voz no mercado.

7 – Para o mobile, tudo

Você deseja ter tudo à mão, sempre que precisa. Seja uma compra ou uma pesquisa, falar com os amigos ou pedir um carro – todos nós agora dependemos da facilidade do smartphone. Por isso, ofereça a mesma coisa para o seu cliente.

A começar pelo site responsivo, é preciso pensar no usuário de mobile em tudo o que você faz. Apesar de ser óbvio para alguns negócios, muitos ainda não se adequaram e por isso colocamos entre as tendências de mercado para 2018.

Mantenha-se informado

E aí, você já esperava alguns itens da lista de tendências de mercado? Ou foram todos surpreendentes? Para se manter ainda mais informado, não deixe de acompanhar os grandes nomes do mundo dos negócios. Se você não conhece muitas referências, [demos algumas dicas de blogs que você precisa seguir aqui](#).

Não deixe ainda de acompanhar os maiores livros da atualidade na plataforma do [12min](#). Lá, você encontra resenhas críticas das obras e pode absorver os ensinamentos-chave necessários para crescer ainda mais.

Se você tem algo a adicionar nessa lista e quer dividir sua

experiência, não deixe de comentar abaixo! Adoramos saber o que você achou ☐

[Influência](#)

Fontes: [Forbes](#) e [NY Daily News](#).

Teste A/B: dicas para usá-lo e aumentar sua conversão

Marketing não é uma ciência exata. Uma área do conhecimento que lida com pessoas não pode ser previsível. Você pode executar a mesma ação com o mesmo público em momentos diferentes e obter resultados totalmente díspares. É por isso que profissionais lançam mão do teste A/B.

Pense que tudo que você faz pode ser melhorado. Isso vale para sites, e-mails, redes sociais. Os efeitos nos resultados da sua estratégia podem ser incríveis. Quer descobrir qual é a melhor versão possível? Continue lendo este artigo e aprenda técnicas e dicas de teste A/B!



O que é teste A/B

Basicamente, um teste A/B divide uma audiência em grupos e testa variações de uma campanha entre eles. Assim, é possível observar como uma versão performa perto da outra. Você pode descobrir se um botão verde é melhor do que vermelho, por exemplo.

Desta forma, para rodar um teste A/B, você deve criar duas versões diferentes de uma peça ou conteúdo. É importante contar com apenas uma alteração. Então, você mostra essas versões para tamanhos de grupos parecidos e analisa a performance.

Vamos fazer, por exemplo, que você queira saber se alterar um CTA para o topo da página em vez de mantê-lo no rodapé vai aumentar a conversão. Para fazer o teste, você deve criar outra página com essa mudança. O design existente é a versão A e a alteração, B.

Como planejar um teste A/B

O primeiro passo para começar a planejar o seu teste A/B é escolher o que você quer testar. Você pretende fazer um teste dentro ou fora do seu site? Se for dentro, terá que saber quais elementos estão relacionados ao aumento das vendas e selecionar um deles para testar.

Quando o teste é fora do site, normalmente é relacionado a e-mails, ads ou redes sociais. Testar peças diferentes ou fazer mais de uma copy para um anúncio, por exemplo, ajuda a saber qual deve receber mais dinheiro ou como os próximos devem ser confeccionados.

Uma vez que você sabe o que vai testar, faça uma lista de todas as variáveis. Por exemplo, se for um CTA, deverá decidir:

- A localização do CTA
- O texto
- A cor

É comum que você precise realizar vários testes A/B antes de fazer uma decisão final. A fim de facilitar, tenha em mente, antes de começar, uma ideia sobre os resultados que pretende alcançar. Os resultados-base são os que você já tem e o objetivo é melhorá-los.

Por isso, é interessante manter a versão atual e aplicar uma nova como a “B”. Assim, você não corre o risco de conseguir resultados piores do que os que já tem, implementando duas versões novas. Além disso, separe um período suficiente para garantir resultados fiéis estatisticamente. O tempo exato depende do seu objetivo e da quantidade de tráfego que você recebe.

Evite também testar variáveis em períodos diferentes. Você pode arriscar resultados pouco fiéis, já que pode haver diferenças de tráfego entre os dias testados. Outro ponto importante é não fazer mais de um teste ao mesmo tempo. Assim, você evita misturar os resultados e ficar sem saber o que foi

melhor ou pior no final.



Dicas para um teste A/B de sucesso

Agora que você já sabe um pouco sobre como começar e pontos de atenção para implementar o teste A/B, veja essas dicas para garantir ainda mais sucesso.

