

Como fazer do sono um aliado da produtividade

Uma noite de sono mal dormida pode significar um dia inteiro de produtividade perdida, não é mesmo? A ciência cansa de explicar que precisamos dormir bem e durante tempo suficiente para conseguir produzir, aprender e ter boa saúde.

Mesmo assim, vivemos em uma cultura da falta do sono. Preferimos trabalhar longas horas e cortar o sono porque é “tempo perdido”. Mas a verdade é que tentar ficar sem dormir é como tentar ficar sem comer: é perigoso para a saúde e não funciona da forma como você gostaria.

Se formos olhar para a performance no trabalho de cada país, temos a prova de que se esgotar de trabalhar não é a melhor saída. Sete dos países com maior PIB per capita têm menos horas trabalhadas no dia em média. Isso inclui potências como Alemanha, Suíça e Dinamarca.

Hoje, trouxemos algumas dicas para você melhorar suas noites de sono, mesmo com tantas atividades a serem realizadas, e fazer sua produtividade dar um pulo.

Leia The Sleep Revolution



Se você quer realmente entender a importância do sono e como alcançar o sucesso dormindo direito, precisa ler [The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night at a Time](#), escrito por ninguém menos que [Arianna Huffington](#).

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. [Segundo conta em seu TED](#), ela se machucou feio – e poderia ter sido bem pior.

A queda a fez perceber que não adianta nada roubar horas de sono e trabalhar durante noites sem fim. Uma hora, seu corpo

cobra a conta. As consequências são profundas, na nossa vida pessoal e profissional.

É quase impossível manter boa saúde e ter energia para enfrentar o trabalho sem dormir bem. Nossos ancestrais sabiam disso instintivamente. O tempo que você dorme não é jogado fora – muito pelo contrário. São horas incrivelmente úteis, que nos ajudam a manter as funções cognitivas afiadas.

Mesmo sabendo que dormir bem previne várias doenças, além do ganho de peso, e nos dá mais energia, vivemos sendo pressionados a diminuir nossas horas de sono. Artigos falam como grandes líderes dormem pouco e têm sucesso e esquecem de dizer que cada um tem sua necessidade.

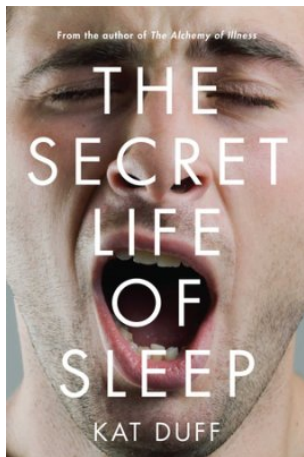
Para vencer essa crise da pressão por trabalhar cada vez mais, ela acredita que precisamos fazer uma revolução do sono. No bestseller anterior, o [Thrive](#), [Arianna](#) fala sobre como redefinimos o sucesso por meio do bem-estar.

Aqui, ela entra mais a fundo no aspecto do sono e a sua importância para viver uma vida ao máximo. Explora o sono de forma bem pessoal e mostra como viver em uma cultura que prioriza tudo menos as boas noites de sono tem efeitos significativos para a nossa saúde e para a forma como tomamos decisões.

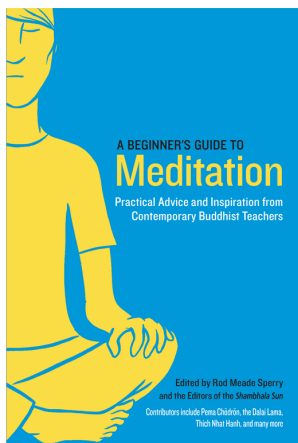
[Arianna](#) é tão comprometida com esse assunto, que um de seus empreendimentos se dedica completamente a isso. A startup [Thrive Global](#) produz aplicativos direcionados a ajudar os usuários a se desligarem e recarregarem.

Os produtos servem para ajudar os usuários a se desligarem e recarregarem, longe dos seus aparelhos tecnológicos. A ideia é designar um limite para a sua relação com a tecnologia, permitindo que o cérebro entre em um estado relaxado durante a noite.

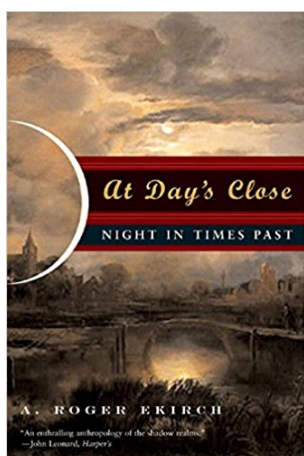
Para aperfeiçoar seus métodos, aumentar sua produtividade e ter boas noites de sono, leia também:



- [The Secret Life of Sleep](#), de [Kat Duff](#), que foi inspiração para o The Revolution of Sleep



- [A Beginner's Guide to Meditation](#), do editor [Rod Meade Sperry](#), para quem pretende usar a meditação para tranquilizar a mente antes de dormir.



- [At Day's Close: Night in Times Past](#), de [A. Roger Ekirch](#), se você é um interessado em história do sono.

Evite a temida luz azul

Uma das coisas que mais prejudicam nosso sono é elemento essencial da vida moderna: a luz artificial. Todas as telas dos dispositivos que usamos diariamente têm o que chamamos de “luz azul”. Por mais que os aparelhos emitam várias cores, essa é especialmente agressiva.

Essa luz manda sinais para o seu cérebro dizendo que ainda existe luz solar e que você deve ficar acordado. Como fomos feitos para dormir à noite e ficar alerta durante o dia, o corpo para de produzir os hormônios responsáveis pelo sono – um deles é o mais importante, a melatonina.

Por causa do uso de celulares e computadores até tarde da noite, demoramos a pegar no sono. Esse costume não é nada natural e causa insônia – o que pode ser desastroso para seu dia de trabalho.

O certo é evitarmos qualquer tipo de luz artificial depois das 21 horas. Como sabemos que isso nem sempre é possível, procure [aplicativos que filtram a luz azul](#). São vários tipos disponíveis e podem melhorar bastante suas noites.

Se você quer ler antes de dormir, [prefira o Kindle](#) ou outros e-readers. Ao invés de emitir luz, esses aparelhos a refletem, o que faz uma grande diferença.

Mas, se mesmo evitando a luz azul você ainda sofre de insônia, pode ser um problema de falta de melatonina. Vamos aprofundar um pouco mais nisso.



Pense em tomar melatonina, a reguladora do sono

O principal trabalho da melatonina no nosso corpo é regular nosso sono entre o dia e a noite. A escuridão faz com que o corpo produza mais desse hormônio, preparando-o para pegar no sono.

Já a luz causa a queda na produção do hormônio, nos mantendo alerta. Quem tem problemas para dormir provavelmente

experimenta níveis baixos de melatonina. É aí que entram os suplementos.

Mas não se engane, a melatonina não é um remédio para dormir. Funciona de uma forma totalmente diferente. Este é um hormônio que nós produzimos naturalmente – por isso é um suplemento.

Ele ajuda quem tem níveis baixos ou produz nas horas erradas a dormir bem à noite, dando um tempo para os órgãos vitais descansarem e se livrarem de toxinas e radicais livres. Além disso, diminui significativamente as chances de desenvolvermos hipertensão, doenças do coração, diabetes e câncer.

Mas é importante tomar cuidado para não errar na hora de fazer o uso. A primeira regra é não tomar durante o dia. Se você fizer isso, pode causar uma confusão no corpo, trazendo efeitos variados, como irritabilidade e até depressão.

Como se trata de um hormônio, não se pode exagerar na dose. Em 2001, [um estudo concluiu](#) que a dosagem correta fica entre 0,3 e 1 mg. Mesmo assim, os produtos vendidos podem oferecer 10 vezes essa quantidade em cada pílula. Você pode começar tomando $\frac{1}{4}$ de cada uma, por exemplo.

Você vai saber se sua dose está alta quando experimentar estes efeitos:

- Sonolência de manhã
- Pesadelos vívidos
- Acordar nervoso, suando e com palpitações
- Excitação, ao invés de tranquilização – pode ser relacionado à diminuição de estrogênio e progesterona, no caso de mulheres.

