

autor de *Casais inteligentes enriquecem juntos*

**Gustavo Cerbasi e
Christian Barbosa**

autor de *A tríade do tempo*

**MAIS TEMPO
MAIS DINHEIRO**

Estratégias para uma vida mais equilibrada



THOMAS NELSON BRASIL

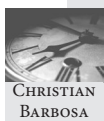
Rio de Janeiro
2009

SUMÁRIO

Agradecimentos	7
Introdução	11
Capítulo 1: As gerações de produtividade	21
Capítulo 2: Os ciclos	29
Capítulo 3: A semente do problema	51
Capítulo 4: O método transformador	71
Capítulo 5: Descubra o que é importante para você	87
Capítulo 6: Pare com o que não lhe traz retorno	113
Capítulo 7: Planeje o equilíbrio	159
Capítulo 8: Melhore sua qualidade de consumo	177
Capítulo 9: Você está no caminho certo?	209
Capítulo 10: Como prosperar fora da carreira	227
Capítulo 11: Mais tempo e mais dinheiro em sua vida	253

CAPÍTULO 1

As gerações de produtividade



Quando, aos 9 anos, comecei a programar e a ganhar algum dinheiro com a venda de joguinhos ou de programas para a empresa do meu pai, eu sempre ouvia as pessoas me dizerem: “Tempo é dinheiro! Quanto mais rápido você acabar o programa, mais rápido vai receber.” O tempo passou e essa frase ainda é recorrente nos dias de hoje, porém está começando a ser substituída por “Tempo é vida, vamos aproveitar!”

ESSAS FRASES NOS MOSTRAM UM choque de ideias mais profundo, sendo, na verdade, um choque entre gerações que mudaram radicalmente a forma como encaram o uso da tecnologia, do conhecimento, da cultura e, obviamente, do tempo e do dinheiro.

Existem diversas definições para a idade exata que define uma geração, o que, em nosso contexto, não é o mais importante. O que melhor define uma geração, em termos práticos, é um conjunto de vivências históricas compartilhadas, princípios de vida, visão, valores comuns, formas de relacionamento e de lidar com o trabalho e a vida.

Façamos uma reflexão sobre as quatro principais gerações vivas existentes: os *Baby Boomers*, a Geração X, a Geração Y e a novíssima Geração Z. Antes dessas gerações temos os chamados *Seniores*, que

nasceram antes de 1925 e formam uma geração que criou grandes fortunas, e os *Builders* (construtores), que nasceram de 1926 a 1945 e foram os grandes responsáveis por iniciarem os princípios de gestão de tempo. Depois deles, vieram os *Baby Boomers* — expressão que vem de *baby boom*, ou explosão de bebês, referindo-se ao grande aumento no número de nascimentos após a Segunda Guerra.

BABY BOOMERS

Os *Baby Boomers* nasceram entre 1946 e 1964, época que foi marcada inicialmente por grandes taxas de desemprego, devido ao término da indústria bélica. Eles tinham uma necessidade de empreender ou de criar grandes estruturas corporativas, eram voltados a normas e burocracias e adoravam uma hierarquia. Em um artigo da revista HSM de novembro de 1998, um executivo sênior de um banco de Nova York, típico *Baby Boomer*, contou sua experiência: “Como subalterno, eu sequer tinha uma sala, é claro. Trabalhava em um local que eles costumavam chamar de plataforma. Ter uma sala era sinal de sucesso. Só usávamos camisas brancas. Usávamos chapéu dentro e fora do escritório. Os chapéus faziam parte do uniforme. E, obviamente, não ousávamos tirar o paletó. Nem mesmo dentro da sala, para os que tinham uma. Era totalmente proibido. Ficávamos de paletó o dia todo, mesmo com a porta da sala fechada.”

O uso do tempo pelos *Baby Boomers* estava extremamente associado à produção, já que, por quanto mais tempo você produzisse, mais reconhecido seria e mais dinheiro ganharia. O tempo era fundamentado principalmente na realização da vida profissional. Equilíbrio era uma questão secundária. Tempo era unicamente dinheiro e a mulher não tinha uma posição no mercado profissional, sendo seu tempo focado na casa e nos filhos.

GERAÇÃO X

A Geração X compreende as pessoas nascidas basicamente entre 1965 e 1980, mas alguns especialistas consideram até 1977 e

dizem que a Geração Y teve início em 1978. A Geração X possui uma visão claramente contrária à dos *Baby Boomers*. Eles basicamente desejam contradizer os padrões criados pelas gerações anteriores.