Utilize ferramentas

Para fazer seus testes, pode ser que você precise de uma ferramenta. Redes sociais como o Facebook permitem a criação de anúncios parecidos e oferecer insights sobre eles. Em um site, entretanto, procure uma boa ferramenta para ajudá-lo.

Se for um site criado no WordPress, tente os plugins [Visual Website Optimizer](#) ou [WP Content Experiments](#). Entretanto, existem vários para todos os tipos de teste, basta procurar. Para e-mails, depende da sua ferramenta. O [MailChimp possui essa funcionalidade](#), bem como [RD Station](#) e [Hubspot](#). Para as duas últimas, isso também vale para [landing pages](#) e e-mails de automação.

Peça feedback de usuários reais

Testes A/B têm muito a ver com dados quantitativos, mas isso não significa que você não possa incluir entrevistas e grupos focais na estratégia, se houver orçamento. Isso vai ajudá-lo a entender o motivo das pessoas escolherem uma coisa e não outra.

Uma das melhores formas de fazer isso é por meio de formulários. Você pode adicionar um popup ou CTA ao seu site e oferecer prêmios e ofertas para quem responder. Pergunte aos visitantes por que não clicaram em um link ou não converteram em uma LP. Você pode fazer descobertas interessantes com essa ação.

Não deixe o conhecimento se perder

Se uma variação foi significativamente melhor do que a outra, você tem uma vencedora. Complete o teste desativando aquela que performou pior. Caso não haja tanta diferença, tente outra variável – pode ser que aquelas testadas não sejam tão interessantes.

Depois de finalizar, caso haja uma resposta válida, não deixe que esse conhecimento se perca. Se um anúncio com um estilo de fonte ficou melhor, aplique em outros futuros. Mas não se dê por convencido – o ideal é realizar testes sempre que possível, pois, como já falamos, há sempre uma versão melhor.

Teste A/B é a chave

Ao realizar testes A/B, você tem chance de crescer muito mais. Seu site pode ganhar mais tráfego, gerar mais conversão e vendas. Seus e-mails podem ganhar mais aberturas e cliques. É certo que você precisa se dedicar e separar um tempo para criar os testes, mas é bem provável que eles valerão a pena.

Se você gostaria de aprofundar seus conhecimentos sobre o mundo dos dados, sugerimos outro blog post: [o que é growth hacking e por que é tão importante](#). Você vai saber como essas

técnicas ajudam empresas pelo mundo todo e como a sua pode começar a utilizar para impulsionar resultados.

Nós também temos resenhas críticas de livros dessa área na plataforma. Acesse a categoria [Marketing & Vendas](#) e escolha um título para ler hoje mesmo!

Adoramos saber o que você acha dos nossos conteúdos. Quer falar o que achou ou contar a sua experiência realizando testes A/B? Deixe sua opinião nos comentários!

Metodologia OKR: o que é e por que eu devo usar?

Como você define seus objetivos assim que a semana se inicia? Os momentos iniciais de qualquer período – seja um ano, um mês, um quarter – são essenciais para garantir a produtividade que seguirá. Se você tem alguma dificuldade com isso, vai gostar de conhecer a metodologia OKR (Objectives and Key Results, ou Objetivos e Resultados-Chave).

O método foi aplicado primeiramente no Google, ainda nos anos 1990. Hoje, é utilizado por empresas de vários portes, de Twitter a NuBank. A intenção é definir objetivos claros, resultados esperados e selecionar ações que servirão para bater as metas. Além disso, é uma forma de organizar as informações para que todos tenham acesso.

Neste artigo, vamos explicar o que é metodologia OKR, como você pode começar a utilizá-la e porque deveria fazer isso assim que puder.



O que é OKR

Em primeiro lugar, vamos esclarecer o que significa a sigla OKR. Como falamos acima, é uma tradução de “objectives and key results”. Para colocar em termos práticos, podemos dizer que:

- Objetivos são o que você deseja alcançar: “Colocar um homem na Lua, até o fim da década”.
- Resultados-chave são como você vai alcançar o objetivo: “Construir um módulo lunar que pese menos de 1,8 tonelada até dezembro de 1965”.

Além disso, dentro de uma empresa, é importante que os objetivos sejam sempre alinhados a uma estratégia maior. Ainda assim, cada colaborador tem seus objetivos, que quando cumpridos, servem aos objetivos da empresa como um todo.

Já os resultados-chave são a explicação de como você vai chegar lá, com ações mensuráveis e prazos. Ou seja, objetivos podem ser pertencentes a equipes, mas resultados-chave devem ter donos por se tratarem de tarefas.