Agora, se você acertar na dose, pode ganhar bastante com o uso desse suplemento. Você vai conseguir resgatar bons padrões de sono e se sentir mais revigorado a cada manhã, além de diminuir o jet lag.

No Brasil, é proibida a venda de suplementos de melatonina, 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, por exemplo.

E aí, gostou desse post? Já sabe como fazer do sono um aliado da sua produtividade? Agora, para seu dia render ainda mais, que tal aprender [técnicas de produtividade](#)?

Se você curtiu esse post, agradeceríamos muito se você pudesse deixar um comentário, marcar aquele seu amigo que pode se interessar ou mesmo compartilhar!

PS: No [12minutos](#), temos conteúdos MUITO bacanas sobre este assunto, num formato super fácil de consumir, em texto e áudio. Baixe o app na [Play Store](#) ou na [App Store](#) e bons aprendizados!

Happy reading!

Getting Things Done: o método para quem não consegue focar

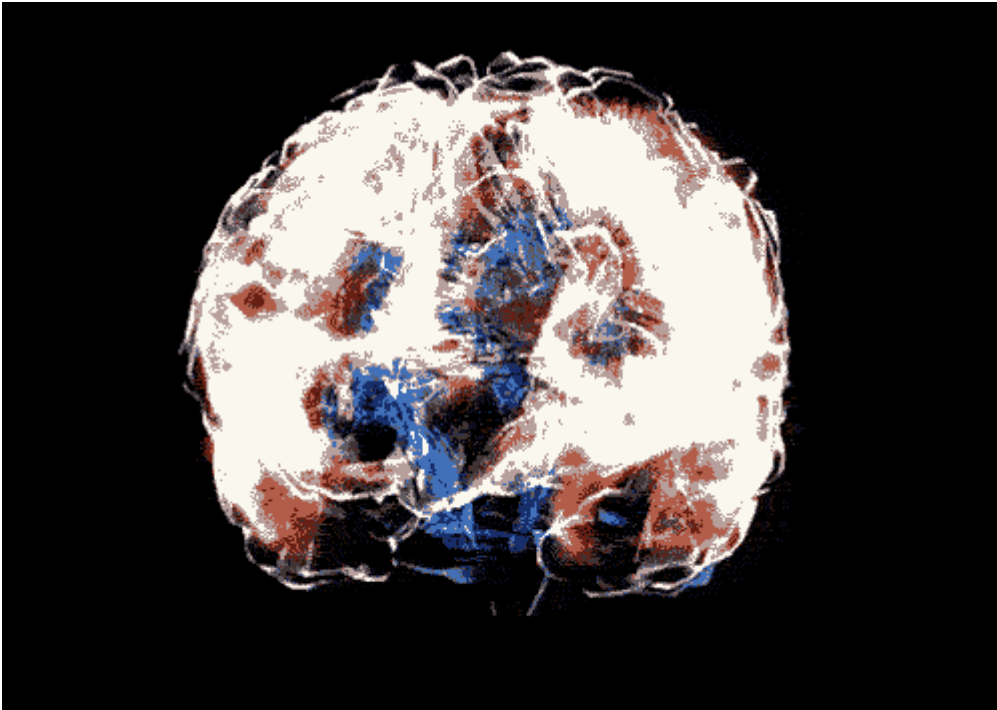
Você está lendo este texto e ao mesmo tempo lembrando de tudo o que tem para fazer hoje? Isso significa que não vai prestar atenção a quase nada do que está escrito. O que você precisa é aliviar a sua mente dos “circuitos abertos” e aqui está o método específico para isso: [Getting Things Done, criado pelo David Allen](#).

[A Arte de Fazer Acontecer](#)

Assim que você consegue adaptar os ensinamentos do livro à sua rotina, percebe uma melhora gradual no seu foco e produtividade – tudo por meio da organização. Nós podemos falar com [conhecimento](#) de causa: o GTD é muito utilizado pela equipe do 12’.

Separamos aqui o que você precisa saber para entender o método, no que ele se baseia, como colocá-lo na sua rotina e porque, mesmo tendo feito coisas incríveis com a nossa rotina, ele não serve para todo mundo.

Para entender o GTD: o que são circuitos abertos



Para compreender o método que David Allen criou, vamos compreender o conceito de circuitos abertos. Você pode já ter passado pela seguinte situação diversas vezes: está fazendo uma coisa, mas seu *flow* começa a travar porque está lembrando do que precisa ser feito ainda hoje.

As tarefas que estão pendentes e causam preocupação “roubam” energia da sua mente e acabam com a sua [produtividade](#). Isso são os circuitos abertos.

O livro *Getting Things Done*, lançado em 2001 (no Brasil com o nome *A Arte de Fazer Acontecer*), defende que para produzirmos precisamos liberar espaço na “memória RAM” do nosso cérebro para que estejamos focados no que está sendo feito agora.

O autor baseou todo os processos do livro no preceito de que é possível riscar coisas da sua mente. Essa ideia é fruto de um estudo realizado pela psicóloga russa Bluma Zeigarnik.

Ela observou o dia a dia de um restaurante durante alguns meses para tentar compreender como os garçons conseguem gravar os pedidos de cada mesa. Durante todo o atendimento, eles conseguiam lembrar os pedidos, para qual cliente deviam levar

e em quanto ficaria a conta.

Receber o pagamento também era uma atividade realizada com presteza. Mas, assim que o cliente ia embora, aquela interação parecia sumir da cabeça do garçom. Se o cliente voltasse posteriormente por algum motivo, seus pedidos não seriam recordados.

Essa é uma prova de que é possível apagar quase completamente os circuitos abertos do nosso cérebro. Os garçons só conseguiam lembrar dos pedidos durante o atendimento porque liberavam espaço se esquecendo dos antigos. A energia mental é canalizada para o que é feito naquele momento.

0 sistema criado por David Allen

Excluir os circuitos abertos da sua mente causa um alívio imenso. Você se livra do peso das preocupações e pode finalmente se concentrar no que está fazendo agora.

Para realizar esse feito, o livro Getting Things Done dita uma série de atitudes e passos para você implementar na sua rotina para você organizar tudo e guardar em outro lugar as pendências.

A disciplina com as etapas pode ser um pouco difícil de alcançar. Uma das principais formas de chegar lá é encontrar as ferramentas certas para te ajudar. Escrevemos um pouco [aqui](#) sobre os melhores aplicativos de gestão de tarefas para todo o tipo de necessidade.

Mas isso não quer dizer que você precisa sair comprando aplicativos de gestão de tarefas ou planners caríssimos. Na realidade, até um caderno que estava encostado pode servir. O importante é ter aquilo sempre disponível e ao alcance fácil, para não ficar muito tempo sem atualização.

Veja como funciona a aplicação do método Getting Things Done:

Etapa 1 – coletando informações

É preciso que você reconheça a dura realidade: não é possível se livrar totalmente dos circuitos abertos. Isso é uma questão

da natureza humana. Simples assim.

O que você pode fazer sobre isso (e será mais fácil com o Getting Things Done) é organizar tudo da melhor forma possível.

David Allen sugere que na primeira etapa você gaste algumas horas (ou até dias, dependendo da complexidade da sua vida) anotando em algum lugar todas as tarefas pendentes.

Isso inclui tanto a vida profissional quanto pessoal. Não adianta muito separar as duas se é o seu tempo e energia que será devotado a resolver as pendências de ambas. Coloque na lista e esqueça sobre a tarefa.

Etapa 2 – processando informações

Depois que isso foi feito, comece a entender cada tarefa o mais profundamente possível. Compreenda o que é preciso fazer para dar como resolvido cada um dos circuitos abertos.

Faça perguntas a si mesmo sobre cada tarefa, como “Eu preciso fazer algo sobre isso?”. Esse exercício do GTD nos ajuda a eliminar muita coisa que ocupa nossa energia mental sem precisar estar ali.

O próximo passo é olhar para a sua lista e decidir qual deve ser a próxima a ser executada. Se você escolher algo simples, como mandar um e-mail, pense em fazê-la primeiro. Classifique essas tarefas como “realizáveis em questão de minutos”.