Dá para entender um pouco melhor a Geração X se analisarmos que ela viveu grandes transformações históricas e culturais, como a queda do Muro de Berlim, o fim dos grandes estadistas, a geração MTV, o início do microcomputador, Apple, Microsoft, Tartarugas Ninja, He-Man, Disney Magic Kingdom, Palm, Aids, Blade Runner, cultura hippie etc. Foram tantas novidades e mudanças, que fizeram com que a Geração X tivesse uma completa ruptura ideológica e social com as gerações anteriores.

O uso do tempo da Geração X também teve várias transformações, começando pelo desenvolvimento de metodologias e formas de ver o tempo de outra maneira, não apenas focando a vida profissional. A questão do equilíbrio entre vida pessoal e profissional se tornou vital para a carreira. A introdução da internet e do e-mail, nesse contexto, transformou a forma de comunicação do profissional e a velocidade da informação passou a gerar a sensação de que ele está correndo mais rápido a cada dia.

A Geração X coloca a mulher em posições de destaque no mercado de trabalho e quebra diversos tabus. Por exemplo, entre as mulheres da Geração X que responderam a uma pesquisa do Gallup, 61% disseram preferir se subordinar a outra mulher, contra 26% das mulheres de um grupo da geração *baby boom*. Em contrapartida, novas atividades geram para a mulher um volume de estresse nunca antes visto, aumentando significativamente o número de infartos femininos e a busca por formas de ter uma vida mais equilibrada.

GERAÇÃO Y

A Geração Y compreende as pessoas nascidas entre 1979 e 2000, e que vêm ocupando um grande espaço no mercado de trabalho. É a geração Power Ranger, Jimmy Neutron, Orkut, Matrix, Twitter, iPod, iPhone etc. Boa parte da sua vida esteve dentro de um

computador conectado à internet, muitos usaram MSN, GTalk e Skype, entre outras ferramentas para fazer os trabalhos da escola ou da faculdade.

É uma geração muito decidida, sabe o que quer, alguns parecem ter seu próprio mundo, sua própria comunidade. Muitos são filhos de “Xs” que não tinham muito tempo para si próprios ou viveram com pais separados. A Geração Y está transformando a forma como as empresas funcionam. O pessoal da área de Tecnologia da Informação tem muito trabalho para lidar com essa geração que quer se comunicar por Twitter, instalar blogs e criar comunidades no Facebook ou no MySpace para a empresa.

Uma grande parcela de empresas de web, software e marketing, entre outros segmentos, é composta 100% por pessoas da Geração Y. Em termos de tempo, esse pessoal se importa como nunca em fazer as coisas de que gosta, ter tempo para lazer, para jogar Nintendo Wii ou PSP, ficar em comunidades na Net. Equilíbrio é mais importante que cargo ou salário. Outra grande mudança é a tendência a multitarefa. Apesar de a qualidade ainda não ser muito efetiva, eles já começam a dar os primeiros passos para fazer muitas coisas bem feitas ao mesmo tempo. Usam a internet para gerenciar e colaborar, usam softwares de produtividade, gostam de reuniões virtuais e não gostam muito de conversar via e-mail.

O que veremos nos próximos anos é uma adequação, e não um conflito de valores entre as gerações. Cerca de 75 milhões de trabalhadores terão se aposentado nos próximos dez anos nos EUA — os *Baby Boomers* — e, com eles, 50% dos CEOs das maiores empresas do país. Para que as organizações consigam suprir essa lacuna, os profissionais que já estão no mercado (Geração X) deverão interagir com a Geração Y, que está chegando agora e conta com apenas 45 milhões de pessoas.

GERAÇÃO Z

E, por fim, chegamos a ainda pouco divulgada Geração Z ou, como dizem, *The New Kids on the Virtual Block* (as novas

crianças no bloco virtual). É a geração que engloba todas as pessoas nascidas após o ano 2000. Essa geração nasceu com internet banda larga, Google, smartphone, jogos *online*, Xbox e mais uma série de *gadgets*.



Eu, que colaborei com o nascimento de dois membros da Geração Z, ouvi de meu filho mais velho quando estava na quarta série: “Pai, como você fazia na escola, quando não tinha Google nem MSN?”

Essa ultranova geração nasceu na velocidade do conhecimento. Eles não são acelerados; velocidade é o ritmo normal deles. Têm acesso a um volume de informações a que nenhuma outra geração teve tão fácil e rapidamente, e a forma como eles levarão isso ao mercado profissional é o que veremos nas próximas décadas. Tudo indica que eles serão a geração do tempo bem aproveitado! Serão mais focados, conseguirão executar múltiplas atividades com mais qualidade e terão uso pleno das tecnologias de colaboração.

