

EDIÇÃO DE ANIVERSÁRIO

SEJA SEU MELHOR INVESTIMENTO

WWW.VOCESA.COM.BR



Você S/A

Ganhe mais
tempo
e mais
dinheiro

GUSTAVO CERBASI,
35 anos, consultor
financeiro e um
dos autores mais
vendidos do país

Como organizar as finanças,
a agenda, os e-mails e
as tarefas em **4 passos**

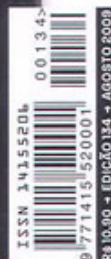
Duas famílias encaram o desafio
de colocar a **vida em ordem**

TESTE Frustração, sobrevivência
ou prosperidade. Onde você está?

As respostas certas para as
perguntas mais complicadas da
ENTREVISTA DE EMPREGO

Aprenda, de uma vez por
todas, a se livrar das **DÍVIDAS**

**CHRISTIAN
BARBOSA,**
30 anos,
criador de uma
ferramenta
de gestão
de tempo
utilizada em
29 países



NEGOCIAÇÃO Como combinar metas e entrar em acordo com o chefe



Gustavo Cerbasi
(à esq.) e Christian
Barbosa: uso
eficiente de tempo e
dinheiro em nome da
qualidade de vida



Os autores são referências em suas respectivas áreas de trabalho. O paulistano Gustavo Cerbasi, de 35 anos, é colunista de VOCÊ S/A e um dos principais especialistas de finanças pessoais do Brasil. Gustavo é autor de nove livros, entre eles *Casais Inteligentes Enriquecem Juntos* (Editora Gente), que já vendeu mais de 730 000 exemplares. O santista Christian Barbosa, de 30 anos, desenvolveu um software de gestão de tempo usado por mais de 100 000 pessoas em 29 países, tem cinco livros publicados e é dono de um dos maiores bancos de dados sobre produtividade do mundo. No mês passado, a Microsoft o premiou como um dos melhores parceiros de desenvolvimento de sistemas da América Latina. Ambos são exemplos de como buscar uma vida equilibrada usando tempo e dinheiro a favor. "Não basta querer ter muito dinheiro ou horas de sobra na agenda se não houver uma motivação maior por trás disso", diz Gustavo, que abraçou a carreira de escritor e hoje trabalha três dias por semana. "É preciso criar metas e fazer um bom uso dessa conquista, para que valha a pena", afirma Christian.

Juntos, Gustavo e Christian formularam um método para ajudar as pessoas a organizar as finanças pessoais e as atividades profissionais. A base desse método é o planejamento. Segundo eles, o segredo é conhecer suas principais aspirações pessoais. Depois, é preciso mergulhar fundo no seu comportamento e descobrir em que você gasta seu dinheiro e tempo. Feito o diagnóstico, a recomendação é: comece a definir prioridades, fazer escolhas e eliminar as barreiras à produtividade pessoal e à poupança familiar. São esses três fatores que garantirão o bem-estar no futuro e a segurança para tomar decisões mais ousadas de carreira e de investimentos, criando um ciclo virtuoso, que os autores chamam de ciclo da prosperidade.

De acordo com Gustavo e Christian, todo mundo vive dentro de um ciclo, dependendo da relação estabelecida com o tempo e o dinheiro. Ou seja, você é resultado das escolhas que faz no uso desses recursos — se poupa ou se gasta, se trabalha muito ou se reserva um horário para o estudo. Além do ci-

clo da prosperidade, há também os ciclos da frustração e o da sobrevivência. Entender os ciclos é o primeiro passo para você perceber a que distância está da realização de seus sonhos. "O que determina em que ciclo se está é o equilíbrio", diz Christian. "Ter muito dinheiro ou muito tempo não significa que se está prosperando."