Entretanto, para que a metodologia OKR funcione, é preciso tomar cuidado com alguns itens no momento da implementação:

- Divida o ano em quarters (períodos de três meses).
- Foque em 3 a 5 objetivos por quarter, acompanhados de 4 ou menos resultados-chave para cada um.
- Para decidir quais serão os OKRs, conte com a ajuda do time e garanta que todos estejam de acordo com o que for decidido.
- Disponibilize os OKRs para todos terem acesso e em um lugar que saibam usar. A dica é utilizar o [Trello](#) ou mesmo uma planilha.
- Além disso, defina OKRs ambiciosos em que a chance de alcançar 100% seja quase zero.
- Nem sempre é bom atrelar a metodologia OKR com os feedbacks ou prêmios financeiros. O objetivo aqui é cultivar a inovação, encorajar a produtividade e a tomada de riscos calculados. As avaliações pessoais normalmente têm outras intenções.
- Eleja um comandante dos OKRs. Não precisa ser o diretor, mas alguém que seja organizado e que possa garantir que os resultados estão sendo catalogados e atualizados.

Muito bem, com isso tudo em mente e pronto para começar a criar a sua metodologia OKR com o mindset correto, vamos aos passos práticos para criá-los.

Passo a passo para criar uma metodologia OKR

Como falamos acima, o ideal é que a construção seja conjunta. Assim, o gestor deve explicitar os objetivos da empresa ou equipe como um todo e então todos entram com suas ideias. Portanto, seria um processo mais ou menos assim:

1. Fale com a equipe sobre os objetivos da empresa, quais são as intenções em implementar um sistema de OKRs e o que será esperado das pessoas.
2. Individualmente, peça que cada colaborador fale sobre quais deveriam ser seus OKRs. Dê as suas dicas e faça

com que saiam dali com ideias relacionadas à melhoria do trabalho da pessoa e alcance de metas da empresa.

3. Dessa forma, depois de combinados os OKRs individuais, marque uma reunião de definição com cada equipe. Estabeleça um prazo para cada departamento apresentar seus OKRs a todos. Se a empresa for de pequeno porte, essa etapa pode ser pulada.
4. Consolide tudo na plataforma escolhida e avalie quais serão as próximas revisões de OKR.

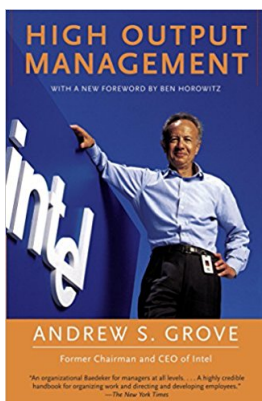
Como você observou, OKRs possibilitam o acompanhamento das metas por organizações inteiras. Assim, tanto líderes quanto colaboradores andam para o mesmo lugar, seguindo o mesmo caminho.

Portanto, essa metodologia inovadora tem o potencial de implementar objetivos alcançáveis, gerenciáveis, mensuráveis e transparentes. Isso torna o processo de definição de objetivos mais disciplinado e consistente.

Além disso, serve para deixar os objetivos da companhia claros para todos. Isso possibilita a criação de uma cultura voltada para os resultados. Quer aprofundar no entendimento dessa metodologia? Se sim, indicamos alguns livros para isso.

Livros para otimizar a estratégia de OKR

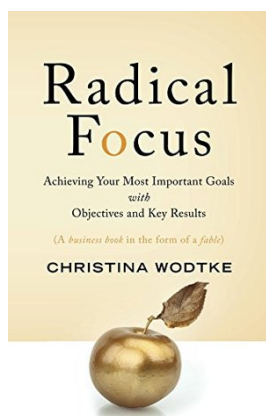
Agora que você já aprendeu o que são OKRs, confira obras que vão potencializar sua implementação da metodologia de OKR e permitir resultados ainda mais surpreendentes.



Administração de Alta Performance – Andy Grove

Este é o primeiro livro que introduziu o conceito de OKR. Nele, você tem acesso às metodologias de gestão de Andy que transformaram o mercado. É uma obra histórica, escrita lá em 1983, mas ainda muito relevante.

Você ainda vai aprender quais indicadores são mais importantes de se acompanhar, como equilibrar o nível de conhecimento das pessoas no time e muito mais. [Leia o microbook aqui](#).



Radical Focus – Christina Wodtke

Este é, na verdade, um livro de ficção. Cristina combina os conceitos e metodologias de OKR e inspira o leitor a utilizá-los na gestão por meio de uma história ficcional, sem precisar de descrições longas e complicadas.