GERAÇÕES ESTRESSADAS

Existe um problema que, infelizmente, se tornou comum ao longo de todas as gerações atuais: o estresse. Nosso mundo moderno criou uma sociedade de pessoas estressadas, sobrecarregadas, com excesso de informação e de prioridades.

Existem diversas definições para o estresse, mas podemos sintetizá-lo na reação biológica do seu organismo, na resposta de algum tipo de demanda. Qualquer coisa que imponha um desafio ou ameace o seu bem-estar é um tipo de estresse.

O estresse não é uma doença, mas sim a capacidade da pessoa de se adaptar a qualquer estímulo, tanto físico como emocional. Essa capacidade de adaptação é estudada desde o início do século passado, mas só foi estabelecida da forma como a conhecemos a partir dos trabalhos dos fisiologistas Walter Cannon e Hans Selye, que a denominaram de *síndrome geral de adaptação*, ou estresse (palavra que foi trazida da engenharia, e que se refere ao desgaste de materiais submetidos à pressão excessiva).

A falta de tempo e de dinheiro gera estresse? Não encontramos nenhuma pesquisa sobre essa pergunta, mas podemos concluir que, sem dúvida, as preocupações financeiras deixam você sem dormir, o que acaba afetando sua produtividade e deixando-o sem tempo para nada. Em consequência, seu nível de estresse aumenta e tira sua capacidade de criar novas oportunidades para ampliar sua renda. É

Nosso mundo moderno criou uma sociedade de pessoas estressadas, sobrecarregadas, com excesso de informação e de prioridades.

um círculo vicioso, que, se não for interrompido, paralisará seu progresso.

De acordo com uma pesquisa da União Geral dos Trabalhadores na Europa, feita em junho de 2008, 73% dos trabalhadores sofrem de estresse no ambiente de trabalho. Três quartos

deles também têm problemas de saúde por conta dessa situação. As doenças mais comuns são fadiga, dor no pescoço, dor de cabeça, irritabilidade, sensação de angústia, insônia, falta de concentração e dificuldades de visão.

Outro estudo, realizado pelo Hospital do Coração de São Paulo em 2008, com mais de 400 executivos que passaram pelo seu *check-up* clínico, mostrou que 59% dos pesquisados não estão apenas com estresse, mas sim com um índice elevadíssimo de estresse. O detalhe dessa pesquisa é que a faixa etária dos pesquisados está entre os 20 e 30 anos, ou seja, a Geração Y está estressada!

Um estudo da *International Stress Management Association* no Brasil mostrou que 70% dos brasileiros sofrem de estresse no trabalho. Mas não é um número muito diferente de outros níveis mundiais. Na Inglaterra, o percentual é similar. Nos Estados Unidos, sobe para 72%. De acordo com a Associação Médica Americana, o estresse está direta ou indiretamente relacionado às seis principais causas de morte no mundo: doenças do coração, câncer, enfermidades do pulmão, acidentes, cirrose e suicídio. Nesse campo, o Japão ocupa o primeiro lugar, apresentando 70% de profissionais estressados em fase *burnout* (nível intenso de exaustão prolongada e diminuição de interesse, especialmente em relação ao trabalho e às pessoas). Em segundo está o Brasil, com 30% nessa fase, seguido pelos Estados Unidos, com 20%.

Na pesquisa feita entre mais de 5 mil mulheres para o livro *Você, dona do seu tempo* (Christian Barbosa, Editora Gente, 2007), quando questionadas sobre se conseguiam equilibrar vida pessoal e profissional, 70% das entrevistadas afirmaram que não conseguem ter tempo para ambas as coisas, e isso acaba sendo a causa de grande estresse e frustração.

A boa notícia com relação a todos esses dados alarmantes do estresse é que ele pode ser mantido em níveis aceitáveis, se você conseguir aprender a administrar bem seu tempo e sua vida financeira. Nosso objetivo é ajudá-lo a se conscientizar de que tempo é vida e que sucesso não será medido apenas pelas suas conquistas materiais, mas sim pela qualidade de vida que você tiver! Para conseguir essa desejada melhoria no uso de seus preciosos recursos, iniciaremos explicando como suas decisões de hoje influenciam toda sua vida futura, determinando o ritmo de construção — ou destruição — de seu bem-estar e prosperidade.

Nosso objetivo é ajudá-lo a se conscientizar de que tempo é vida e que sucesso não será medido apenas pelas suas conquistas materiais, mas sim pela qualidade de vida que você tiver!