Durante a produção desta reportagem, foram enviados ao site de VOCÊ S/A quase 1 000 histórias de leitores que se inscreveram para receber consultorias exclusivas de Gustavo e Christian. A constatação: a grande maioria dos casos enviados à redação relata problemas sérios na gestão de tempo e de dinheiro, com muitas histórias de dívidas, tarefas atrasadas, ou ambas. "O brasileiro está no ciclo da sobrevivência ou da frustração porque não temos a cultura do planejamento", diz Gustavo.

CICLO DA FRUSTRAÇÃO

Quem vive neste ciclo vê sua qualidade de vida cair. A frustração é causada pelo descontrole das finanças e do trabalho. Os compromissos se acumulam, o dinheiro acaba antes do fim do mês por excesso de gastos. A gravidade dos problemas aumenta progressivamente. O primeiro passo para sair da frustração é aceitar que está mal e tomar uma atitude para mudar. É preciso abandonar velhos hábitos, eliminar gastos, poupar mais e lutar para quitar as dívidas. "Deve-se intensificar os sacrifícios por um período e encarar a situação como se fosse uma guerra", diz Gustavo.

Alguns sinais deste ciclo

- Queda na qualidade de vida, de produtividade e das finanças.
- Aumento do nível de estresse.
- Dificuldade para definir prioridades e metas.
- Falta de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.
- Sensação de estar deixando coisas importantes para trás.
- Revolta em relação à sua condição de vida.
- Dificuldade de tomar decisões e fazer escolhas.
- Dificuldade de planejar no curto, médio e longo prazo.
- Sensação de tristeza ao ir para o trabalho.

Conheça os ciclos

Veja o que ocorre com quem está em cada um dos ciclos pessoais:

prosperidade

- 1 Tem um bom planejamento de carreira, de vida e das finanças, o que lhe permite...
- 2 ...manter as contas e a agenda em dia, com tempo para lazer e dinheiro para investir e criar...
- 3 ...reservas. Com orçamento e rotina em ordem, busca conhecimento e bem-estar e...
- 4 ...aumenta a autoestima. A sensação de estar evoluindo faz melhorar...
- 5 ...o desempenho no trabalho. Crescem as chances de ganhar dinheiro, o que proporciona...
- 6 ...crescimento na carreira e equilíbrio na vida. A pessoa prospera e se motiva ainda mais.

sobrevivência

- 1 Excesso de trabalho, falta de tempo para curtir a família, para estudar e para planejar...
- 2 ...a carreira e as finanças. Renda suficiente para manter as contas em dia, sem investir...
- 3 ...e formar reserva. Esse padrão cria uma dependência do salário mensal, que o obriga...
- 4 ...a trabalhar mais. Pode ter uma promoção, mas a falta de planejamento o leva...
- 5 ...a aumentar o padrão de consumo e a ocupar mal o tempo, o que compromete...
- 6 ...o futuro financeiro e a qualidade de vida, exigindo que o ciclo se repita eternamente.

frustração

- 1 Incapacidade de planejar a vida, curtir a família e descansar. A falta de perspectivas gera...
- 2 ...desânimo e perda de criatividade no trabalho. O mau desempenho pode resultar em...
- 3 ...demissão, falta de aumento e perda de remuneração variável. Essas situações exigem...
- 4 ...corte de gastos em restaurantes, passeios, beleza e moda. A falta de bem-estar causa...
- 5 ...abalo na autoestima, que limita a capacidade de poupar. Sem reservas, a pessoa fica...
- 6 ...exposta a urgências. Para sanar e viabilizar atividades importantes, a pessoa faz...
- 7 ...dívidas, o que reduz seu bem-estar ainda mais, agravando a frustração.