Entretanto, várias tarefas da nossa vida são complexas e cheias de requisitos e subtarefas. Essas você deve classificar como projetos. Nesse caso, concentre-se nas tarefas dentro do projeto, uma de cada vez. Não se preocupe com o que vem depois.

Para tornar a sua lista ainda mais leve, David Allen diz que o próximo passo aqui é delegar. Pergunte-se “Eu preciso mesmo realizar esta tarefa?”. Isso também não vale só para o ambiente de trabalho.

Agora a parte mais importante: organize sua lista de próximas tarefas. Essa atividade precisa ser realizada com frequência. Se você não se comprometer, o GTD pode não dar certo.

Além de considerar os passos acima, escolha um critério de priorização. Uma das melhores formas de fazer isso é separando suas tarefas por contexto.

O contexto leva em conta a facilidade que você vai ter de passar de uma tarefa para a outra. Por exemplo, se você precisa fazer uma ligação logo de manhã, coloque junto todas as outras tarefas em que você vai precisar do telefone. Assim, você mata tudo de uma vez.

Etapa 3 – Executando

Agora é hora de realmente *get things done*. Comece a realizar o que você prioriza para cada dia e se estiver travando demais, não force. Passe para a próxima.

Etapa 4 – Revisão semanal

Nesta etapa, você deve checar semanalmente todas as tarefas e sua organização. Coloque esse hábito como primordial. Hábitos podem mudar completamente nossas vidas, segundo Charles Duhigg, autor do livro [O Poder do Hábito](#) e organizar sua lista do Getting Things Done é um que você precisa colocar na rotina.

[O Poder do Hábito](#)

Toda semana, olhe para sua lista de tarefas e projetos e tire o que já pode ir embora. Se for preciso, adicione novos itens e mexa na priorização. Só assim o método estará totalmente implementado na sua rotina.

Mas o Getting Things Done funciona?



[O blog Lifehack publicou um artigo](#) falando que o método é o melhor que existe para aumentar a produtividade e o foco. Mesmo tendo lançado seu livro há mais de 15 anos, David Allen foi o precursor de muitos outros especialistas em produtividade.

Já existem várias outras ideias, mas, no fundo, todas são baseadas no princípio do Getting Things Done, que o que mais atrapalha a execução de tarefas são as distrações. O foco só é pleno quando você esquece o que está pendente.

Para o Lifehack, o método Getting Things Done é o melhor porque pode se ajustar a qualquer estilo de vida. Não importa qual o formato da sua lista de tarefas e projetos. Seja ela feita com post-its coloridos, em um quadro negro ou no Google Calendar. Se funcionar para você não esquecer de atualizar, vai funcionar para fazer você produzir mais.

Entretanto, muita gente desiste porque acha que são muitas

etapas para executar. É importante lembrar que você não precisa aplicar tudo de uma vez, pode alcançar a rotina perfeita aos poucos. Mesmo assim, há quem argumente que o GTD não é para todo mundo.

Para quem o método Getting Things Done não funciona

Cal Newport, professor de ciências da computação e autor do blog Study Hacks explica [neste artigo](#) que já utilizou o método de David Allen durante alguns anos.

Isso foi quando ainda estava no início da faculdade. Quando passou para a *graduate school*, que nas universidades americanas é onde você realmente se especializa, as técnicas foram perdendo a utilidade.

Na sua área de atuação, os trabalhos e projetos são muito complexos. Não é possível reduzir um artigo acadêmico, por exemplo, a um conjunto de ações, como manda o Getting Things Done. O que ele precisava naquele momento não era ser organizado, apenas muito focado.

A maneira como muitas pessoas encaram um trabalho da área acadêmica é até um pouco obsessiva, segundo ele. O assunto precisa ser entendido, estudado, resumido, estudado de novo e por aí vai. Esse processo é feito durante longos períodos de tempo.

Por isso, ele confia que o método Getting Things Done é ótimo para quem precisa realizar tarefas mais simples, do dia a dia. Para trabalhos intelectuais, que precisam de uma reflexão profunda, ele não recomenda. Antes de começar, considere esse conselho.

Se quiser entender o Getting Things Done de uma forma visual, sugerimos fazer o download [deste infográfico](#). Tudo o que David Allen ensina está bem explicado aí. E para saber os detalhes da criação do método, como ele sugere a prática e outras informações, temos o [microbook dele no 12Minutos](#). Se você ainda não assinou, aproveite o trial e experimente agora

mesmo! E depois conte para nós o que achou, gostamos muito de saber o que você pensa.

E se você ainda tem dificuldade para focar e quer aumentar mais ainda a sua produtividade, aqui vai outra dica: busque a [meditação no trabalho](#)!

Gerenciador de senhas: 5 opções para você nunca esquecer os seus códigos

Você já pensou em usar um gerenciador de senhas? Se não, suas contas podem estar vulneráveis a algum tipo de uso indevido.

A verdade é que sempre existe a chance de as plataformas serem *hackeadas*. Isso significa que se alguém quiser acessar suas informações, pode não ser muito difícil executar a tarefa.

Por isso, desde 1999 (ano do gerenciador de senhas mais antigo), existem *softwares* que oferecem um leque de funções capazes de otimizar a segurança das suas contas virtuais.

Se você nunca teve contato com esse tipo de serviço, pode parecer desnecessário. Mas vamos convencê-lo do contrário.

Por que usar gerenciadores de senhas?

Você deve ser um desses três tipos de pessoa: tem a mesma senha para todos os sites; tem um sistema próprio de variação de senhas; ou mantém tudo escrito em *post-its*.

A primeira opção é muito perigosa. Se alguém descobre a senha

de uma plataforma menos segura, a primeira coisa a fazer é tentar a mesma senha em outros lugares. E aí você tem um grande problema.

Já a segunda opção pode até ser uma boa, mas dá um pouco de trabalho. Você pode acabar se enrolando em algum momento. Outro problema.

E, por último, manter tudo escrito é um tanto arcaico e impede que você acesse suas informações quando estiver fora de casa, por exemplo, viajando.

0 brasileiro na mira dos criminosos



Você precisa estar sempre atento à segurança das suas informações. Assim, cuidar das suas senhas a todo instante é fundamental. Ou seja, elas devem ser mantidas a “sete chaves”. E as estatísticas comprovam isso.

Por exemplo, um estudo divulgado em 2017, envolvendo a Google e a Universidade da Califórnia, não foi nada positivo pra nós,

brasileiros. Os cientistas mostraram que nós somos as maiores vítimas dos ladrões de senha – 18% dos casos identificados na pesquisa.

Os cientistas monitoraram sites que os criminosos utilizam para distribuir dados roubados. E o eles encontraram, principalmente, foi:

- 1,9 bilhão de senhas vazadas de outros serviços;
- 788 mil senhas roubadas por ladrões especializados;
- 12,4 mil senhas roubadas por meio do clone de páginas (sites de [phishing](#)).

Outro dado relevante da pesquisa está relacionado à proteção das informações. Ou seja, os cientistas afirmam que a maioria das vítimas de roubo de senhas não utilizavam recursos para dificultar o acesso dos criminosos. Apenas cerca de 3% tomavam esse cuidado.

Ter os seus dados pessoas invadidos pode lhe trazer muitos inconvenientes e prejuízos financeiros também. E, nesses casos, o gerenciador de senhas é seu aliado, uma vez que ele investe pesado no quesito segurança.

Como guardar senhas de forma segura

O gerenciador de senhas nasceu para resolver essa questão. A principal função é oferecer uma senha mestra, que se aplica a todas as suas contas.

Logo de cara, você deve se perguntar: os funcionários da empresa terão acesso à minha senha? Onde ela ficará armazenada?

A primeira coisa que você precisa saber é que a senha ou chave mestra é protegida por encriptação em todos os apps da lista. Por isso, nem mesmo quem trabalha nas empresas pode acessá-la.

A segunda coisa a saber é que as informações, dependendo do *software*, podem ficar armazenadas de formas diferentes: [em uma nuvem](#), em um só HD (como do seu computador), *off-line* (no próprio programa) ou em um pendrive (que você pode conectar a qualquer computador). Alguns oferecem mais de uma opção.

