

# Marcelo Toledo (Payelevelen e Nubank), “Dono” – Heroes Ep. 6

No sexto episódio do Heroes, recebemos Marcelo Toledo. Ele foi fundador e CEO da Payelevelen e é autor do livro “Dono”.



Ainda não faz parte do 12min? Experimente 3 dias grátis!

<https://goo.gl/Ehf3SM>

Conheça o livro “Dono”!

<https://goo.gl/q77AY8>

---

**25 sites incríveis para aprender mais coisas novas hoje mesmo**



Não há quem discuta que a internet trouxe inúmeras vantagens para nossas vidas. Hoje, muito facilmente, podemos comprar qualquer produto online. Podemos pesquisar os mais diferentes assunto. Podemos conectar de forma imediata a pessoas em nos quatro cantos do mundo. E podemos aprender mais coisas novas também, à distância de alguns poucos cliques e alguns minutos de leitura.

É pensando no aprendizado facilitado por meio da internet que fazemos o [12min](#). Por acreditar nisso, vamos aproveitar este post para reunir alguns dos melhores sites para quem quer aprender mais na internet.

## Mais vantagens dos cursos online

- A praticidade. Afinal, você pode assistir as aulas onde quiser, inclusive, no intervalo do trabalho. Você monta a sua programação.
- Os melhores cursos online grátis não perdem em qualidade para os demais. E eles têm a interatividade como grande aliada.

- O estudante conta com diversas plataformas, recursos tecnológicos e uma variedade de materiais de apoio, como vídeos, [podcasts](#), chats, fóruns de discussão, [TED Talks](#) etc.
- E, se o certificado é importante, então você tem um motivo a mais para investir no aprendizado online. Muitas instituições oferecem o comprovante ao estudante, ao final do curso.

Então, você quer aprender alguma coisa nova hoje mesmo, sem sair da frente do computador ou do celular? Se a sua resposta é sim, basta conferir cada uma das nossas dicas!

## Sites para aprender mais com cursos em geral



Há não muito tempo, falar em fazer um curso não era para todo mundo. Logo pensava-se em investimento, em tempo e em dificuldades de logística para frequentar uma escola ou faculdade. Hoje não é mais assim.

Graças a alguns sites, fazer um curso a distância – e muitas vezes gratuitamente – é possível para todas as pessoas. E são muitos os sites que propõem isso, sobre os mais diversos assuntos e áreas do conhecimento. Basta saber encontrá-los.

A [Fundação Getúlio Vargas](#) participa do OpenCourseWare Consortium ([OCWC](#)). Trata-se de um consórcio que disponibiliza conteúdo e material didático online e totalmente gratuito para qualquer pessoa que se interessar.

São dezenas de cursos das mais variadas áreas, com emissão de certificado. Os temas vão desde finanças pessoais até cursos de gestão e sustentabilidade. A FGV foi uma das pioneiras em oferecer cursos gratuitos na internet

O [SENAI](#) também oferece cursos gratuitos a distância sobre temas transversais que desenvolvem capacidades para o mundo do trabalho. Para quem já está no mercado, disponibiliza atualização das competências profissionais. Ou seja, todos os cursos têm como foco a iniciação no mundo do trabalho e a atualização das habilidades.

Saindo do Brasil, o [Coursera](#) é provavelmente o mais famoso de todos os sites de cursos online. Com uma biblioteca bem ampla, ele reúne cursos de universidades de renome pelo mundo afora. Assim, o Coursera coloca num mesmo local mais de dois mil cursos gratuitos, por meio de parcerias com universidades e organizações.

Com a maioria dos cursos em inglês, ele também tem versões traduzidas e com legendas em português.

O [LearnCafe](#) funciona mais como uma infinidade de tutoriais, sobre qualquer assunto disponível. E as dicas são muito diversas mesmo: desde programação até receitas e idiomas voltados para viagens.

# Sites para aprender a programar



E já que elogiamos tanto o mundo online para aprender mais, que tal contribuir com a mão na massa para a construção da internet? É só aprender a programar! Alguns sites existem justamente para ensinar [programação para iniciantes](#), e separamos os melhores aqui.

[Codecademy](#) e [SoloLearn](#): para aprender mais programação gratuitamente. O [Programiz](#) e o [Learn Code The Hard Way](#) trazem tutoriais ótimos para quem está começando pelo básico. Já o [Py](#) é uma dica bem completa, para aprender Python, Java, Swift, HTML & CSS, R, e SQL.

## Sites para aprender mais idiomas



Também foi-se o tempo em que era preciso se matricular em um cursinho, comprar livros e frequentar aulas para aprender uma língua nova. Diversos sites e apps estão disponíveis para ensinar idiomas de todo o mundo. Para não ficar preso só ao português, as melhores dicas para aprender mais são:

[Duolingo](#): gratuito, com várias opções de idiomas e super didático. Também conta com uma ótima versão em app.

[Memrise](#), [Busuu](#) e [Babbel](#): exercite a memória para aprender mais facilmente, com recursos visuais e exercícios que vão facilitar o aprendizado.

[Tandem](#) e [Lang-8](#): ótimas opções para aprender mais com falantes nativos da língua que desejar.

## Sites para aprender mais sobre marketing



Se o assunto for marketing, em especial, temos uma recomendação específica. A Rock Content, referência em marketing digital no Brasil, lançou há algum tempo sua própria universidade virtual.

A [Universidade Rock Content](#) tem diversos cursos sobre tudo o que há de mais importante no marketing atual. E o melhor: alguns são até mesmo gratuitos.

Para quem quer ir ainda mais longe, a [Hubspot](#) tem também a sua plataforma de cursos de marketing. Com cursos em inglês, incluindo alguns gratuitos, também vale a dica.

## **Sites para aprender bons hábitos e ser mais saudável**



Na hora de aprender mais, não devemos pensar só em conhecimento técnico. Aprender mais a dominar nosso cérebro, elevá-lo e [construir bons hábitos](#) também é essencial. Além disso, o cérebro deve estar em sintonia com o corpo para maximizar nosso potencial.

Considere então o [ZenHabits](#) para aprender mais a desenvolver bons hábitos. Leia o [Greatist](#) para desenvolver uma vida mais saudável em todos os aspectos.

Já o [Fitocracy](#) é o melhor para desenvolver exercícios, dietas e outras dicas de saúde.

## **Sites para aprender a trabalhar com dados**





Vivemos na era dos dados já há algum tempo. E de dados em excesso, inclusive. Por isso, saber ler e interpretar dados é essencial para o profissional completo e de sucesso.