Lorise Costa, 36 anos, do Infoma Group: situação de prosperidade começou com a organização da agenda

CICLO DA SOBREVIVÊNCIA

O ciclo da sobrevivência se caracteriza pela falta de evolução. Há um controle limitado sobre trabalho e finanças. A pessoa tem um emprego estável e é capaz de pagar suas contas. Porém, falta uma estratégia para gerir tempo e dinheiro. Pode ganhar bem, mas trabalha muito. Pode ter tempo, mas não o utiliza para desenvolver a carreira. O risco para quem apenas sobrevive é que basta um contratempo que represente gastos extras ou mudança de rotina para ficar no limite entre a sobrevivência e a frustração. A história da engenheira paulista Marinna Prior Silva, de 29 anos, supervisora de calibração da Ford, ilustra bem esta questão. Marinna já tentou diversas ferramentas, como Outlook ou agendas para se organizar, sem sucesso. "Meu principal problema é a dificuldade de planejamento", diz. Não é raro ela levar trabalho para casa, até mesmo nos fins de semana. Marinna está às vésperas do casamento, o que tem aumentado ainda mais as urgências, já que precisou encaixar os preparativos nos

fins de semana. Em relação à gestão financeira, a engenheira sempre manteve a linha e conseguia investir, com a ajuda de um software que facilitava a gestão do orçamento. Mesmo com as contas em dia e certa reserva, fruto dos seus investimentos, Marinna vive no ciclo da sobrevivência. A parte financeira está em dia, mas a gestão do tempo faz com que ela viva apagando incêndios. "As urgências são para a gestão do tempo o que os juros são para a gestão financeira", diz Christian.

Alguns sinais deste ciclo

- Dificuldade para definir o que é importante.
- Ausência de reservas financeiras.
- Resistência a mudanças.
- Falta de grandes aspirações.
- Falta de planejamento de curto, médio e longo prazo.
- Sensação de vazio nos fins de semana por falta de trabalho.
- Resignação em relação a projetos ambiciosos.

CICLO DA PROSPERIDADE

O ciclo da prosperidade é reservado às pessoas que fazem uso racional e adequado do tempo e do dinheiro, de maneira sustentável. Ou seja, ao longo do tempo, a pessoa consegue garantir bem-estar pessoal e qualidade de vida sem diminuir suas reservas. Quem vive neste ciclo também tem problemas com imprevistos, mas, quando aparecem, são driblados com certa tranquilidade. Quem vive no ciclo da prosperidade é Lorise Costa, de 36 anos, gerente de desenvolvimento de produto do Informa Group, empresa de São Paulo que organiza congressos e treinamentos para executivos. Para chegar lá, Lorise precisou romper com uma rotina que a fazia trabalhar 12 horas por dia. Fez isso matriculando-se em um curso de pintura, que a obrigou a sair do escritório sempre na mesma hora. Percebeu, então, o quanto de tempo desperdiçava com conversas no café e reuniões improdutivas. O salto de produtividade deu mais visibilidade ao seu trabalho. Hoje, com um filho de 3 anos, Lorise trabalha oito horas por dia, acha tempo para se reunir com os amigos, viajar e fazer cursos. "As metas claras me ajudaram a ter tempo e a gerenciar meu dinheiro para o que é importante para mim", diz Lorise.

Alguns sinais deste ciclo

- Controle do tempo e do dinheiro, com foco no que é importante.
- Facilidade para tomar decisões.
- Equilíbrio entre vida pessoal e profissional.
- Planejamento de carreira, vida e finanças, com metas e planos de ação definidos.
- Uso consciente do dinheiro, com reservas para investimento.
- Aumento perceptível do patrimônio.

COMO AVANÇAR NOS CICLOS

O tempo e o esforço necessários para passar de um ciclo a outro dependem de suas escolhas e dedicação a esse projeto. O segredo, segundo Christian e Gustavo, é ter um método. No livro, os autores propõem um programa com quatro passos para ajudar a traçar um plano para aumentar o patrimônio e ter tempo para usufruir dele.

1. Descubra o que é importante.

Quem identifica isso com clareza consegue ser mais produtivo no trabalho e ter mais tempo livre para as coisas que gosta. "Se o importante não ficar claro, maiores as chances de fazer coisas erradas, que só desperdiçam tempo e dinheiro", diz Christian.