A professora de Stanford trabalhou com empresas que utilizam a metodologia, como LinkedIn e Zynga e é autora best-seller.



Como o Google funciona

Eric Schmidt e Jonathan Rosenberg
Com Alan Eagle, prefácio de Larry Page

Como o Google Funciona – Alan Eagle, Eric Schmidt e Jonathan Rosenberg

O Google foi uma das primeiras empresas a popularizar a metodologia OKR e parte da sua cultura de resultados foi construída graças a isso. No livro, você fica sabendo como a empresa funciona, descobre elementos internos que explicam o sucesso da gigante da tecnologia, dentre outros detalhes.

Assim, se você é fã do Google ou apenas precisa conhecer uma cultura de sucesso para definir a sua, não deixe de ler.

E aí, gostou de conhecer a metodologia OKR? Com ela, é possível fazer grandes coisas e caminhar para o lugar certo, sendo cada vez mais produtivo. Você já utilizou OKRs? Conte para nós o que acha das técnicas nos comentários abaixo!

Descubra Excelentes Músicas Clássicas para Estudar

Não é de hoje que as músicas clássicas para estudar ou ajudar em trabalhos que exigem concentração são ouvidas. Pensando nisso, nós montamos uma super playlist para você. Vem conferir!

Diversas pesquisas ao redor do mundo já comprovaram a eficácia das músicas clássica para estudar. Em 2013 o site [Uol](#) publicou uma matéria mostrando um desses estudos, patrocinados por um grupo de britânicos da empresa Spotify. Na época, eles concluíram que os estudantes conseguiram absorver melhor o conteúdo estudado em uma progressão de 12% a mais do que quando não tinham nenhum som por perto ou quando ouviram outro tipo de música.

E não é apenas estudantes que são beneficiados. Qualquer pessoa que precise [trabalhar com concentração](#), como designers, programadores, redatores, etc. também aderiram os fones de ouvido e as playlists de músicas instrumentais.

Sabemos que a maioria já tem uma lista de música de sua preferência e que sempre utiliza para estudar ou trabalhar, mas criamos uma bem especial e queremos compartilhar com você neste post. Claro que, além da playlist, enumeramos algumas dicas e curiosidades que você com certeza vai gostar de conhecer. Confira!

Por que as músicas relaxantes para estudar ajudam na concentração?



A explicação está na quantidade de batidas por minutos que o nosso cérebro consegue reter. Músicas que apresentam um ritmo de 60 a 70 batidas por minutos induzem o nosso cérebro a relaxar bem mais e ajuda a [aumentar a nossa produtividade](#) nos estudos ou no trabalho. O resultado é que conseguimos reter mais informações e, conseqüentemente, aprender mais sobre que estamos lendo.

Para quem optou por músicas instrumentais para estudar ciências e línguas, que exigem mais dos nossos sentidos e da lógica, as canções com 50 a 80 batidas são mais indicadas. Essas são aquelas compostas de um ritmo mais lento, porém com pequenas “batidas”. Essas estimulam mais o lado esquerdo o cérebro a processar as informações.

Já para estudantes de artes ou outras áreas que exigem criatividade, canções mais aceleradas são as mais indicadas. Essas estimulam a excitação do cérebro e ele produz com mais avidez e facilidade.

Mais saúde para sua mente

Utilizar a música instrumental para estudar também acaba beneficiando outras áreas do seu corpo. O tipo de som emitido por essas canções traz benefícios para seu cérebro ao longo do tempo, ajudando-o a evitar doenças neurodegenerativas, como é o caso o Mal de Parkinson e do Alzheimer.

Essas canções também liberam dopamina, trazendo uma maior sensação de relaxamento e felicidade. Isso fortalece o sistema imunológico e regula o seu estado emocional.

Você já ouviu falar no Efeito Mozart?

Nos anos 90, principalmente nos Estados Unidos, houve um boato que ouvir composições de Mozart inúmeras vezes ativaria células de nosso cérebro e nos deixaria mais inteligentes. Você viu acima que ter as melhores músicas clássicas para estudar faz diferença sim em sua rotina, mas isso não o deixará mais inteligente.

Na época, a BBC chegou a criar um documentário falando do quanto esse mito causou confusão entre pessoas e empresas. Até mesmo fazendeiros compraram cds do compositor atestando que suas vacas produziam mais leite com a canção.