Como não dá mais para confiar em achismos, e todas as decisões devem ser norteadas por dados relevantes. Algumas das melhores dicas para isso são:

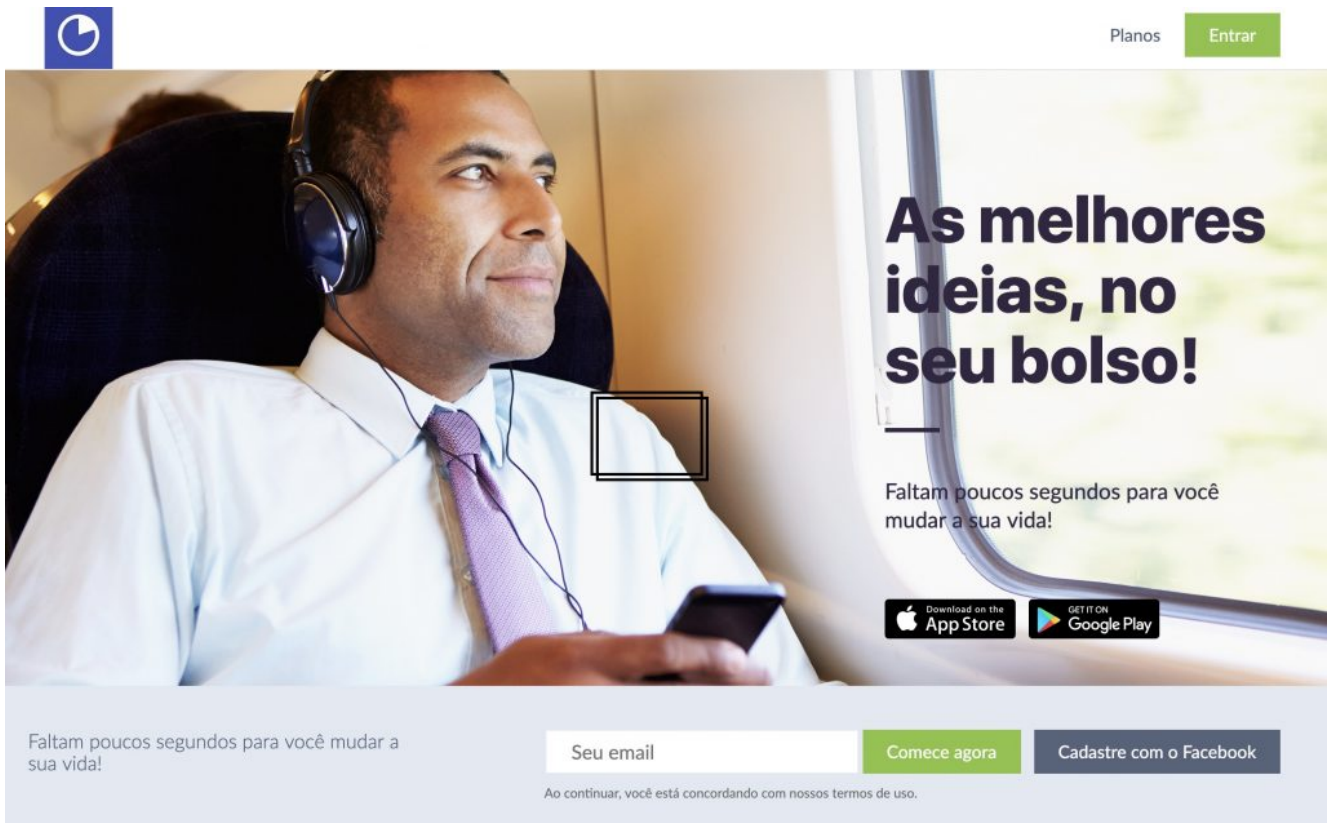
[Datacamp](#): tutoriais online para aprender a tratar dados através de data science.

[DataMonkey](#): um jeito divertido de aprender a trabalhar com dados.

[Dataquest](#): construa projetos, escreva em códigos e se torne um verdadeiro cientista ou engenheiro de dados.

## **Aprender mais com as experiências**

# dos profissionais



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.

Aqui a dica é uma só. Para aprender mais com os melhores profissionais das diversas áreas do conhecimento, que tal assistir seus vídeos no [Ted Talks](#)?

Os Teds são palestras de até 18 minutos com os melhores profissionais em suas respectivas áreas. Ótimo para se inspirar e aprender de um jeito rápido, fácil e didático.

Mas você pode aprender mais com os melhores livros publicados. Assim, conheça o [12min](#). Aliás, não poderíamos deixar de citar o 12min – a sua plataforma de desenvolvimento pessoal. Nela, você seleciona, lê e sumariza os pontos mais importantes dos principais livros de não-ficção.

O catálogo do 12min inclui livros para aprender mais sobre gestão, [produtividade](#), marketing, vendas, [economia](#) e até psicologia, entre outras categorias. Todos os melhores livros para quem quer aprender a ter sucesso nos negócios ou desenvolver novas habilidades estão lá.

Que tal começar por este?

## Em Busca de Sentido, Viktor Frankl



Da experiência no campo de concentração, Viktor Frankl aprendeu que “não podemos evitar o sofrimento, mas podemos escolher como lidar com ele e encontrar um sentido nele”. E foi no campo de concentração que o autor do best-seller Em Busca de Sentido mudou sua perspectiva sobre o mundo e sobre as pessoas. Imperdível.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Enfim, nós compartilhamos com você 25 sites incríveis para aprender mais coisas novas hoje mesmo. Mas é claro que a lista de excelentes opções é bem maior. Várias universidades, bancos, o Sebrae e inúmeras outras instituições oferecem cursos online. Muitos deles, inclusive, com emissão de certificados.

Então, esse conteúdo foi valioso para você? Deixe aqui o seu comentário e lembre-se de compartilhar esse post com os seus amigos!

---

# A fórmula do Slack: como um software para empresas alcançou tanto sucesso

Você conhece o chat [Slack](#)? Se trabalha em uma startup, provavelmente sim. O aplicativo de gerenciamento de time é utilizado por 8 milhões de usuários a cada mês e possui em sua carta de clientes mais de 35 mil times, por todo o mundo.

Em qualquer equipe, especialmente as que [trabalham remotamente](#), a comunicação entre os membros pode não ser muito fácil. Algumas informações podem se perder nas conversas e até se confundir entre projetos.

O Slack veio não só para resolver isso, mas para fazer da tarefa de manter os colegas informados algo divertido. Fundado por Stewart Butterfield, que também é um dos responsáveis pela fundação do Flickr, o chat Slack começou como ferramenta de outra empresa dele.

A empresa era, na verdade, desenvolvedora de um jogo que não deu muito certo. Vendo isso acontecer, Stewart pivotou o negócio e começou a trabalhar no desenvolvimento da ferramenta de comunicação.

Mas o que explica o sucesso estrondoso da ferramenta? Qual é a fórmula? Continue lendo para ver alguns pontos que exploramos e explicam a inevitável dominação do Slack na comunicação do mundo corporativo.

## 1 – Integração com praticamente todos os aplicativos que conhecemos

As integrações que o Slack proporciona vão desde gerenciadores de tarefa até o [Google Analytics](#). Por meio de bots e outras

funções, o serviço que o Slack oferece alcança novos patamares quando se junta a outros apps.