2. Pare com o que não traz retorno.

Ao definir o que é importante, evite as tarefas que não ajudam a construir riqueza ou a ganhar tempo. É a hora de focar e, quem sabe, trabalhar 16 horas por dia, para zerar pendências e pegar mais leve depois. Eficiência é fundamental para cortar o que não interessa ou o que desvia você do que é importante.

3. Planeje o equilíbrio.

A palavra planejar muitas vezes gera uma sensação de rigidez. No entanto, a partir dessa etapa as peças começam a se encaixar. Definir objetivos e projetos de curto, médio e longo prazo e criar tarefas que levem até eles aumentam a chance de concretizá-los.

4. Melhore a qualidade de consumo.

Após cumprir todos os passos, você já tem um uso eficiente de tempo e dinheiro. É possível, então, entrar de vez no ciclo da prosperidade, buscando atividades que proporcionem bem-estar. "Tem pessoas que colecionam sonho e nunca desfrutam deles, mesmo com condições para isso", diz Gustavo Cerbasi. É preciso sempre rever o prazer que você tira daquilo que consome, dando cada vez mais peso para os itens que estão no topo do ranking.

VOCÊ ESTÁ NO CAMINHO CERTO?

Ir para casa com a sensação de realização depois do trabalho, se sentindo feliz consigo mesmo, conseguir um tempo para adiantar o trabalho do dia seguinte ou dar uma escapada mais cedo do trabalho para fazer alguma coisa legal são bons indícios de que você está no caminho certo. Na gestão financeira, a soma do crescimento do seu patrimônio a cada três meses, o aumento de renda a cada dois anos e o aumento do consumo, juntos, mostram que você está prosperando. ■



Vire o jogo

Para organizar a vida e as finanças e entrar de vez no ciclo da prosperidade, confira essas dicas

O livro *Mais Tempo, Mais Dinheiro* (Editora Thomas Nelson), dos consultores Christian Barbosa e Gustavo Cerbasi, oferece um método em quatro passos para você organizar sua agenda, eliminar suas dívidas e poupar, tendo como objetivo maior o bem-estar. A base do método: ensinar a pessoa a definir prioridades. Parece óbvio, mas pouca gente consegue. Uma

pesquisa com mais de 30 000 pessoas, realizada pela empresa de Christian, a Triad Consulting, mostrou que as pessoas gastam apenas 30% do tempo com coisas importantes. Os outros 70% são distribuídos entre atividades circunstanciais (as que geram excesso de trabalho sem retorno) e as urgentes (as atrasadas, que geram estresse). Abaixo, dicas do livro para tornar sua vida mais fácil.

Você sabe quais são as coisas mais importantes da sua vida?



Planeje sua agenda

Estipule datas fixas para fazer seu planejamento. Coloque tudo por escrito (papel ou software)

Anual (leva cerca de 45 minutos)

- Revise seus papéis e o tempo dedicado a eles —
Uma pós-graduação significa um destaque maior ao papel de estudante.
- Defina metas (no máximo oito) — Fazer uma pós, comprar uma casa ou viajar para o exterior.
- Estabeleça os períodos para você e já reserve na agenda: férias, viagens ou compromissos.
- Desmembre as metas em diversas tarefas pequenas.
- Distribua o que for possível durante o ano.

Mensal (leva 30 minutos)

- Reveja as tarefas que ficaram para trás no mês anterior.
- Avalie como foi a distribuição de papéis e reveja a estratégia.
- Escolha no máximo quatro das metas anuais para se dedicar naquele mês.
- Defina dias e horários importantes e reserve-os na agenda para você.

Semanal (leva de 15 a 30 minutos)

- Faça esse planejamento às sextas ou aos domingos.
- Marque os compromissos da semana, com tempo de duração, e liste as tarefas relacionadas a eles (por exemplo: preparar material para reunião — 30 minutos; ligar para confirmar o almoço — 5 minutos).
- Escolha no máximo quatro das metas anuais para se dedicar no mês e distribua tarefas relacionadas a elas na semana.
- Some o tempo de tarefas e compromissos. Apenas 70% do dia deve estar planejado. Os 30% restantes ficam para as urgências.
- Quem não é um alto executivo deve ter em média 20% do tempo para compromissos e 80% para as tarefas.