O que os gerenciadores de senhas podem fazer por você



Os gerenciadores, além de manter seus dados encriptados, oferecem funções que ajudam a melhorar ainda mais a segurança nas plataformas nas quais você se inscreve.

Os *softwares* oferecem opções de:

- Alterar as senhas de todos os seus logins com um clique.
- Logar nos sites para você.
- Sincronizar o programa em todos os seus aparelhos (ou manter em apenas um, se for de sua preferência).

- Analisar suas senhas para saber se já são fortes e como podem ser melhoradas.
- Gerar senhas fortes.
- Completar formulários automaticamente.
- Compartilhar suas senhas com contatos de emergência, quando você precisar.
- Acessar as senhas offline.
- Carteira virtual (guardando suas informações de cartão de crédito para facilitar [compras online](#)).
- Autenticação em duas etapas (veja a explicação abaixo).
- Usar uma chave física (como pendrive) para acessar os logins.

Nem todos os aplicativos da lista cumprem tudo isso com destreza, mas procure escolher aquele que oferece o que mais se adequa às suas necessidades.

Você vai precisar, também, considerar os preços: de opções gratuitas até 40 dólares por ano. Mesmo assim, quase todos disponibilizam versão *free* com a maioria das funcionalidades disponíveis.

Lastpass

O Lastpass foi um dos primeiros gerenciadores que tornou realmente fácil a tarefa de guardar e proteger as senhas. Com ele, você pode fazer uma análise do nível de segurança das suas senhas e, caso elas sejam consideradas fracas, você cria novas opções que afastem o perigo.

Uma funcionalidade interessante do gerenciador de senhas Lastpass é o aviso automático sobre plataformas que tenham sofrido algum tipo de ataque. Ele envia uma notificação e você pode mudar a sua senha na hora, para não se transformar em mais uma vítima.

Alguns gerenciadores de senhas, entre eles o Lastpass, utilizam formas adicionais de proteção da sua senha mestra (a

chamada autenticação em duas etapas). Uma delas depende de outros programas, sendo o principal o [Google Authenticator](#).

Além do gerenciador de senhas, você instala o Authenticator e escolhe entre duas opções: ou acessa os dois apps toda vez que for se conectar às suas contas ou faz uma vez e deixa gravado. A primeira é mais segura.

A autenticação em duas etapas por meio de um pendrive é outra alternativa oferecida pelo Lastpass. Nesse caso, toda vez que você for se conectar, precisa estar com o dispositivo USB, previamente configurado, conectado à máquina. No caso do Lastpass, essa integração é feita com o Sesame.

O Lastpass é suportado em iOS, Windows e Android, além de quase todos os *browsers*. Com armazenamento ilimitado, o Lastpass também tem a opção de salvar notas encriptadas – onde você pode guardar a senha da sua conexão WiFi, por exemplo.

Se precisar mandar suas senhas para alguém, ao invés de usar o Whatsapp, você pode enviar pelo aplicativo de forma segura.

As compras pela internet também ficam mais fáceis e protegidas com os gerenciadores de senhas. Isso porque o preenchimento das informações de pagamento e endereço é automático.

O *download* do gerenciador de senhas Lastpass é gratuito, mas algumas configurações e os aplicativos para smartphone só estão disponíveis na versão paga (12 dólares anuais).

Dashlane

Lançado em 2012, o Dashlane tem uma das interfaces mais fáceis de se usar, entre todos os gerenciadores de senhas disponíveis.

Ocorre que alguns usuários encontram dificuldades em fazer a gestão de suas senhas nas plataformas. No entanto, no [Dashlane](#), esse problema é minimizado e, assim, fica mais fácil

não ter preguiça.

Dentro da própria interface, é possível alterar suas senhas de vários sites com um clique, para que você não permaneça muito tempo com a mesma senha. Suas informações também podem ser compartilhadas com os contatos de emergência que você selecionar (no máximo 5, para o plano *free*).

O Dashlane também notifica quando algum site no qual você está inscrito sofre ataques. Suas senhas não ficam armazenadas em um servidor e, segundo o site da plataforma, *hackers* são contratados todos os meses para testar a segurança.

Se você esquecer a sua senha mestra, terá que refazer todos os acessos. Isso é bom, porque é um reforço a mais na segurança. A autenticação em duas etapas é feita pelo Google Authenticator.

As funções de carteira virtual e autopreenchimento também estão disponíveis no Dashlane. O fato de ser bem completo faz dele um dos principais concorrentes do Lastpass.

O Dashlane é um gerenciador de senhas com versões para Mac, Android e iOS, Safari, Chrome, Firefox e Internet Explorer. Entretanto, a sincronização em todos os dispositivos está disponível apenas para o Premium, que é um dos mais caros: 40 dólares anuais.

Keepass

O Keepass é o gerenciador de senhas gratuito e *open source* da lista. A interface é um pouco difícil de usar, mas o banco de dados é encriptado e mantido sob o seu total controle.

Ele é construído de forma portátil – você pode instalá-lo no pendrive e levar para qualquer lugar. Também é o *software* que funciona em mais plataformas: todos os *browsers* e sistemas.

O Keepass tem gerador de senhas, possibilidade de

sincronização com outros apps (já que é *open source*, consegue boa abrangência nesse sentido). Também é permitido o acesso *offline* e sua encriptação é uma das mais seguras.

A desvantagem do gerenciador de senhas Keepass é que sua interface não é tão fácil e talvez seja preciso um conhecimento um pouco mais aprofundado de informática para compreender a utilização das funcionalidades.

1password

O 1password também é admirado pela interface agradável. Possui funções parecidas com os demais gerenciadores de senhas: carteira virtual, armazenamento de notas, preenchimento automático, gerador de senhas.

Essa última tem um diferencial: não só gera nova senha, mas ajuda a customizar de forma que não seja uma mistura de caracteres que você jamais lembraria.

O 1password funciona em quase todos os *browsers* e a interface é boa em qualquer um deles. Também tem a opção de ser usado em um só local ou sincronizar pelas nuvens (Dropbox, iCloud e até na sua rede WiFi).

Sua função de monitoramento da web é uma das melhores e reporta qualquer informação de ataque aos serviços da internet em que você estiver inscrito.

O *software* é pago e custa 3 dólares por mês. Existem condições especiais para os planos familiares e empresariais.

Roboform

O Roboform é o gerenciador de senhas mais antigo – desde 1999. Há alguns anos, passou por atualizações que permitiram que ele permanecesse na corrida com os novos concorrentes e, por isso, tem fãs que não o deixam.

O programa tem a opção de portabilidade (levar no pendrive a qualquer lugar), sincronização nos dispositivos, gerenciamento offline e boa interface.

É possível utilizá-lo em muitos *browsers* e uma função interessante é a possibilidade de identificar, como favoritas, as plataformas que você mais usa, para acesso rápido. Também, tem preenchimento automático e um bom gerador de senhas.

Por ter muita experiência na área, esse gerador de senha oferece segurança em um nível mais elevado. Não é tão famoso quanto os outros, mas, ainda assim, mantém-se como uma boa opção.

O Roboform é gratuito só para os primeiros 10 *logins*. A partir daí, ele cobra 20 dólares por ano.

As desvantagens dos gerenciadores de senhas

Como nem tudo é perfeito, até mesmo os gerenciadores de senhas oferecem algumas fraquezas. Por exemplo, eles podem ser feitos com um código fraco, deixando a sua senha um pouco vulnerável.

Você acaba correndo o risco de ter suas senhas descobertas, caso alguém consiga decifrar sua chave mestra. Se quiser evitar que isso aconteça, prefira os aplicativos com autenticação em duas etapas.

Antes de começar a usar, pesquise sobre sites que bloqueiam o uso de gerenciadores de senhas. Alguns desenvolvedores alegam que esse uso facilita ataques automáticos, que enfraquece a proteção contra *phishing* e até negam a compatibilidade com os serviços.