Veja alguns exemplos disso:

- [GitHub](#) – para receber notificações e visualizar os check ins de código do seu time de desenvolvimento.
- [Trello](#) – a ferramenta de gerenciamento de projetos oferece uma integração pela qual você pode ver os cartões que foram criados, editados e finalizados instantaneamente.

Esse é só o começo de uma lista crescente de integrações. [Confira aqui a lista completa.](#)

Pense que aqui o Slack não precisou se limitar às suas funcionalidades e nem deixar de oferecer aquelas que não pode desenvolver. Bastou formar parcerias.

## **2 – Acessível de qualquer lugar**

O Slack tem várias versões de aplicativos mobile disponíveis, tanto para Android, quanto iOS. Isso sem contar os apps para desktop, que permitem a utilização de dois ou mais times ao mesmo tempo. O layout de todos é bem feito, se assemelhando bastante à versão do browser.

Assim, qualquer membro do time pode manter a comunicação mesmo enquanto estiver fora da sua mesa de trabalho, evitando que algumas informações fiquem espalhadas pelo Whatsapp e outros métodos de comunicação informais.

## **3 – É diferente de outros aplicativos para times**

No ano de fundação do Slack, 2013, a [MetaLab](#) foi a empresa responsável por desenvolver seu layout e logotipo. Segundo [Andrew Wilkinson](#), fundador da Metalab, o projeto inicial se distancia pouco do que vemos hoje.

Ele explica que, para chamar a atenção de um mercado que já tinha grandes players, o Slack precisava se destacar com algo

que ainda não se encontrava entre eles.

Muitos softwares corporativos têm um tom cinzento, com alguns tons de azul marinho, por exemplo. Começando pelo logo, o trabalho consistiu em desenvolver algo que tivesse um clima mais alegre. O esquema de cores do Slack já começou sendo colorido.

Assim, realizar a tarefa muitas vezes árdua de manter seus colegas atualizados sobre o trabalho ficou um pouco mais leve.

## **4 – Os textos e interações são divertidos**

Um aplicativo de gerenciamento de equipes pode ser parte integrante dos negócios, mas nem por isso precisa ser sério. Afinal, estamos caminhando para uma realidade corporativa mais atrativa, com startups criando novas culturas organizacionais. Não tem motivo para os softwares utilizados por essas empresas também não serem diferentes em todos os aspectos. No Slack, o logo é animado enquanto carrega, ao mudar de time a tela se move como cartas e assim que você entra no Slack, é recebido por um robô engraçadinho.

Por toda a plataforma, existem coisas divertidas. Todas as interações são desenhadas não só para ajudar nós usuários a nos orientarmos, mas também a nos divertirmos com tudo. Até as redes sociais do Slack, [como o Twitter](#), produzem conteúdos que reforçam o estilo despojado.

Andrew, da MetaLab, explicou em seu texto que a ideia por trás desse estilo foi baseada no fato de que nós, seres humanos, temos o hábito de antropomorfizar tudo.

Acreditamos que carros parecem estar sorrindo, que móveis parecem estar se sentindo sozinhos no canto da sala. Por que com softwares seria diferente? A personalidade do Slack desperta um certo carinho em nós e a plataforma parece mais com um colega de trabalho do que com um robô.

Mas não é apenas a personalidade que importa. Aqui vale muito a atenção aos detalhes. Eles é que nos dão a sensação de que o software é bom, mas sem entendermos exatamente por quê.

## 5 – Tem o tripé da revolução das startups

No livro *A Revolução das Startups*, Bruno Perin explica que essas empresas alcançam o sucesso quando estão baseadas nestes ingredientes:

- Rejeição ao corporativismo tradicional
- Conhecimento técnico e capacidade de inovar em cima dele
- Injeção de capital por investidores
- Busca frequente por ideias criativas e inovadoras

São pilares que indicam a criação de uma nova cultura. De acordo com o que citamos como parte da fórmula do Slack, é possível enxergar perfeitamente como a empresa segue esses preceitos.

Se você tem vontade de um dia ter uma empresa com sucesso como o Slack, indicamos que você leia [Oportunidades Exponenciais](#), de [Peter Diamandis](#) & [Steven Kotler](#). É uma espécie de manual que vai te ajudar a encontrar oportunidades de negócio nas ideias mais inovadoras.

Lembrando que os dois livros citados estão na plataforma do [12min](#). Você pode inclui-los na sua seleção inicial e ler tanto no browser quanto no celular, pelos aplicativos para Android e iOS.

[Oportunidades exponenciais](#)

Happy reading!

---

# Por que o Marketing de

# Conteúdo é importante para qualquer negócio

Você provavelmente já ouviu ou leu o termo [Marketing de Conteúdo](#) em algum lugar. Nos últimos anos, a estratégia vem ganhando cada vez mais reconhecimento e muitas empresas estão investindo pesado no uso do **conteúdo de qualidade para atrair o seu público**.

Quase 92% das empresas entrevistadas pela pesquisa [Content Trends 2017](#) já afirmam investir na estratégia. Além disso, cerca de 61% das empresas também pretendem aumentar o investimento em Marketing de Conteúdo no próximo ano. Por que tantas empresas estão apostando pesado no conteúdo? Vamos mostrar para você os principais motivos para se investir na estratégia. Pronto para descobrir porque o Marketing de Conteúdo é importante para a estratégia de [marketing digital](#) de qualquer negócio?

## Motivo 1: Visibilidade nos mecanismos de busca

Quando você tem uma dúvida sobre algo, o que você faz? Joga no Google.

O mecanismo de busca é o oráculo da internet: é muito raro encontrar um usuário que não use o Google para sanar suas dúvidas sobre algum assunto. E é aí que entra o Marketing de Conteúdo e a sua empresa!

O maior princípio da estratégia é criar conteúdo de qualidade para **resolver um problema ou tirar uma dúvida da sua persona** (entenda melhor esse conceito no [livro de Adele Revella](#)), ou seja, do seu comprador ideal.

Assim, você vai fazer uma pesquisa de [palavras-chave](#) para descobrir o que a sua persona busca no Google, e logo depois você vai produzir um conteúdo perfeito para aquela palavra-chave. Otimize o seu post com técnicas de [SEO](#) (*Search Engine*



*Optimization*, ou otimização para mecanismos de busca) e link building, divulgue-o bastante e acompanhe a performance daquele conteúdo no Google. Se ele for o melhor sobre o tema e estiver 100% otimizado, as chances da sua empresa parar **na primeira página do buscador são enormes!**

Estando na primeira página, quando o usuário buscar por aquela palavra-chave, ele provavelmente vai clicar no seu conteúdo. Se você tiver resolvido sua dúvida, ele vai passar a confiar na sua marca e você acabou de ganhar um leitor (e possível cliente futuro) fiel.

O Marketing de Conteúdo funciona basicamente dessa maneira: produzindo conteúdo de qualidade, com estratégias de SEO, para melhorar a visibilidade da sua empresa na internet. Afinal, quem não quer estar na primeira página do Google?