Diária (não deve levar mais do que 5 minutos)

- Não planeje coisas de um dia para o outro.
É preciso pelo menos três dias de antecedência.
- Priorize as tarefas do dia, com base no planejamento semanal.
- Coloque as urgências em primeiro lugar, para não aumentarem.

Como estancar emergencialmente as perdas de tempo

- Ambiente bagunçado, que impacta na produtividade. Arrume-o.
- Liste tarefas e reuniões pendentes e coloque-as na agenda.
- Classifique tarefas em urgentes, circunstanciais e importantes.
- Coloque tudo que deve ser feito na agenda, com prazo de conclusão.
- Negocie prazos e mudanças com o chefe, equipe e família.
- Reserve quatro horas por dia para atividades de rotina.
- Risque da lista o que for concluído. Isso motiva e revela seu progresso.



Como organizar os e-mails

Segundo Christian Barbosa, o e-mail é o principal vilão da produtividade. Depois de estudar mais de 32 maneiras de ler as mensagens eletrônicas, sua empresa criou um método* de gestão de e-mails.

Abra seu programa de e-mails

A cada mensagem que chega, você demora de 7 a 15 minutos para voltar ao trabalho. Por isso, desabilite o aviso de novas mensagens.

Mantenha, no máximo, 10 mensagens na caixa de entrada, para não se perder. Selecione os e-mails que podem ser eliminados sem ler e apague tudo de uma vez.

Vai escrever uma mensagem? Seja claro para o destinatário entender de primeira. Isso evita novas mensagens.

Leia mensagens de cima para baixo, seguindo a ordem, sem pular nenhuma.

A mensagem é importante?

sim

Salve

Tire da caixa de entrada, jogue numa pasta do Outlook ou copie o texto no Word, no Excel etc. Se tiver anexos, salve-os no computador.

Responda

Se a mensagem gera uma tarefa ou compromisso, planeje.

Mova o e-mail para a pasta Calendário ou Tarefa (no menu do Outlook), com data e duração.

*Método patenteado pela Triad Consulting

não

apague

Você tem dívidas?

sim

Liste suas dívidas (cartão, financiamento, cheque especial).

Some tudo

Divida pela sua renda familiar mensal. O resultado significa o quanto da sua renda está comprometida com o pagamento de dívidas.

Na hora de pagá-las dê prioridade às mais caras (as que embutem juros mais elevados) e tente renegociá-las.

não

Classifique seus gastos mensais

A pergunta-chave é: o que contribui mais para o seu bem-estar e felicidade? Estabeleça o que é prioritário para você, tendo em vista seu sonho de vida. Faça uma tabela, como o exemplo a seguir:

PASSO A PASSO	PRIORIDADE	VALOR DO GASTO (em reais)
Defina primeiro a verba que será utilizada no mês para garantir seu bem-estar.	Qualidade de vida	Academia = 150 Massagem = 200 Restaurante = 300
Depois, assegure que poupará mensalmente o suficiente para garantir seus sonhos.	Investimentos	Poupança = 500 Ações = 1 000 Previdência = 300
Trabalhe para reduzir os gastos dos itens que estão na parte de baixo do ranking.	Gastos burocráticos	Escola = 1 000 Aluguel = 1 500 Supermercado = 700

Por que cortar os gastos burocráticos?

Eles são as maiores despesas no orçamento e representam o maior risco de excesso. Ao gastar mais nesse item você compromete os recursos que seriam empregados em qualidade de vida e investimento, fontes de bem-estar.

Planeje suas finanças

Anual (leva até 4 horas)

- Defina metas específicas, como, por exemplo, investir 12% da renda todo dia 10.
- Estime quanto vai custar por mês a realização dos objetivos e coloque o valor como parte do orçamento.
- Distribua os grandes gastos como impostos, férias e datas comemorativas nos respectivos meses.
- Reserve 5% da renda mensal para imprevistos. Se sobrar, invista.
- Maneje os gastos de acordo com as despesas previstas para cada mês.
- Estipule um percentual da renda anual para ser investido.
- Determine a carteira de investimentos (por exemplo: renda fixa = 40%; ações = 10%; previdência = 20% e poupança = 30%).