Certo que há inúmeras [técnicas de produtividade para seu dia render mais](#), seja no trabalho ou nos estudos, mas é preciso ponderar. As músicas clássicas e instrumentais causam, como citamos acima, um estado momentâneo de prazer, facilitando o aprendizado. O que tornará você mais inteligente e produtivo é a sua própria capacidade de aproveitar esse momento e absorver o máximo de informações relevantes possível.

Então indicamos bastante o uso de músicas clássicas para estudar, mas é importante não confundir com o Efeito Mozart,

que foi um mito criado. Aproveite esse momento de relaxamento para pensar mais sobre o que está estudando, processar melhor as informações e discutir mentalmente o que é lido.

Cuidado com excessos

Assim como as músicas clássicas para estudar são ótimas, o excesso deixará de fazer efeito para a sua concentração. É preciso ter um tempo em silêncio para que o cérebro descanse. Também o indicado é trocar a playlist de tempos em tempos. Dessa forma o seu cérebro continuará processando os sons, mas em frequências diferentes.

Toda regra tem exceção

Os estilos musicais, é claro, têm suas particularidades. E acredite, tem gosto pra tudo. Tem gente que adora uma música pop e não tem a mínima paciência para ouvir clássico. Para essas pessoas, ao invés de relaxamento e concentração, os clássicos as levam ao estresse.

Tem o outro lado, ou seja, pessoas que não suportam ouvir um pop. Chegam a ficar “doentes” e extremamente irritadas. Mas tem a galera do meio, que curte todos os estilos.

Você pode estar se perguntando, então: qual dos estilos é o melhor? A resposta depende de cada pessoa e do momento. Por exemplo, a música clássica para estudar é, na maioria das vezes, uma excelente opção. Mas como foi mencionado, isso não é regra geral.

As músicas clássicas geralmente são criadas por profissionais e o objetivo é fazer arte. Exige mais talento e muito treinamento do músico. Já o “pop” quer atrair o público e fazer fama – é realizado por profissionais ou não. Pode ser criado por instrumentos menores, computador etc.

E quando se trata da nossa capacidade de apreciar e reconhecer

as melodias clássicas, veja o que diz Aaron Copland, no seu livro *What to Listen for in Music*:

“Acontecimentos” musicais têm uma natureza mais abstrata, de modo que o ato de reuni-los novamente na imaginação não é tão fácil (...). Se você não pode reconhecer a melodia (...) e seguir as suas peregrinações e a sua metamorfose final, acho difícil que você possa acompanhar o desenvolvimento de uma obra. Você estará tendo uma consciência muito vaga da música. Mas reconhecer a melodia significa que você sabe onde está, em termos musicais, e tem uma boa chance de saber para onde está indo. Este é o único “sine qua non” para uma compreensão mais inteligente da música”.

Lista com as melhores músicas clássicas para estudar



Agora que você descobriu muito mais sobre o poder das músicas relaxantes para estudar, já podemos divulgar a lista que montamos com aquelas que consideramos as melhores canções para esse momento.

Claro que você também pode criar a sua própria playlist – só não esquece de compartilhar com a gente nos comentários – no próprio computador ou em aplicativos de streaming como Spotify ou o Deezer. Se vale ainda outra dica, nessas plataformas você também já encontra listas de músicas clássicas para estudar montadinhas!

Escolhemos 20 canções para você:

1. Das Wohltemperierte Klavier, de Johann Sebastian Bach;
2. Suite Bergamasque, de Claude Debussy;
3. 24 Preludes op. 28, de Frédéric Chopin;
4. String Quartet No. 7, de Ludwig van Beethoven,
5. Le Carnaval des Animaux, de Camille Saint-Saens;

6. Gnossienes: No. 1, Lent, de Erik Satie;
7. Piano Concerto No. 23, de Wolfgang Amadeus Mozart;
8. Serenade in G, de Wolfgang Amadeus Mozart;
9. Capriol Suite: 2 Pavane, de Peter Warlock;
10. Begatelle in A Mirror, de Ludwig van Beethoven;
11. Romance for String Orchestra, Op. 11, de Gerald Finzi;
12. Piano Sonata No. 14 In C Sharp Minor, de Ludwig van Beethoven;
13. Variations On An Original Theme, de Edward Elgar;
14. La Traviata, de Giuseppe Verdi;
15. Liebestraum No. 3 in A Flat Major, de Franz Liszt;
16. Spanish Dance Op. 37, de Enrique Granados;
17. The Hebrides, de Felix Mendelssohn;
18. Concerto for Violin and Strings in F Minor, de Antonio Vivaldi;
19. Overture "Egmont" Op. 84, de Ludwig van Beethoven;
20. Les Contes d'Hoffmann, de Jacques Offenbach.