## **Motivo 2: O Marketing de Conteúdo proporciona mais conteúdo de marca**

O motivo número 2 parece óbvio quando estamos falando de uma estratégia que se baseia principalmente na produção de conteúdo, mas vamos explicá-lo um pouco melhor. Quando você investe no Marketing de Conteúdo, é essencial que você crie uma frequência de postagem no seu blog. O número ideal varia de empresa para empresa, é claro, mas pense em postar pelo menos 2 ou 3 vezes por semana.

Vamos supor que você escolha postar 3 vezes por semana no [blog](#) da sua empresa. No final do mês, você terá produzido cerca de 12 conteúdos. São 12 conteúdos onde você está tirando dúvidas do seu comprador ideal, explicando conceitos ou ajudando-o em algum problema que ele tinha. Esse volume de conteúdo de qualidade é muito relevante!

Quanto mais bom conteúdo você publica no seu blog, **mais a sua marca estará exposta na internet**. Mais exposição gera mais oportunidades de negócios, que gera mais clientes.. e por aí vai!

## **Motivo 3: Com o Marketing de Conteúdo você ganha mais relevância nas redes sociais**

A maioria das empresas sofre bastante na hora de produzir conteúdo para as [redes sociais](#).

Muitas não sabem quais assuntos abordar, como abordar, e acabam abandonando seus canais por não ver resultado nas redes sociais. Esse é um grande erro! As redes sociais, hoje, funcionam como uma vitrine na internet. **Elas amplificam a sua marca e criam um relacionamento direto com o seu consumidor.**

Não desista da estratégia! Se você investir no Marketing de Conteúdo, ele também será um grande aliado na resolução dos seus problemas com seus canais de redes sociais.

*Mas como uma coisa se relaciona a outra?*

Nas redes sociais os usuários buscam muita coisa: entretenimento, engajamento, conhecimento... e, é claro, resoluções de dúvidas. Além de gerar conteúdo para você garantir que não ficará mais sem postagens na sua [página do Facebook](#), por exemplo, o Marketing de Conteúdo também ajudará sua empresa a ser **mais relevante nas redes sociais**, já que você estará disponibilizando conteúdo gratuito e do interesse do seu público.

Se o usuário gostar muito do seu blog post ou e-book, ele compartilhará o post com seus amigos, e sua visibilidade será muito maior. Resumindo: nunca deixe de promover os conteúdos do seu blog nas suas redes sociais, hein?

O famoso Gary Vaynerchuk até escreveu um livro, [Nocaute](#), com dicas preciosíssimas de comportamento em cada rede social.

[Nocaute](#)

## **Motivo 4: O Marketing de Conteúdo faz a sua marca se tornar uma autoridade na**

## área

Outro motivo excelente para empresas investirem em Marketing de Conteúdo é a **autoridade**. Ao produzir sempre conteúdos de relevância e que sanem as dúvidas dos seus leitores e potenciais clientes, você estará se colocando como uma autoridade no assunto.

Vamos supor que sua empresa vende suplementos alimentares, por exemplo. Quando alguém tiver dúvidas sobre o assunto (como qual suplemento é o ideal para ele) você quer que sua empresa seja a primeira que ele vai se lembrar, certo?

O Marketing de Conteúdo vai fazer isso por você! A frequência de produção é chave para conseguir autoridade. Quando mais conteúdo que resolve um problema para seu público você tiver, maiores as chances da sua marca ser vista como uma autoridade absoluta no mercado.

## Motivo 5: Crescer sua rede de clientes e potenciais clientes

Esse é o motivo mais interessante para empresas investirem na estratégia de Marketing de Conteúdo. Como ele ajudará você a conseguir novos clientes?

Com o Marketing de Conteúdo, você conduzirá a sua persona por um [funil de vendas](#), produzindo cada vez mais conteúdo mais aprofundado para o estágio que ela está no funil.

No topo do funil, por exemplo, é quando o usuário encontrará sua empresa no Google. Posts no blog são as maiores armas dessa fase! Nesse momento, o usuário ainda não sabe que tem um problema que precisa ser resolvido. Aqui, o foco é **criar conteúdo relevante e de atração**, para que o seu leitor continue voltando ao seu blog, virando um leitor fiel, para assim ele seguir para as próximas etapas do funil.

No meio e no fundo do funil o foco é na produção de conteúdo mais aprofundado e mais focado em resolver as dores do seu agora potencial cliente, até que ele perceba que você está oferecendo uma ótima solução para a necessidade que ele tem!

Resumindo, o Marketing de Conteúdo é uma forma a longo prazo de atrair potenciais clientes fiéis para a sua marca.

## **Motivo 6: O Marketing de Conteúdo cria uma relação mais próxima entre marca e leitores/clientes**

Se um blog sempre fornecer conteúdo relevante, interessante e de qualidade para você, qual seria a sua relação com ele? Com certeza, esse blog estaria salvo na sua aba de favoritos e você confiaria cegamente nas publicações que eles fazem.

O Marketing de Conteúdo funciona com esse valor. Você quer, afinal, que os seus leitores e potenciais clientes **confiem em você**. O Marketing de Conteúdo bem feito consegue criar uma relação muito mais íntima entre marca e leitor, já que os usuários que entram no seu blog (e continuam voltando) estão mostrando que aqueles conteúdos são relevantes para eles.

A estratégia consegue te dar dados muito interessantes sobre as dores da sua persona, criando laços muito mais próximos entre a sua empresa e o seu público.

## **Motivo 7: O Marketing de Conteúdo é muito mais barato que o Marketing tradicional**

Se os outros 6 motivos que listamos não conseguiram convencer você, com certeza o nosso último motivo fará você considerar adotar o Marketing de Conteúdo para a sua empresa: a **estratégia é muito mais barata (e atrativa) do que o Marketing tradicional**.

A publicidade tradicional pode não ser a forma mais efetiva de divulgar a sua marca. Ela é invasiva, nem sempre é segmentada para o público certo (como segmentar um outdoor, por exemplo?) e não pode ser mensurada. Não estamos falando para você abandonar a publicidade tradicional (ela pode ser útil para várias coisas!), mas sim para repensar onde o seu investimento valerá mais a pena.

Vê como o Marketing de Conteúdo é mais benéfico? Claro que demandará tempo e esforço do seu lado, já que o Marketing de Conteúdo funciona a longo prazo (e você também precisará de dinheiro para contratar profissionais dedicados ao seu blog ou para contratar alguma empresa especialista no assunto).

Mas mesmo assim, no fim, a estratégia ainda é muito mais em conta (e duradoura) do que investir em uma propaganda na televisão, por exemplo, que não pode ser **mensurada**, ao contrário do Marketing de Conteúdo, onde você consegue medir exatamente todas as métricas essenciais para descobrir se você está tendo ou não bons resultados.

Esperamos que você tenha tirado as suas dúvidas sobre o assunto e que agora esteja pronto para investir na estratégia!