Ainda assim, Maria Varmazis, especialista em segurança e privacidade do site Naked Security, [resolveu testar os gerenciadores de senhas depois de ler vários artigos](#).

Antes, Varmazis mantinha senhas simples para sites que não eram tão importantes, algumas mais difíceis para aqueles que não deveriam ser invadidos e as mais complicadas para serviços financeiros.

Entre os motivos para se usar um gerenciador de senhas, Varmazis destaca que é quase impossível você se lembrar de todas as senhas. No caso dela, ficou sem acesso à conta de e-mail durante uma viagem, o que pode ser muito irritante. Além disso, existem as facilidades já citadas acima, como a criação de senhas fortes.

Sempre há um jeito de melhorar alguma coisa na sua vida. Uma das formas de você descobrir como avançar, é por meio da leitura. Encontre novos *life hacks* nos livros do [12min](#).

E, falando em gerenciadores, que tal aprender a [gerenciar melhor as suas tarefas](#)?

Se você está buscando mais produtividade, vai gostar deste microbook:

[Produtividade Para Quem Quer Tempo](#)

Gerenciador de tarefas: conheça os melhores

Você consegue listar, neste momento, tudo o que precisa fazer hoje e amanhã? Provavelmente não. Contudo, dá para pegar o celular, abrir um aplicativo gerenciador de tarefas e conferir isso.

Gerenciador de tarefas é aquele aplicativo onde você anota as suas atividades e compromissos marcados, salva uma data,

detalha e compartilha (ou não) online. Esse tipo de funcionalidade tem sido amplamente utilizado por empresas que trabalham em equipe. É preciso sempre pensar na praticidade e facilidade em realizar todas as nossas atividades do dia a dia e o gerenciador de atividades ajuda nesse processo.

Foi por isso que criamos a lista abaixo. Queremos ajudar você a decidir qual o gerenciador de lista de tarefas que mais se encaixa em suas necessidades! Veja.

Ter um aplicativo gerenciador de tarefas é importante?

Você se questionou sobre isso em algum momento? Realmente, de início, parece ser dispensável utilizar um gerenciador de atividade, mas não é.

A primeira explicação é psicológica. Riscar tarefas da lista dá uma sensação gratificante. É como se fosse uma gamificação do seu trabalho.

Ter listas de tarefas também poupa sua memória. Temos que lembrar muitas coisas por dia e corremos o risco de deixar atividades importantes passar despercebidas. Contar com um aplicativo assim para guardar algumas coisas libera outros espaços na sua mente.

Tudo isso leva a mais motivação para trabalhar e a sua [produtividade](#) vai lá em cima. Só procure não viver em função de fazer listas, busque um equilíbrio. Lembre-se sempre que o gerenciador de atividades é apenas aquela mão amiga que você precisa.

O que faz um aplicativo gerenciador de lista de tarefas ser bom?

Não existe o aplicativo perfeito. A escolha é bem pessoal e você pode precisar de uma funcionalidade simples que um serviço mais sofisticado não oferece. Indicamos que procure

sempre por estes recursos:

- Facilidade em adicionar tarefas;
- Notificações para te lembrar do que precisa ser feito;
- Interface intuitiva;
- Sincronização em vários dispositivos;
- Upload de arquivos;
- Tarefas recorrentes;
- Lembretes com hora marcada (e possibilidade de colocar em “soneca”).

Nenhum gerenciador de tarefas vai ter tudo isso. Selecione as mais importantes para você e escolha um!

Google Keep

Disponível só para Android, o aplicativo gerenciador de tarefas do Google é um dos mais simples. Ele permite que você faça upload de arquivos, que são sincronizados na nuvem para outros dispositivos.

Bastante leve, o Keep é também muito flexível e fácil de usar. O motivo para ser básico assim é simples: as funções de gerenciamento de tarefas do Google já estão espalhadas nos outros serviços. Este é só mais um bloco de notas, mas que funciona bem integrado ao Drive, Hangouts, Gmail e outros que você já usa.

Trello

O Trello firmou-se bastante entre os gerenciadores de tarefas. Ele tem uma metodologia semelhante aos adesivos post-it, onde o usuário anota suas atividades e move-as de acordo com as etapas do processo.

Dá para criar cards com cada de execução, colocar etiquetas, fazer checklist e anexar documentos do computador, de outros quadros do Trello, do Google Drive e outras plataformas.

O gerenciador de lista de tarefas está disponível para Android, iOS e Desktop, e você pode [aprender como usar o](#)

[Trello melhor aqui.](#)

[Any.do](#)

Um dos favoritos da categoria, tem aplicativo para Android, iOS e extensão no Chrome. Uma das funcionalidades mais diferentes é a possibilidade de colocar tarefas em andamento – com exceção do aplicativo para iPhone -.

O Any.do também oferece um resumo no início ou final do dia. Isso permite que o usuário tenha uma perspectiva do que foi feito e do que ainda está pendente. A prioridade das tarefas também pode ser definida.

A interface do aplicativo é intuitiva, mas usuários da internet descobriram funcionalidades um pouco escondidas: ele te lembra de retornar ligações que não pode atender, tem a função soneca nas tarefas e é possível criar tarefas por email. Basta colocar o título no assunto e a descrição no corpo e enviar para any@any.do.

[Wunderlist](#)

Disponível para Android, iOS, este app também funciona em desktop. Tudo pode ser sincronizado na nuvem.

O Wunderlist funciona com lembrete de horário, além da opção de colocar tarefas recorrentes. Este é um aplicativo gerenciador de tarefas que é bom de usar, facilitando a frequência e evitando a desatualização. A versão paga adiciona funções como trabalhar com colaboradores na mesma tarefa e subir arquivos.

[Basecamp](#)

Ele funciona semelhante ao Trello, mas com um layout bem diferente. O Basecamp tem o visual de um calendário, onde você consegue agendar suas tarefas e ordená-las em características específicas, como prazos, autores, funções, etc.

Dá para utilizar o aplicativo no Desktop ou pelo celular, controlar suas contas, incluir parceiros de projetos e muitas

outras ações. Há planos gratuitos, mas para os usuários que precisarem de mais funções, a plataforma também oferece mensalidades.

[Todoist](#)

Este é um dos aplicativos gerenciadores de tarefa mais tradicionais. Também é o que tem mais versões: disponível para iOS, Android, tem extensões de Chrome e Firefox, além de plugin para vários servidores de e-mail.

Uma função que é quase exclusividade desse gerenciador de atividades é a criação de subtarefas. A organização delas também é mais fácil, sendo possível colocar etiquetas em cada uma delas. É uma pena que a versão paga tenha funcionalidades mais legais: notificações por push, upload de arquivos e templates de projeto que você pode copiar quantas vezes quiser.

[Habit RPG](#)

Para quem gosta de desafios, o Habit RPG será o gerenciador de lista de tarefas ideal. Ele funciona como um jogo, onde o usuário cria um personagem e conforme completa suas tarefas, vai passando de nível e ganhando itens para ele. Sempre que uma tarefa fica fora do prazo, seu personagem perde vidas.

Com o Habit RPG é possível criar hábitos melhores. Alguns usuários até consideram o aplicativo viciante e você pode competir com outras pessoas enquanto cumpre tarefas. Está disponível para desktop, iOS e Android.

[TickTick](#)

O TickTick veio para substituir o Astrid, encerrado em agosto de 2016, no auge de sua popularidade. Também com foco em ser leve e simples, o gerenciador de tarefas está disponível para Android, iOS, desktop e tem extensões Chrome e Firefox.

É possível programar lembretes ao longo do dia, designar tarefas recorrentes e organizar tudo em listas separadas.

Junto com o Todoist, é um dos poucos que tem subtarefas.

Evernote

É um dos aplicativos gerenciadores de tarefa mais famosos e com mais funcionalidades. Para muita gente, o Evernote demorou a ser útil, mas quanto mais é usado, mais você percebe o quanto é bom.

Ele pode ser um pouco lento às vezes, mas tem algumas ferramentas que você jamais pensou em usar. Por exemplo, ele tem a opção de salvar links da internet para depois jogar em determinados projetos e ainda com espaço para escrever observações.