O que achou da nossa lista com as melhores músicas clássicas para estudar? Não deixe de comentar e nos contar sua opinião!

No blog do [12min](#) você ainda encontra vários posts com dicas para melhorar a sua produtividade. Não deixe de conferir ☐

[Foco](#)

Bons estudos!

Happy hour: porque ir e como

voltar ileso

Consumir álcool e ser saudável são duas coisas nem sempre alinhadas. Mas a verdade é que participar de um happy hour com a sua equipe pode trazer muitos benefícios para a sua vida profissional. Sem contar que você pode acabar se divertindo, oras!

Assim, para te ajudar um pouco a participar de um happy hour saudável, trouxemos algumas dicas de como aproveitar melhor, quais bebidas não prejudicam tanto a saúde e como amenizar a muitas vezes inevitável ressaca no dia seguinte.



Por que você deve comparecer ao happy hour

De segunda a sexta, depois das 18h, bares e restaurantes já começam a ficar cheios de pessoas que trabalharam durante todo o dia em um escritório. Com a desculpa de aproveitar as promoções de happy hour, toda a equipe marca uma saída a fim de tomar algumas bebidas e conversar coisas mais diversas,

além de trabalho.

Por mais que seja um momento para relaxar, essa hora pode ser essencial para o seu sucesso em um emprego. Isso porque laços realmente fortes podem se formar durante o happy hour e a equipe só tem a ganhar com a integração reforçada.

Isso acontece porque, por mais que você estivesse durante o dia todo dividindo o mesmo ar com as pessoas, isso não significa que vocês vão trocar confidências. É aí que entra o momento de descontração e a confiança é construída.

Com uma relação mais fortalecida, os projetos da empresa também têm muito a ganhar. Afinal, o fluxo de ideias é muito maior quando as pessoas se sentem confortáveis para conversarem entre si.

Mas esses momentos podem se tornar um pesadelo se você não tomar alguns cuidados. Evite beber demais. Começar com um drink sem ter comido antes, por exemplo, pode ser a ruína. Também nunca beba e dirija depois. Além de ser perigoso, pode demonstrar irresponsabilidade.

Além disso, outro problema dos happy hours é o consumo de álcool durante a semana. Além de ter o potencial de causar uma ressaca, não faz bem à saúde. Mas se você ainda assim prefere participar da festa, te damos algumas dicas de como escolher bebidas menos prejudiciais.

[Quer outras dicas para transformar a cultura organizacional? Veja este artigo.](#)

Bebidas para não prejudicar tanto a saúde

Uma coisa é certa: beber em excesso e com frequência faz muito mal à saúde. Isso inclui ganho de peso, aumento da pressão arterial, sobrecarga do fígado e por aí vai.

Entretanto, muitas pesquisas dizem comprovar que consumir álcool, [especialmente vinho](#), em pouca quantidade e de vez em quando pode na verdade ajudar a melhorar sua saúde. Existem estudos que comprovam a diminuição do risco de doenças

cardíacas, derrame e diabetes só por incluir esse hábito na rotina.

Mas não vamos nos ater aos estudos que tentam achar uma desculpa para você encher a cara. Que tal olharmos para as bebidas que vão fazer menos mal?

Procuramos nos concentrar mais em ajudar a definir melhor sua bebida de escolha no happy hour, levando em conta as calorias, carboidratos e quantidade de álcool.

Vinho e bebidas destiladas

A contagem de calorias de cada bebida pode variar bastante, dependendo do que você mistura. Tomar vinho e bebidas destiladas puras (ou apenas com gelo) é a melhor escolha para quem não quer sair muito da dieta no happy hour.

Mas vá com calma! Essas bebidas oferecem um teor alcoólico alto e por serem servidas em doses pequenas mas concentradas podem facilitar a ingestão em tempo recorde e te deixar inebriado mais rápido (ou seja, saia correndo dos shots de tequila). Boas opções:

Vinho tinto

Teor alcoólico: 11% a 14%

Calorias em 100 ml: 80 – 100

Vodka

Teor alcoólico: 13% a 40% (neste caso, certifique-se de escolher uma marca mais leve)

Calorias em 100 ml: 220 – 250

Saquê

Teor alcoólico: 13% a 16%

Calorias em 100 ml: 130 – 200

Drinks

Agora, se você não gosta de consumir essas bebidas puras, pode querer um drink ou apenas misturar com alguma outra não alcoólica.