**Não desista: os resultados no Marketing de Conteúdo chegam com o tempo.**

Se você ficou com alguma dúvida, não deixe de acessar o nosso blog: [rockcontent.com/blog](http://rockcontent.com/blog).

E para se aprofundar no assunto, não perca o [Marketing de Conteúdo Épico](#), livro do Joe Pulizzi!

[Marketing de Conteúdo Épico](#)

---

Esse texto foi escrito pela equipe da [Rock Content](#), a maior empresa de Marketing de Conteúdo do Brasil.

---

**Como manter o foco no trabalho: 4 estratégias**

# infalíveis de deep work

Provavelmente está acontecendo com você: acordar todos os dias com planos de realizar várias coisas. De repente, já são três da tarde e você mal conseguiu metade. Toda vez que tenta trabalhar, algo puxa sua atenção. Não sabe como manter o foco. De acordo com Cal Newport, autor de [Deep Work](#), ou trabalho intenso, as redes sociais e o e-mail são o que mais nos distraem. O problema é que não basta desligar as notificações. Nossa atração pelos dispositivos criou uma atenção bipartida permanente e afeta a nossa habilidade de focar. Então, como manter o foco?

Para executar o trabalho intenso, você precisa aprender a cultivar o foco e treinar o cérebro para isso. Trabalhar em algo sem lembrar de mais nada nos ajuda não só a ser produtivos, mas também a executar melhores tarefas e ter melhores resultados.

Isso significa que, em um mundo feito de distrações, o trabalho intenso tem alto valor. Para que você também aprenda a ter melhores resultados com as técnicas de Cal, condensamos alguns dos ensinamentos abaixo. É bom lembrar que nem tudo funciona para todos – mas recomendamos que você tente tudo até acertar e descobrir como manter o foco.

[Deep Work](#)

## 1 – Filosofia do Monge

Algumas pessoas conseguem produzir “deep work” quando estão totalmente isoladas. Isso acontece principalmente com escritores, que se isolam da vida tecnológica ou mesmo da sociedade, indo morar em cabanas no meio do mato.

Para eles, se concentrar totalmente significa escrever muitos livros. Assim, sua ligação com o mundo exterior é normalmente feita por meio de um assistente ou poucas frequentes checadas na caixa de entrada.

Um deles é Neal Stephenson, escritor de ficção científica que

cortou qualquer conexão tecnológica com o mundo. Ele explica que, se tiver vários momentos de interrupção, não sabe como manter o foco e, então, não consegue escrever livros.

## **2 – Filosofia Bimodal**

Mas você não precisa se distanciar totalmente para sempre em uma torre para conseguir produzir. Cal Newport explica que outras pessoas escolhem a Filosofia Bimodal, que consiste em se isolar para um projeto específico e depois voltar ao dia a dia.

Esse método é mais consistente com a vida das pessoas, que não podem se distanciar totalmente dos afazeres diários. Músicos entram muito bem nessa categoria.

Annie Clark, ou St. Vincent, gravou seu último álbum na mesma cidade em que mora, mas alugou um hotel para não ter que ir até lá. Ela explicou que fez isso a fim de não se preocupar com as tarefas domésticas e se entregar totalmente ao trabalho.

## **3 – Filosofia do Ritmo**

Essa filosofia do “deep work” diz que você pode simplesmente transformar seu trabalho em um hábito, que acontece diariamente. Talvez seja a estratégia que mais se alinha com nosso mundo moderno, mas também pode ser a mais difícil de alcançar.

Não adianta confiar no que chamamos de “força de vontade”. Se você esperar que ela aconteça, vai se decepcionar. Ao invés disso, planeje os momentos de trabalho intenso. Sabe aquele plano de ir à academia 3 vezes por semana, chovendo ou não? Pois é.

Só planejando e cumprindo você consegue formar um hábito. Imagine que isso seja um ritmo, que com o tempo você aprende e fica mais fácil. Nunca quebre a sequência de dias, mesmo que o tempo de trabalho de cada dia seja menor.

## 4 – Filosofia Jornalística

Essa estratégia é baseada na premissa de que você pode se engajar em um trabalho altamente concentrado sempre que houver tempo livre durante o seu dia.

Mas não é fácil. Imagine que você precisaria mudar sua mente de atividades que exigem pouca concentração, como responder e-mails, para atividades que exigem o máximo de atenção. Essa mudança não é para qualquer um.

Para muitos, o processo de passar para uma atividade ou outra é um pouco mais demorado. Por isso, nem sempre confie que você conseguirá seguir esta estratégia. Tente as outras primeiro.

### Outras dicas para executar o “deep work”

Nem mesmo Cal Newport tem todas as estratégias desenvolvidas. [Neste post](#), ele explica como foi construindo seu trabalho intenso aos poucos, tomando notas e fazendo mudanças conforme percebia para onde sua atenção estava indo.

Ele explica que estudou geometria para completar o projeto, precisando relembrar matérias que não via desde o ensino médio, desde matemática até redação. Diz ainda que viu grandes oportunidades no treino em voz alta e que seu ritual, mesmo após dias, não estava perfeito ainda.

Antes de você tentar fazer o mesmo, confira estas outras dicas para executar seu trabalho com total atenção:

#### Abrace o tédio

Livre-se do hábito de nunca estar entediado. É isso que faz com que nós sejamos seres dependentes de dispositivos tecnológicos. Quanto mais você diminui seu tempo de tédio, mais seu cérebro perde a tolerância a ele, tornando-o uma pessoa impaciente.

Da próxima vez que estiver esperando um Uber, guarde o celular e apenas espere. Será que você consegue?



## **Meditação produtiva**

Treine seu cérebro também para se concentrar em apenas um problema de cada vez. Funciona como a meditação Mindful, só que, ao invés de você se concentrar no que está fazendo exatamente, como comendo ou dando uma volta, concentre-se no seu problema.

Se quiser saber mais sobre essa técnica de meditação, leia o [livro de Mark Williams](#) e confira o post que escrevemos sobre [meditação no trabalho](#).

[Atenção Plena – Mindfulness](#)

## **Saiba qual resultado você deseja**

Ter um resultado específico em mente antes de começar a exercitar seu trabalho intenso ajuda a realizá-lo. Assim, você não esquece o que deve estar fazendo e tem como checar seu progresso, se sentindo mais aliviado.

Outra dica aqui, para quem já treinou um pouco: tenha uma meta e então aumente 20 por cento dela. Assim, seu trabalho será ainda mais intenso, adicionando um senso de urgência.

Apreendeu como manter o foco no trabalho? Lembrando que, se você quiser ler o [Deep Work](#), o resumo está disponível na plataforma do [12min](#), com outros ensinamentos sobre produtividade.

Agora, aposto que você também vai gostar de ler sobre um [hábito de 30 segundos](#) que pode tornar seu trabalho – e até mesmo sua vida – muito mais produtivo!