Também é possível adicionar notas do Evernote na barra de favoritos do seu browser, facilitando o acesso. Outras coisas que você pode salvar no app:

- Cartões de crédito;
- Receitas e recomendações de restaurantes (função chamada Evernote Food);
- Linhas de código;
- Números de serial ou notas fiscais de grandes compras;
- Pautas de reunião;

E tudo isso é pesquisável dentro do aplicativo.

Ainda está em dúvida?

[David Pierce](#) escreveu para o Wired uma reclamação: por que não existe o aplicativo gerenciador de tarefas perfeito?

A conclusão que ele chega é que, nenhum serviço pode te salvar se você tiver coisas demais a fazer em pouco tempo e sem capacidade de priorizar tudo.

David Allen, escritor do livro [A Arte de Fazer Acontecer](#), diz que muitos empreendedores da tecnologia estão voltando a fazer listas no papel. Talvez o problema sejam as etapas: pegar o telefone, digitar a senha, achar o ícone, clicar, dar o check. E uma lista de tarefas sem atualizar simplesmente não

funciona.

[A Arte de Fazer Acontecer](#)

Por isso, ache mecanismos que te façam atualizar sempre a lista. Sejam eles notificações, a soneca ou os lembretes. De qualquer forma, ainda existe esperança: desenvolvedores do Todoist já trabalham em um *bot* que cria tarefas sozinho. Quem sabe?

Se na sua lista de tarefas está algum livro, procure por ele no [12min](#)! Em pouco tempo, você lê o resumo da obra e já pode dar check.

E se você está buscando conhecer ferramentas novas, vai curtir [o que falamos sobre o Google Alerts](#)!

Resumos de Livros: 3 sites que você precisa conhecer e um bônus



Você conhece as plataformas de resumos de livros? Úteis para quem não tem tempo para ler, mas precisa se manter atualizado, elas podem ser a solução que você procura.

Algumas vêm com aplicativos mobile, o que torna a leitura ainda mais acessível. Sabe aquele momento em que você está esperando a hora do voo chegar? Basta pegar o celular e aprender alguma coisa nova, enquanto espera.

No post de hoje, separamos três plataformas de resumo de livros que estão entre as mais acessadas. Você vai conhecer quais são suas vantagens de cada uma e no que elas deixam a desejar.

Lá no fim, você encontra um site com informações a mais, que também pode ser útil. Confira!

Por que a leitura é tão importante?

Desenvolver o [hábito](#) de leitura é essencial para qualquer pessoa crescer pessoalmente e profissionalmente. E você só tem

a ganhar com isso. Veja três exemplos:

Amplia os seus conhecimentos

É isso mesmo. Cada vez que você lê alguma coisa, você aprende um pouco mais. E o importante é que se deve ler muito e de tudo, [como fazem os grandes empreendedores](#). Então, inclua em sua lista de leitura as notícias do cotidiano, livros de não-ficção e de ficção também, assuntos especializados, enfim, as mais diferentes áreas. Você abrirá a sua mente, impulsionará a sua criatividade e ainda vai arrasar no trabalho e nas rodas de amigos, estando apto para falar de tudo, com conhecimento.

Abre portas no mercado de trabalho

É claro que você já sabe disso, não é mesmo! Ampliar os seus conhecimentos colocará você em um patamar diferenciado em relação aos seus concorrentes. Isso vale na hora de buscar por uma oportunidade de emprego ou pra quem planeja [incrementar a carreira](#). As empresas valorizam as pessoas que têm o hábito de leitura e, inclusive, você pode ser interrogado pelo recrutador sobre os livros que já leu. Assim, as plataformas de resumos de livros ajudam muito, porque permitem que você acesse uma quantidade grande de informações em pouco tempo.

Ajuda a relaxar

Ninguém quer viver pensando apenas em trabalho. E, nesses casos, o hábito de leitura também soma a seu favor. Isso porque, vários estudos comprovam que ler ajuda a combater o estresse, já que você desenvolve a habilidade de foco e concentração, reduzindo assim a [ansiedade](#). E você relaxa ainda mais quando lê algo gostoso, leve e que lhe dá prazer.

Os melhores sites de resumos de livros para você



[getAbstract](#) – a partir de US\$59 (R\$190) anuais

O getAbstract é um dos sites de resumos de livros mais antigos. Foi lançado em 1999 e evoluiu de forma que agora oferece os resumos em quase todas as plataformas. Os títulos têm versão para smartphone, tablet, desktop, e-reader, audiobook e PDF para imprimir.

A proposta é oferecer aprendizado. O produto principal são resumos de livros, mas o getAbstract também oferece artigos acadêmicos, relatórios econômicos e até video talks. Todos com foco em *business*.

Os resumos dos livros seguem um modelo que contém:

- Avaliação da obra (feita pelo time especializado)
- Bullet points com as ideias fundamentais
- Resumo (cada capítulo é resumido em cerca de dois parágrafos)
- Citações principais
- Biografia do autor

Tudo isso em até 5 páginas para o leitor se informar em 10

minutos.

O acervo não deixa nada a desejar. São 450 editoras diferentes e mais de 10 mil títulos que vão de vendas ao marketing e estratégia, de gestão e economia a carreiras e desenvolvimento pessoal.

Mas a biblioteca em português já não é tão robusta. São 530 resumos de livros e 63 de vídeos traduzidos para nossa língua. Não é possível identificar artigos e relatórios em português.

O plano Starter dá acesso ilimitado durante um ano em todas as versões. O preço é US\$59 (R\$190), mas só dá acesso à metade da biblioteca, nas seguintes categorias: Auto-ajuda, Produtividade, Habilidades, Carreira, Dinheiro, Essenciais de Negócio, Saúde e Bem-estar, Mente e Alma, Criatividade, Ciência Popular, Motivação e Inspiração, História e Biografias, Política e Sociedade. Esse plano não acompanha a versão e-reader e áudio dos livros.

Já no Starter+ você tem as mesmas limitações, mas agora com as versões e-reader e áudio. O preço por ano nesse caso é U\$99 (R\$315). Para acessar todas as categorias, você tem que comprar o plano Pro por U\$299 (R\$950), adicionando: Liderança, Gerenciamento, Marketing, Vendas, Finanças, Economia, Digitalização e TI, Recursos Humanos, Produção e Logística e Inovação.

Para quem quer capacitar seus colaboradores, o getAbstract também tem [soluções corporativas](#), com preço sob consulta.

O que falta no getAbstract

Os resumos de livros são muito bem feitos. O modelo que todos seguem parece funcionar bem para pegar o ensinamento principal de cada obra e realmente levam 10 minutos para serem lidos.

Também não há dúvidas de que para empreender e ser bem-sucedido no mundo dos negócios é essencial ler uma quantidade

boa de livros por ano. Como o obstáculo maior é o tempo, o getAbstract se torna uma boa saída.

Mas o formato proposto dispensa todo o storytelling do livro. Como o foco são os aprendizados, as histórias que nos inspiram acabam ficando de lado.

Quando você lê só a conclusão, os ensinamentos tendem a cair no esquecimento. Por exemplo: posso te dizer que [criar bons hábitos](#) é importante, pois foi comprovado cientificamente que eles não têm nada a ver com memória e fazem milagres na sua rotina. Você não vai se lembrar dessa informação todos os dias.

Agora, veja a seguinte história:

Eugene Pauly era um paciente que teve problemas neurológicos causados por uma encefalite viral. A doença fez com que ele esquecesse todos os eventos depois de 1960. Após o incidente, todos os dias, sua esposa o levava para caminhar na vizinhança. Um dia, ele se perdeu. Mas conseguiu achar o caminho de volta em 15 minutos. Foi aí que os cientistas perceberam que hábito e memória são coisas distintas. (Retirada do livro [O Poder do Hábito](#)).

Viu? Agora você tem mais chances de se lembrar.

Por isso, o getAbstract não é para todo mundo. Além de ser voltado para o mercado norte-americano e europeu, pode não servir para o que você pretende.