Se esse for o seu gosto, procure substituir por refrigerante

zero ou suco. Para os drinks, quanto menos ingredientes, melhor. Fuja dos xaropes, licores e receitas com muito açúcar.

Caipirinha com açúcar

Teor alcoólico: 38% a 48%

Calorias em 100 ml: 125

Batidas com frutas, vodka e leite condensado

Teor alcoólico: 13% a 40%

Calorias em 100 ml: 350

Cuba libre com Coca Zero

Teor alcoólico: 13% a 40% (depende da marca do rum)

Calorias em 100 ml: 80

Cerveja

A verdade é que a maioria dos happy hours no Brasil são acompanhados de cerveja. Afinal, estamos entre os 20 países que mais consomem a bebida no mundo.

Por isso, é bem provável que essa seja a sua escolha favorita, ainda mais agora que o mercado de cervejas artesanais só cresce.

Se você for olhar pela saúde, infelizmente a regra é: quanto menos calórica a cerveja, pior ela vai ser. Isso sem contar os carboidratos que estão muito presentes nela.

O ponto positivo aqui é que a cerveja tem teor alcoólico mais baixo, entre 5% e 9%. Por isso, são menores as chances de você ter que ir embora mais cedo.

Pilsen

Teor alcoólico: 4,5% a 5%

Ales

Teor alcoólico: 4% a 7% (algumas até mais)

Trigo

Teor alcoólico: 4,3% a 5,6%

A quantidade de calorias pode variar bastante de marca para marca.

Como driblar a ressaca para trabalhar no dia seguinte

Durante o happy hour, procure consumir água e outras bebidas não alcoólicas. Também não deixe de comer – estômago vazio potencializa o efeito do álcool.

Mesmo fazendo isso e bebendo moderadamente, às vezes é inevitável acordar no dia seguinte se sentindo... Menos do que 100%.

Se o happy hour aconteceu durante a semana, isso pode ser um problema para a sua produtividade. Por isso, algumas dicas:

- Beba água sem parar durante o dia
- Coma kiwi e banana – ótimas fontes de potássio, que seu organismo vai precisar
- Coma uma torrada com algo doce – o combo de carboidratos e açúcar vai te acordar
- No almoço, busque uma refeição balanceada – nada de cair nas frituras

E aí, pronto para o próximo happy hour? Conte para nós nos comentários a seguir a sua opinião sobre o assunto!

Economia criativa: você já ouviu falar nessa indústria?

Foi-se o tempo em que a principal fonte de capital era a indústria de produtos manufaturados. Hoje, podemos dizer que vivemos a quarta revolução industrial, marcada pela convergência de tecnologias digitais, físicas e biológicas. Nada é mais representativo dessa mudança do que a **economia criativa**.

Assim como em qualquer revolução, esta surgiu de uma necessidade. Isso porque passamos por grandes crises econômicas nas últimas décadas e isso nos fez ir em busca de outras fontes de renda, dentre elas, a capacidade criativa. Surge então um novo setor da economia, que abraça vários segmentos onde o capital é vindo de talentos e produção intelectual. Com essa nova tendência, a forma como fazemos negócio mudou e vai se transformar ainda mais. Não quer ficar de fora? Continue lendo este artigo para saber o que é economia criativa e o cenário que vivenciamos aqui no Brasil.



O que é economia criativa

A economia criativa engloba todo tipo de negócio que gera riqueza, ou renda, por meio da produção de bens e serviços criativos. A [Conferência das Nações Unidas sobre Comércio e Desenvolvimento](#) (UNCTAD) classifica as indústrias criativas em quatro eixos:

- **Patrimônio:** expressões culturais tradicionais (artesanato, festivais, celebrações) e sítios culturais

(museus, bibliotecas, exposições, etc).

- **Artes:** artes visuais (pinturas, esculturas, fotografia) e artes dramáticas (música, teatro, dança, etc).
- **Mídia:** Audiovisual (cinema, televisão, rádio, etc) e Publicidade e mídia impressa (livros, imprensa e publicações).
- **Criações funcionais:** serviços criativos (arquitetura, propaganda, P&D, cultura), novas mídias (softwares, jogos, conteúdo digital) e design (de interiores, gráfico, moda, jóias, brinquedos).

Por mais que o termo “indústria criativa” tenha surgido há cerca de 15 anos, gerar produtos criativos faz parte da natureza humana desde sempre. Claro, as novas tecnologias, que permitem grande parte dos trabalhos, trouxeram novos ares. Entretanto, o desejo de criar coisas, tanto para se expressar quanto reafirmar uma posição, sempre existiu.