Bom trabalho!

---

# 5 Passos para Montar uma Biblioteca em Casa

Seja onde for, ler é sempre uma maravilha, não é mesmo? Ler expande nossos horizontes, estimula a imaginação, melhora o vocabulário e, de quebra, nos tira da rotina louca por um tempo. Nada como preencher o tempo ocioso com uma boa leitura ou um novo aprendizado ou passar um tempo em uma [biblioteca](#).

Se você dispõe de pouco tempo livre, pode usar o aplicativo do [12min](#) nos intervalos entre os afazeres, nos momentos para relaxar, na hora do almoço ou voltando para casa, no ônibus ou metrô, conhecer grandes obras e garantir um aprendizado por dia.

Porém, se você gostar muito de uma das obras oferecidas e quiser aproveitar todas as ideias do livro, pode comprá-lo na versão física, porque paixão por livros a gente entende completamente e não julga. E é exatamente por isso que preparamos 5 passos para você montar uma [biblioteca em casa](#).

## 1. Encontre o espaço ideal



ODVO Arquitetura e Urbanismo

Não precisa ser um lugar gigantesco como as bibliotecas de filmes (mas tudo bem também, se for). Um espaço na sala de estar ou no home office com uma prateleira espaçosa e uma poltrona confortável para aproveitar a leitura completamente já transformam um pequeno cantinho em uma biblioteca particular.

## 2. Providencie uma poltrona de qualidade



RBP Arquitetura e Interiores

Provavelmente, você vai passar um bom tempo espalhado na poltrona, lendo por quanto tempo tiver disponível. Então, é importante que ela seja de qualidade e muito confortável!

### 3. Aproveite a luminosidade das janelas



Duda Senna

A luminosidade do dia é muito importante para sua biblioteca em casa, pois é mais gostoso ler aproveitando a luz natural. Além disso, você pode também economizar energia.

### 4. Invista em uma luminária



Bruno Gap

Se a leitura se estender por horas a fio e a noite chegar, é bom ter por perto uma luminária bonita e funcional, para iluminar e deixar a área de leitura e a biblioteca mais aconchegantes.

## **5. Organize e use a criatividade!**



A sua biblioteca em casa tem que ter a sua cara e ser uma extensão de você. Por isso, encontre inspirações de organização dos livros, busque a prateleira que atenda ao número de volumes que você tem (e os que você quer) e decore de forma criativa e charmosa. Você com certeza vai se sentir muito melhor em um ambiente assim.

Apreendeu os passos para montar uma biblioteca em casa? Agora só falta organizar um clube do livro, como fez o próprio Mark Zuckerberg – veja as [dicas de leitura que ele deu!](#)

---

Texto escrito pela equipe da Viva Decora.

---

# Geronimo Thieml, “Produtividade para quem quer tempo” – Heroes Ep. 5

No quinto episódio do Heroes, o podcast do 12min, batemos um papo com o Geronimo Thieml, autor do livro “Produtividade para quem quer tempo” e considerado um dos melhores coaches do Brasil! Gostou do podcast? Compartilhe. ☐



Ainda não faz parte do 12min? Experimente 3 dias grátis!  
<https://goo.gl/Ehf3SM>

Leia o microbook do “Produtividade para quem quer tempo”:  
<https://goo.gl/zA1jFx>

Acompanhe o Geronimo!

<https://www.facebook.com/geronimo.thieml/>



<https://www.instagram.com/geronimotheml/>

[https://www.youtube.com/channel/UCUp3R9DlbG\\_bwsL9FSBPr5g](https://www.youtube.com/channel/UCUp3R9DlbG_bwsL9FSBPr5g)

---

# **Leia isso antes de decidir largar seu emprego e abrir uma startup**

Abrir uma startup é excitante. Especialmente se você estiver cansado da rotina de sempre, do seu emprego importante (mas chato).

Mas acontece que infelizmente não existe uma forma básica para ter sucesso. E o peso da caminhada pode te assustar. Muitos acabam criando negócios e falindo mais de uma vez até desistir.

Antes de pensar em fazer isso, recomendamos que você leia as dicas abaixo. Afinal, aprender com a experiência dos outros é uma ótima saída. Está preparado?

## **Não escute as estatísticas**

As pessoas amam levar em conta estatísticas, como a alta mortalidade das startups. Procure não ouvir nada disso e concentrar no seu negócio. Mesmo se os números estiverem corretos, você não tem como saber o contexto de cada pessoa e se aquilo se aplica a você.

## **Vai ser difícil terminar o que começou**

Mas você precisa tentar. Sabemos que muitas vezes é mais fácil e mais divertido começar coisas do que terminá-las. Só que se você se deixar levar pela dificuldade em terminar, provavelmente não terá sucesso. Por isso, tenha foco e mesmo

que aquilo não pareça estar dando certo, você precisa terminar.

## **Aprenda a liderar**

Mesmo que você comece sozinho, uma hora ou outra vai precisar gerenciar pessoas. Por isso, comece desde já a trabalhar nas suas habilidades de liderança. Se você deseja fazer isso por meio da leitura, recomendamos as obras:

[Feitas para Durar](#) – Jim Collins

[Feitas Para Durar](#)

[O Poder dos Quietos](#) – Susan Cain

[O Poder dos Quietos](#)

[Decisive](#) – Cheap Heath e Dan Heath

[Decisive](#)

## **Não comece pedindo demissão**

Dependendo da sua situação financeira, talvez não seja uma boa pedir demissão logo que você decidir abrir uma startup. Pense que você deve precisar de três vezes mais dinheiro do que planeja e que no começo é melhor pesquisar e testar hipóteses, ao invés de sair correndo e fazer um CNPJ.

Saia do Facebook e do Netflix e use seu tempo livre para começar a traçar seu plano.

## **Leia muito**

Leia tudo o que puder sobre empreendedorismo e startups. Lembre-se de que nem todos os livros se aplicam à sua ideia, mas absorver ensinamentos de outras pessoas é uma ótima maneira de se preparar. Algumas sugestões:

[O Ponto da Virada](#) – Malcom Gladwell

[Launch](#) – Jeff Walker

[Launch](#)

[O Lado Difícil das Situações Difíceis](#) – Ben Horowitz

[O Lado Difícil das Situações Difíceis](#)

[Venture Deals](#) – Jason Mendelson e Brad Feld

[Venture Deals](#)

## **Saiba que você vai precisar lidar com a pressão**

E não apenas a pressão para fazer sucesso. Sua família e seus amigos nem sempre estarão exatamente do seu lado e podem fazer pressão para que sua ideia dê certo. Seus pais, por exemplo, podem ficar muito assustados com a sua decisão de sair do emprego.

Lembre-se de que é você quem tem que acreditar no projeto em primeiro lugar. Eventualmente, eles seguirão seus ideais. E para isso não precisam nem mesmo entender exatamente o que você faz – talvez nunca entendam.