[Blinkist](#) – freemium ou a partir de US\$49 (R\$170)

O Blinkist só oferece resumos de livros em inglês. São mais de 1500 títulos de não ficção, best sellers em sua maioria. Os resumos demoram 15 minutos para serem lidos e têm o objetivo de passar as principais ideias.

Os livros variam entre as categorias de ciência, cultura organizacional, biografias, produtividade, motivação, saúde e fitness, política e sociedade, empreendedorismo, comunicação e habilidades sociais, psicologia e outras.

A proposta é que você não leia só o que já tem interesse, mas descubra novos conteúdos conforme navega pela biblioteca. Por isso, o aplicativo mobile do Blinkist é um dos fortes da plataforma. Com navegação agradável, ele oferece uma seleção diária com dicas da equipe ou com o que estiver em alta no momento.

Os resumos de livros podem ser acessados também pelo desktop, mas o formato é feito para o celular. Especiais para quem se desloca de transporte público, por exemplo, e precisa fazer alguma coisa com esse tempo.

Para quem ainda não lê muitos resumos de livros por dia, a conta freemium é suficiente. Você tem direito a escolher um título por dia para ler. Mas não qualquer um: apenas da seleção diária do app.

A conta Plus sai por US\$49 (R\$170) e dá acesso a todo o acervo, com a opção de visualizar offline, durante 1 ano. O upgrade Premium custa 30 dólares a mais (R\$103) e oferece sincronização com o Evernote e o Kindle, além do áudio de todos os títulos. Existe uma versão para corporações.

O problema do Blinkist

Para quem tentou outras técnicas, como [Speed Reading](#), e não conseguiu aumentar a quantidade de leitura, vale a tentativa. O Blinkist oferece resumos que parecem um rascunho feito pelo próprio autor, mas, segundo Olga Khazan escreveu para o [The Atlantic](#), em alguns momentos podem soar redutivos.

Para testar, ela leu o resumo de O Poder dos Quietos, da autora Susan Cain. Foi ela quem definiu a diferença entre introvertidos e tímidos, que não era entendida até então. O

Blinkist escreveu: “Extrovertidos gostam de barulho e precisam de estímulos, introvertidos gostam de ficar sozinhos e pensar”.

Para Olga, resumos de livros assim podem excluir a gama de conceitos ensinados no livro. Nesse caso, extrovertidos podem querer evitar barulho, assim como introvertidos podem precisar de estímulos.

O fato é que quem empreende na era digital não tem tempo para ler. São livros que se acumulam nas prateleiras, a [galeria do Kindle](#) que não para de crescer e por aí vai. O Blinkist resolve bem esse problema, oferecendo um atalho para o consumo de todo o conteúdo que você precisa. Mas vale lembrar que todos os resumos de livros são em inglês.

[12min](#) – R\$199

E nós não poderíamos ficar sem falar do 12’. Primeira iniciativa do estilo no Brasil, o 12mnutos já oferece centenas de resumos de livros de não ficção, ou microbooks, que é como chamamos.

Cada texto é baseado na obra original e feito para ser lido em aproximadamente 12 minutos. Você consegue ter acesso aos pontos chave de cada obra sem ter que ler por completo. Além disso, o acervo conta com aquelas que achamos essenciais e a [lista de desejos](#) de nossos usuários. Aqui, você fica sabendo melhor [como cada microbook é criado](#).

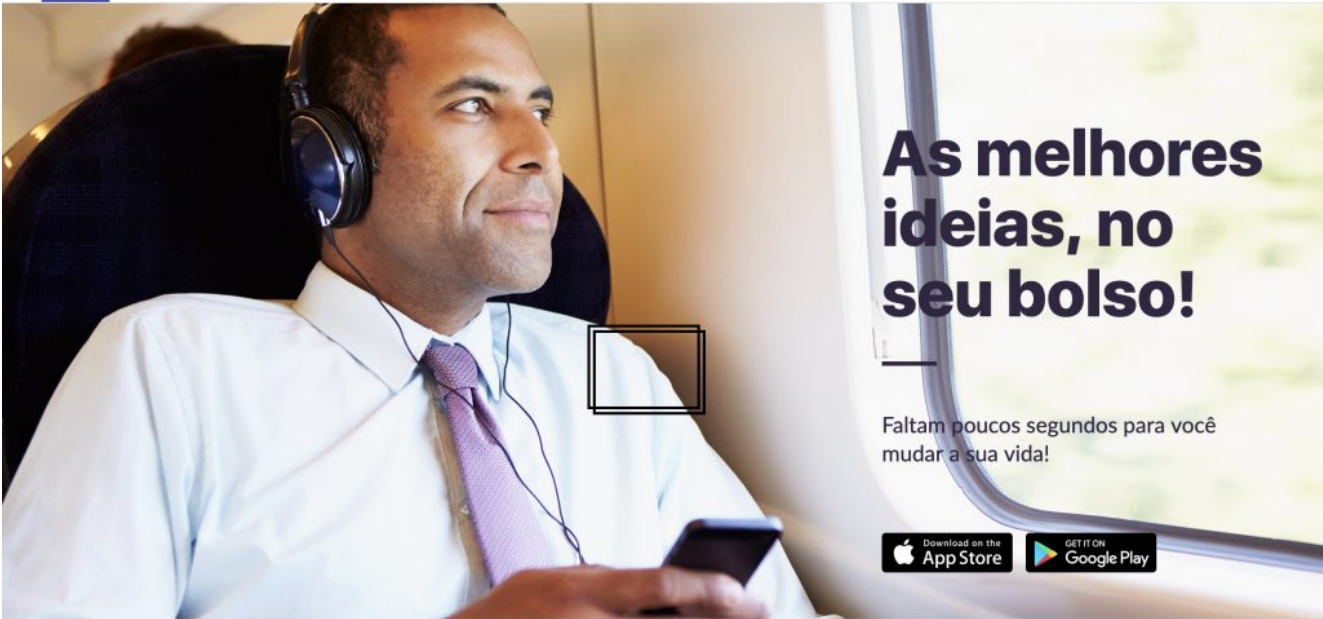
Ainda assim, nosso objetivo é fazer você ler mais. Cada microbook é escrito por nós com carinho, para que você entenda os conceitos chave de um livro, mas também de forma que desperte seu interesse de comprar a obra e lê-la por completo. Funciona como um filtro: se você não gostar do que leu, pode economizar seu tempo e dinheiro parando por ali.

Todos os resumos de livros ainda contam com uma versão em áudio. Você pode acessá-la, junto também dos textos, por meio

da web ou dos aplicativos Android, iOS ou no Kindle. O modelo de assinatura para pessoas físicas pode ser Freemium (uma leitura grátis por semana, selecionada pela equipe do 12') ou Premium: R\$199 anuais.

Os planos para empresa têm preço sob consulta. E você ainda pode testar por 3 dias grátis.

As grandes motivações do 12min



The banner features a man in a white shirt and purple tie, wearing large headphones, looking out a window. He is holding a smartphone. The background is a blurred view of a city from a train window.

Planos Entrar

As melhores ideias, no seu bolso!

Faltam poucos segundos para você mudar a sua vida!

Download on the App Store GET IT ON Google Play

Faltam poucos segundos para você mudar a sua vida!

Seu email Comece agora Cadastre com o Facebook

Ao continuar, você está concordando com nossos termos de uso.

- Queremos formar hábitos duradouros. Hábitos só são cultivados quando você faz aquela atividade todos os dias durante um bom período de tempo. Por isso, não adianta assinar só um mês e largar seu aprendizado no meio.
- Queremos oferecer um produto fantástico. Isso significa ter cada vez mais recursos para continuar reinvestindo em desenvolvimento, conteúdo e tecnologia. Sabemos que quanto mais valor pudermos gerar, maior será o nosso sucesso.

Se você ainda tiver alguma dúvida específica sobre o 12min, [confira este texto do próprio fundador](#), Diego Gomes.

BÔNUS para estudantes – [Cola da Web](#) e [SOS Estudante](#) (gratuitos)

Para quem precisa estudar para uma prova, a internet oferece esses dois grandes sites de resumos de livros. Todo o conteúdo é fornecido pelos próprios usuários.