O que mudou foi que colocamos essa produção criativa em uma “caixa”, que permite seu desenvolvimento dentro da sociedade. Foi assim que, em vários países, a economia criativa trouxe nova perspectiva para a geração de empregos. Além disso, representa a oportunidade para muitas pessoas de se **trabalhar com o que gosta**.

Ainda assim, compreender essas indústrias é trabalhoso para vários governos e instituições. A forma como operam é bem diferente da construção ou alimentação, por exemplo.

Um dos maiores desafios é mensurar o trabalho e precificá-lo, por não se tratar exatamente de um bem de consumo, como um celular, a lógica se altera e o valor passa a ser mais simbólico do que material. Desta forma, as indústrias culturais não atendem às leis tradicionais do mercado, abrindo possibilidades para vários trabalhadores.

É importante destacar ainda que as empresas não são necessariamente apenas da indústria criativa. Um negócio pode ter determinadas entregas que se enquadrem e outras não. Ou seja, um designer pode trabalhar para uma indústria automobilística e seu trabalho ainda ser considerado parte da

indústria criativa.

A seguir, exemplificamos melhor os negócios pertencentes a essa economia.



[Artista](#)

Exemplos de economia criativa

Em 2015, a economia criativa no Brasil gerou R\$ 155,6 bilhões para a economia, segundo “[Mapeamento da Indústria Criativa no Brasil](#)”. A participação do PIB Criativo estimado no PIB brasileiro foi de 2,64% no mesmo ano, com a participação de 851,2 mil profissionais formais.

Várias empresas que você conhece fazem parte da economia criativa. Isso envolve startups, produtoras, agências, bandas, artistas em geral. Conheça alguns negócios que estão nesse meio:

- Companhia das Letras: editoras de livros também são parte da economia criativa.
- Jout Jout Prazer: blogueiros que conseguem renda através da produção de vídeos.
- Revista Piauí: publicações, jornais e revistas vendem unidades por causa de sua produção jornalística, por isso, estão inclusos.
- Perestroika: empresa que oferece cursos livres para criativos de todo tipo.
- Lollapalooza: e todas as bandas que tocam no festival

são considerados negócios criativos pois utilizam uma forma de arte como fonte de renda.

E por aí vai! Poderíamos fazer uma lista com milhares de negócios criativos espalhados pelo Brasil.

Se o seu negócio se identifica com o conceito de economia criativa, acompanhe a seguir algumas dicas para se dar bem nesse setor.

Dicas para ter sucesso na economia criativa

Para que negócios criativos se destaquem na economia como uma forma de superar obstáculos e empreender com criatividade, é preciso se dedicar – algumas vezes, mais do que outras indústrias. Assim, a fim de aumentar a sua chance de sucesso, confira algumas dicas.

Crie boas redes de networking

Para que a economia criativa se fortaleça, é necessário trocar experiências e oportunidades. Por isso, não deixe de afiar suas habilidades de networking. Converse com quem puder, mantenha as boas relações e não deixe de oferecer o que puder em troca.

[Se quiser saber mais sobre marketing pessoal, leia este artigo.](#)

Escolha suas prioridades

É muito comum que quem trabalha com a economia criativa tenha dificuldade em criar prioridades. Não é possível oferecer trabalhos bons, em um prazo curto e preço baixo. Tanto para você quanto para os seus clientes, é mais interessante que você faça uma gestão de prioridades e organize bem seus trabalhos.

[Conheça algumas ferramentas de gerenciamento de projetos.](#)

Não tenha medo da falha

Assim como em qualquer empreendimento, os negócios criativos também podem falhar. Esteja preparado para essa possibilidade e aprenda com seus erros, fazendo ajustes para que não aconteçam novamente.

Foque no cliente

Esteja atento para as necessidades do seu cliente. Claro, não deixe de oferecer a sua opinião e o seu conhecimento a cada entrega, já que se tratam de trabalhos criativos. Mas também é importante atender às necessidades dos seus consumidores.

Saiba mais sobre economia criativa

E aí, o que achou do conceito de economia criativa? Você pode aprofundar seus conhecimentos lendo o livro do autor que cunhou esse termo: [The Creative Economy](#), de John Howkins. Para ter uma ideia sobre o conteúdo da obra, confira uma entrevista com ele:

Você ainda pode conferir outras publicações sobre economia e mercado na [nossa plataforma](#). Lá, você encontra resenhas baseadas nas maiores obras de não-ficção do mundo e por expandir suas ideias criativas inspirando-se nas histórias e ensinamentos de vários autores.