A pressão social também não fica muito atrás. Você vai ver que seus amigos provavelmente vão mudar. Talvez se sinta mais confortável encontrando outros empreendedores do que aqueles amigos de anteriormente. Não há nenhum mal nisso. Só evite ligar muito para o que todos pensam.

## **Tenha em quem se apoiar**

Muitas vezes, dividimos muito da nossa vida com nossos parceiros e parceiras. Garanta que essa pessoa está junto com você no caminho, pronta para apoiá-lo. Afinal, dividir uma vida significa também dividir essas responsabilidades.

## **Você vai ficar sem dinheiro antes do que imagina**

Não adianta planejar ao máximo. Suas finanças podem acabar antes do que você imagina. Lembre-se de que haverão gastos de emergência, não só da sua vida, mas também do trabalho – como computadores que quebram, por exemplo.

Lembre-se ainda de que você terá que lidar com o foco nesses momentos. Procure não se desesperar e ocupar a sua mente apenas com a preocupação financeira. Isso vai matar a sua disposição e, conseqüentemente, seu projeto.

Por isso, esteja preparado para ficar um pouco quebrado. Contar as moedas e ter que pedir emprestado. Se você realmente acredita no projeto, tudo vai valer a pena.

## **Você vai precisar trabalhar muito**

Esteja preparado para dormir pouco. Mesmo que você tenha pedido demissão, não pense que vai poder parar de acordar cedo. Ainda pior: provavelmente terá que acordar cedo e conseguir ser produtivo enquanto trabalha de casa.

Você sempre vai precisar fazer mais coisas. Sua lista de tarefas nunca vai chegar ao fim. Por isso, se não estiver a fim de se desgastar muito com essa vida, não comece.

## **Empreenda**

Mesmo com todas as dificuldades, trabalhar com o que se ama é uma vitória. Saiba que os frutos colhidos terão muito valor eventualmente. Não se esqueça dos conselhos, mas também entenda o quanto a sua situação se aplica.

Está preparado para abrir uma startup? Agora é hora de [validar a sua ideia!](#)

No [12min](#), você encontra livros que podem te ajudar e muito na sua vida de empreendedor. São obras de vários temas voltadas para negócios – e o melhor, podem ser lidas em poucos minutos. E como falamos acima, o seu tempo vai ficar curto. Por isso,

conte com os aplicativos para [Android](#) e [iOS](#) e aproveite para melhorar as suas habilidades enquanto está no trânsito ou viajando. Happy reading!

---

## Como exercitar a sua produtividade no trabalho?

Já aconteceu de você começar uma atividade simples e não conseguir terminá-la no prazo esperado? Ou de perder a concentração por qualquer motivo? Talvez você seja uma vítima das conversas paralelas, redes sociais e cafezinhos. Conseguiu se reconhecer nessas situações? Então, saiba: é preciso melhorar sua produtividade no trabalho.

Segundo o [Dicionário Michaelis Online](#), a palavra produtividade no contexto do trabalho significa “quociente da produção pelo tempo utilizado para obtê-la”. Essa é uma explicação lógica e que cabe muito bem para algumas atividades. Para outras, especialmente aquelas voltadas para o lado intelectual, essa questão pode não ser tão “preto no branco”.

Afinal de contas, uma série de fatores podem interferir na execução das suas atividades. Mas acredite: há técnicas que ajudam a melhorar a produtividade.

É o que vamos apresentar neste post. Aqui, você verá como exercitar a execução das tarefas e ser mais eficiente. Assim, aquela sensação de que falta tempo durante o dia vai diminuir. Quer apostar? Então, continue lendo!

## As técnicas para aumentar a produtividade no trabalho

O questionamento sobre o que é ser realmente produtivo é um tanto controverso. Alguns acreditam que basta fazer mais

atividades diariamente. No entanto, esse pensamento desconsidera um fator fundamental: o tempo que se leva para executar as tarefas.

Trabalhar todos os dias por uma grande quantidade de horas é inviável. Chega um momento em que você estará cansado e sua [saúde](#) será afetada. Ou seja, não vale a pena.

O ideal é conseguir fazer mais em menos tempo e com a mesma qualidade. Como alcançar esse resultado? O principal é manter as tarefas bem organizadas e otimizar o tempo.

Não sabe como fazer isso? Existem algumas técnicas que ajudam bastante. Veja:

## **Pomodoro**

Esse método é bem simples e é possível que já tenha ouvido falar nele. A ideia, aqui, é dividir o tempo em intervalos de 25 minutos. Cada um deles representa um pomodoro. Assim que esse período terminar, há um descanso de 5 minutos. A cada 4 blocos, você tem uma pausa de 30 minutos.

No entanto, a técnica não para por aí. A ideia é que durante os pomodoros você se mantenha totalmente concentrado. Por isso, é preciso trabalhar com um sistema de anotações para verificar se você está melhorando sua atenção.

O passo a passo da técnica Pomodoro, então, é a seguinte:

1. Faça uma lista das tarefas diárias;
2. Use um timer configurado para 25 minutos ou baixe um app desse método;
3. Inicie a primeira atividade;
4. Pare por 5 minutos quando o timer soar;
5. Reinicie a tarefa ou comece outra;
6. Descanse meia hora depois de 4 pomodoros.

Porém, atenção! Durante os 25 minutos de trabalho, esteja totalmente concentrado. Se algo te chamar a atenção, apenas anote e continue executando a tarefa. Cuide disso no intervalo.

A ideia dessa atitude é evitar as interrupções constantes e o

estresse elevado devido à falta de uma válvula de escape.

## **Matriz de Eisenhower**

Esse método ajuda a priorizar as atividades pela definição do que é urgente e importante. Para isso, desenhe um quadrado grande e divida-o em 4 menores. A classificação das tarefas deve apresentar os seguintes critérios:

- No quadrante superior esquerdo são especificadas suas prioridades, o que deve fazer primeiro;
- No quadrante superior direito, coloque as atividades importantes, mas não urgentes. Essas podem ser agendadas para depois, desde que se observe o prazo de expiração;
- No quadrante inferior esquerdo, detalhe as tarefas que não são importantes, mas são urgentes. Essas devem ser delegadas a alguém da equipe;
- No quadrante inferior direito, liste as atividades que não são importantes nem urgentes. Essas devem ser esquecidas.

## **Getting Things Done (GTD)**

[Essa metodologia](#) visa fazer as coisas acontecerem, como o próprio nome indica. O objetivo é fazer você ficar despreocupado enquanto realiza outras atividades.

Nesse caso também há um passo a passo a ser seguido:

- Coletar: liste suas tarefas para ter certeza de tudo que precisa fazer;
- Processar: classifique as atividades em sete categorias:
  1. Fazer agora mesmo, porque é bastante rápido;
  2. É um projeto, pois é uma atividade complexa;
  3. É um compromisso, porque possui uma data definida para acontecer;
  4. É delegável e, por isso, pode ser encaminhado e classificado como “aguardando”;
  5. Fica na categoria “próximas ações”, porque pode ser executada assim que possível;

6. Será feito algum dia, porque não é possível executar agora;

7. Deve ser deletado, porque é uma tarefa absurda.

- Organizar: verifique as atividades que sobraram e coloque na seguinte ordem: próximas tarefas, aguardando, algum dia e projetos;
- Executar: coloque as tarefas em prática;
- Revisar: reclassifique e revise as atividades para ver se há novas tarefas.