O foco aqui são livros de vestibular, mas nada que seja de se jogar fora, mesmo que você já tenha passado dessa fase. Para expandir seus conhecimentos filosóficos e políticos, por exemplo, você pode ler um resumo do livro [O Espírito das Leis](#), de Montesquieu.

Que tal relembrar o [Ensaio Sobre a Cegueira](#)? Com alguns minutos, você se lembra o porquê desse livro ser um clássico moderno. Para quem vive na correria, parar um pouco para explorar a ficção pode ser uma boa.

Se você precisa de resumos de livros mais aprofundados, em português e fáceis de ler e lembrar, o [12min](#) é a melhor opção. Estamos trabalhando duro para nos tornarmos a maior plataforma de resumos de livros de não ficção em português. Para isso, seu feedback é muito importante! Dá uma olhada nessa sugestão de leitura:

[Leitura Dinâmica](#)

Founder Series: João Pedro

traz 10 livros para inspirar empreendedores

Toda semana convidamos um empreendedor/executivo que admiramos para escrever um blog post sobre os livros o o inspiram em sua trajetória. O convidado da Semana é:

João Pedro Resende é cofundador e CEO da Hotmart, uma plataforma de distribuição de conteúdo digital. Nascido em Belo Horizonte, ele é um cientista da computação fanático por games, tecnologia e empreendedorismo. O Hotmart auxilia a distribuição de produtos digitais e traz ao criador de conteúdo uma forma prática e fácil de vender seu trabalho. Este conteúdo foi originalmente publicado aqui. Com vocês, JOÃO PEDRO RESENDE:

Desde antes de entrar na faculdade, tinha a certeza de que, no futuro, eu seria um **empreendedor**. Eu só pensava, estudava e lia sobre isso. Montei algumas empresas, nem todas deram certo, mas até chegar na criação da Hotmart, acumulei vários aprendizados, adquiridos com o mercado, com a vivência e, com certeza, com a literatura de livros de negócios.

Recentemente, Diego Gomes (co-fundador da Rock Content e fundador do 12minutos), me perguntou quais eram os meus livros de negócio favoritos para adicioná-los ao acervo do 12minutos. Decidi, então, escrever um post sobre eles, porque acredito que muitos de vocês poderiam se beneficiar desta bibliografia, que certamente me influenciou a ser a pessoa que sou hoje e a maneira como eu tomo minhas decisões. Penso que estes 10 livros me tornaram um empreendedor melhor e me fizeram ter uma boa visão do mercado, de produto e do funcionamento de um negócio. Então, vamos lá ☐

Blink

Blink: A Decisão Num Piscar de Olhos

Malcom Gladwell é um dos meus autores favoritos. Um dos seus maiores sucessos, Blink, é um livro que explora psicologia e neurociência para entender como funciona a intuição humana. A sua intuição pode te ajudar a tomar decisões melhores e mais rápidas e até ter ações mais eficientes e com menos perda de tempo com análises extensas. Uma das lições mais valiosas que aprendi com este livro foi quando, como e porque utilizar minha intuição. Confesso que muitas vezes abusei dela, mas de modo geral, tem funcionado muito bem para mim.

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas

Muito importante para o desenvolvimento pessoal, esse livro traz grandes aprendizados sobre relacionamentos interpessoais. Citando experiências vivenciadas por si mesmo e outras que ocorreram em sua época, Dale Carnegie ensina com maestria a arte dos relacionamentos. Dos detalhes sutis até grandes comportamentos, o livro traz lições que podem ser aplicadas a qualquer situação e que melhoram a vida pessoal de todos.

Rework

Rework

É muito comum que investidores e consultores critiquem empresas que não fazem projeções financeiras detalhadas e planos de curto, médio e longo prazo. Jason Fried e David Hansson provam que estas pessoas podem estar erradas, especialmente se você estiver no estágio inicial do negócio. O planejamento é importante, mas quando feito em demasia e no estágio errado da empresa, pode causar paralisia e impedir você de agir. Em uma crítica aos métodos tradicionais de empreender, os autores mostram que, para abrir seu negócio, é preciso muito menos do que você imagina e que várias verdades do mundo dos negócios já não são mais tão legais quanto costumavam ser.

0 Ponto da Virada

0 Ponto da Virada

O ponto de virada é o momento em que uma tendência chega a um patamar que se espalha em uma velocidade exorbitante. Em uma análise de como as ideias se espalham, Gladwell traz vários conceitos que podem facilmente ser adotados por empreendedores. Quando uma ideia se espalha e chega ao ponto de virada, nada mais pode impedir que ela se multiplique. Pense em quanto os mercados mudam quando surge um novo ponto de virada? Vivemos isso no nosso dia a dia na Hotmart. O livro mostra cenários onde estímulos que fizeram as pessoas transformarem radicalmente seus comportamentos e suas crenças.

Paixão por Vencer

Paixão Por Vencer

Jack Welch é a voz da experiência que todo CEO deveria estudar. Winning é um livro que traz exemplos fantásticos de como gerenciar uma grande empresa. Ele conseguiu fazer um livro direcionado a todo profissional que quer entender como se criam grandes culturas corporativas e como se alcançam grandes resultados.

Adams Óbvio – Robert Updegraff

Adams Óbvio

Adams Óbvio é a biografia ficcional de Osborne Adams, um publicitário americano. O livro traz boas lições sobre como simplificar nossa comunicação, nos tornar mais analíticos e sobre como focar exclusivamente nos fatos. É um livro antigo, com mais de 100 anos, mas que traz lições atemporais para qualquer empreendedor atual. É uma leitura rápida e fácil, e foi uma das minhas principais influências até hoje. Hoje na Hotmart, dezenas de pessoas já leram Adams Óbvio e há líderes

que presenteiam sua equipe com este pequeno livro logo no onboarding do time.

Fora de Série – Outliers

Fora de Série – Outliers

O que faz uma pessoa atingir um sucesso tão extraordinário e peculiar a ponto de ser chamada de “fora de série”? Por trás de trajetórias incríveis existe um padrão e diversas vantagens que tornaram essas pessoas *outliers*. Além disso, pode ser que você esteja super ou subestimando o papel da sorte no seu sucesso. Com esse livro, pude aprender que o histórico de vivências muda completamente o comportamento e as realizações das pessoas.

Atravessando o Abismo

Em Atravessando o Abismo, Geoffrey Moore mostra as diferentes expectativas e os diferentes comportamentos dos vários perfis de consumidores de produtos de alta tecnologia. Com estratégias diversas de marketing, Moore mostra que é possível cruzar o abismo entre os early adopters e os consumidores pragmáticos, sendo eficiente e buscando o sucesso. Este é o livro que todo inovador deveria ler.

Hard Things About The Hard Things

O Lado Difícil das Situações Difíceis

Sou CEO da Hotmart e diversas vezes tenho que tomar decisões difíceis e que podem impactar milhares de pessoas.

Em Hard things about the hard things, Ben Horowitz conta a história de seu período como fundador e CEO de uma startup chamada Opsware. Cruzando várias adversidades e chegando à beira da falência, as ações do empresário mostram que é possível passar pelos momentos difíceis sem perder o foco e continuar desenvolvendo seu negócio. Neste livro, pude

conhecer as diversas habilidades básicas de um CEO e ver em uma situação realista que ações drásticas podem reverter um destino iminente. Também aprendi muito sobre como superar os desafios e seguir em frente. A dimensão psicológica deste livro é fantástica.

[The Four Steps to Epiphany](#)

Startups são completamente diferentes das empresas estabelecidas, isso é um fato. Neste livro, Steve Blank mostra os desafios de sobrevivência das startups e ajuda os empreendedores a descobrir problemas de seus negócios antes que seja tarde demais. É um livro muito bom para quem vai começar algo novo, um verdadeiro aprendizado sobre como começar uma startup do jeito certo. Gostei tanto deste livro que, quando concluí meu MBA, meu trabalho final tinha este livro como a principal referência.

E aí? Já leu algum destes livros? Deixe aqui nos comentários os livros que mudaram sua vida pra eu adicionar na minha biblioteca! Estou curioso pra saber o que você me recomenda. ☐