## **0 passo a passo para acabar com a procrastinação**

O ato de procrastinar é deixar todas as atividades para depois, ou seja, adiar ao máximo sua execução. Essa atitude é ruim, porque você está sempre pressionado pelo prazo. O resultado é a entrega de trabalho com baixa qualidade, que pode prejudicá-lo como profissional.

Então, o que fazer? Existe um passo a passo que ajuda a [acabar com a procrastinação](#). Quando aliado às técnicas de produtividade vistas anteriormente, as suas chances de sucesso são muito maiores.

Veja as dicas para cada período do dia:

### **Comece o dia**

O primeiro passo é listar suas atividades. Essa prática se chama diário de 5 minutos, porque consiste em parar poucos minutos logo no período da manhã para organizar suas atividades. O objetivo é evitar a perda de tempo durante o dia. Essa também é uma forma de saber previamente o que o espera no trabalho.

Tenha em mente que esse também é o período do dia em que você deve fazer o que é realmente necessário, mesmo que as atividades não sejam realizadas com perfeição. A finalidade é permitir que o dia a dia corra conforme o esperado.

Quando estiver em dúvida sobre qual atividade deve executar



primeiro, pense na mais desconfortável, como a tarefa que tem maior chance de incômodo ou fracasso. Depois de vencer esse obstáculo, será mais fácil seguir em frente.

Já para a atividade mais importante do dia, o ideal é reservar pelo menos 60 minutos. Nesse período, aproveite e leia seus e-mails.

## **Mantenha a produtividade durante o dia**

Essa pode ser uma tarefa complexa para quem tem o [hábito](#) de procrastinar. Porém, há quatro atitudes básicas que ajudam a manter a [produtividade em alta](#):

- Organize as tarefas por contextos: reúna as atividades similares para serem resolvidas conjuntamente e evitar a distração. Você pode fazer isso por meio da classificação dos assuntos em sua agenda, agendamento das [reuniões](#) para um mesmo dia e realização de uma triagem no seu email;
- Cronometre suas tarefas: veja quanto tempo leva para executar cada atividade. A técnica Pomodoro é eficiente nesse caso;
- Tire intervalos: trabalhar o tempo todo não é a melhor ideia. Isso reduz a sua produtividade. Prefira ter um tempo seu como nas técnicas indicadas ou desconecte-se por 15 ou 20 minutos a cada 60 a 90 minutos de concentração;
- Feche sua porta: mostre que está concentrado e que aquele não é o melhor momento para conversar. Se a sua sala não tiver divisórias, coloque um fone de ouvido e uma música para aumentar sua atenção.

## **Use a tecnologia**

Os adeptos do caderninho e das anotações à mão precisam se atualizar! A tecnologia facilita muito a sua vida quando o assunto é produtividade. Confira algumas sugestões de aplicativos que ajudam nesse processo:

- **Trello:** baseado no sistema Kanban, esse app permite a criação de cartões para cada tarefa e de listas de coisas a fazer, em andamento ou finalizadas. A vantagem é oferecer uma ampla visualização das atividades e poder compartilhar os quadros (ou boards) com outros integrantes da equipe;
- **Boomerang for Gmail:** é um sistema que permite escrever a resposta dos emails e agendá-los para serem enviados posteriormente;
- **Emailga.me:** usa o método de gameificação para otimizar a gestão da sua caixa de emails. Assim, você gasta menos tempo com essa tarefa;
- **Pocket:** armazena tudo o que deseja ler ou assistir na internet para que você possa consultar posteriormente;
- **12minutos:** oferece microbooks que podem ser lidos rapidamente e ajudam a aumentar o seu conhecimento, aceleram seu aprendizado e permitem ter novas ideias.

## Outras dicas sobre produtividade no trabalho

Este post já deixou claro que fazer mais em menos tempo depende de organização e otimização do tempo. No entanto, ainda existem outras recomendações para ter melhores resultados. Confira:

### Conheça os inimigos da produtividade

As [redes sociais](#), o email e a procrastinação são os elementos que mais prejudicam sua produtividade. Nos dois primeiros casos, é preciso entender que eles podem ser usados para o trabalho. Porém, é necessário cuidar para não perder muito tempo com isso.

Com as redes sociais, a dica é usar um navegador diferente e determinar um período para o uso voltado ao lazer. Para o email, prefira checá-los em períodos predefinidos. Já a procrastinação você entendeu como combater. É só seguir as

dicas!

## **Foque apenas uma tarefa**

O ato de ser multitarefa é bem interessante na teoria, mas na prática pode ser complicado e minar sua concentração. Faça uma coisa de cada vez e só comece outra atividade quando a primeira estiver finalizada.

## **Compreenda seu ritmo de trabalho**

As pessoas podem trabalhar melhor durante determinados períodos do dia. Saber o que funciona para o seu caso é uma maneira de ter resultados melhores. Por isso, analise os períodos do dia em que é mais criativo e tem maior capacidade de execução. Esforce-se para trabalhar mais nesses horários e evite ser interrompido nesses momentos.

## **Tenha um bom sono e alimentação**

O que você come e a [qualidade do sono](#) interferem diretamente a produtividade. No caso da alimentação, opte por peixes e grãos, que melhoram a concentração, e deixe de lado os doces, que elevam a sensação de cansaço. Quanto ao sono, isso varia conforme a pessoa, mas é importante [dormir bem para recarregar as energias](#).

## **Pratique um exercício físico**

Essas atividades podem ser feitas antes ou depois do horário de trabalho, mas influenciam positivamente o seu trabalho. Tente se exercitar regularmente por, pelo menos, 30 minutos por dia. Lembre-se que “mente sã é corpo sã”.

Como você pôde perceber, manter-se produtivo no trabalho depende de organização, algumas [mudanças de hábito](#) e a ajuda da tecnologia. No entanto, seguindo as dicas que repassamos, tudo vai ficar mais fácil.

Agora que você já viu como exercitar sua produtividade no trabalho, que tal conhecer as [6 melhores ferramentas online para aumentá-la](#)? Aproveite e seja mais eficiente!



Artigo produzido pela equipe do blog Saia do Lugar.

---

## Rodrigo Dantas, “Economia de Acesso – Heroes Ep.4

No quarto episódio do Heroes, recebemos Rodrigo Dantas. Ele é fundador da Vindi e autor do livro “Economia de Acesso”.



Ainda não faz parte do 12min? Experimente 3 dias grátis!

<https://goo.gl/Ehf3SM>

Saiba mais sobre o livro:

<https://goo.gl/94UFTG>