Mensal (leva 30 minutos)

- Veja se não sobraram pendências do mês anterior. Se sobraram, ajuste o orçamento.
- Invista o dinheiro assim que entrar na conta. Se deixar para o final, não sobra.
- Reveja os maiores gargalos das finanças e negocie com a família.
- Se tiver muitas prestações a vencer, pare de comprar a prazo.

Semanal (leva no máximo 5 minutos)

- Metas e gastos já devem estar previstos com antecedência.
- Imprevistos podem ser resolvidos com os 5% reservados.
- Junte e some comprovantes de gastos para saber se há desvios a serem corrigidos.

Diária (leva no máximo 5 minutos)

- Atenção aos pequenos gastos.
Com 12 reais economizados por dia você acumula 1 milhão em 30 anos.

Como fazer uma carteira de investimentos

- Para reservas de emergência: alternativas conservadoras, como títulos públicos ou renda fixa pós-fixada (desempenho similar aos juros da economia).
- Para metas de até dois anos ou com data determinada em até três anos: alternativas conservadoras, como títulos públicos ou renda fixa pós-fixada (desempenho similar aos juros da economia).
- Para metas acima de dois anos: carteira mista com maior parte em renda fixa e de 20% a 40% em renda variável.
- Para metas sem data definida, que dependem da poupança: alternativa mais arrojada, como até 100% em renda variável, desde que seja acompanhada diariamente.

Quanto investir em renda variável

Quanto mais você envelhece, mais conservadora deve ser sua carteira de investimentos. Aplique a regra dos 80:

Percentual da renda variável = $(80 - \text{sua idade})\%$

Por ex.: uma pessoa de 35 anos deveria ter uma carteira composta por 45% em renda variável e 55% em renda fixa. ●



No caminho certo

Como está sua vida? Faça o teste e veja em que ciclo você está

Parte 1 (A)

Some 1 ponto para cada resposta SIM e subtraia 1 ponto para cada resposta NÃO.

1) Você saberia citar, em dez segundos, três metas muito importantes que você espera alcançar nos próximos cinco anos?

☐ sim ☐ não

2) Você se sente satisfeito com seu estilo de vida e padrão de consumo atuais?

☐ sim ☐ não

3) Sua poupança vem crescendo consistentemente nos últimos dois anos?

☐ sim ☐ não

4) Você se sente satisfeito com a distribuição do tempo entre atividades profissionais, de lazer e de convívio social e familiar?

☐ sim ☐ não

5) Sua rotina diária — tanto de trabalho quanto pessoal — é razoavelmente organizada, sem o sentimento de estar sempre realizando tarefas urgentes?

☐ sim ☐ não

6) Você tem facilidade para eliminar da rotina atividades pouco relevantes e que tomam tempo, como frequentar reuniões e eventos indesejados ou ler e-mails sem conteúdo realmente produtivo?

☐ sim ☐ não

7) Você é capaz de dizer, com razoável precisão, quais serão seus compromissos e tarefas importantes para os próximos três dias?

☐ sim ☐ não

8) Você se sente confortável ao tomar decisões extremamente relevantes em sua vida, como contratar um plano de saúde ou selecionar a escola de seu filho?

☐ sim ☐ não

9) Você gosta de sua atividade profissional a ponto de frequentemente sentir-se apaixonado pelo resultado daquilo que faz?

☐ sim ☐ não

10) Suas condições de saúde podem ser consideradas equivalentes ou acima da média para as pessoas da sua idade?

☐ sim ☐ não

11) Você consegue manter uma dieta considerada saudável?

☐ sim ☐ não

12) Suas contas a pagar costumam estar sempre em dia?

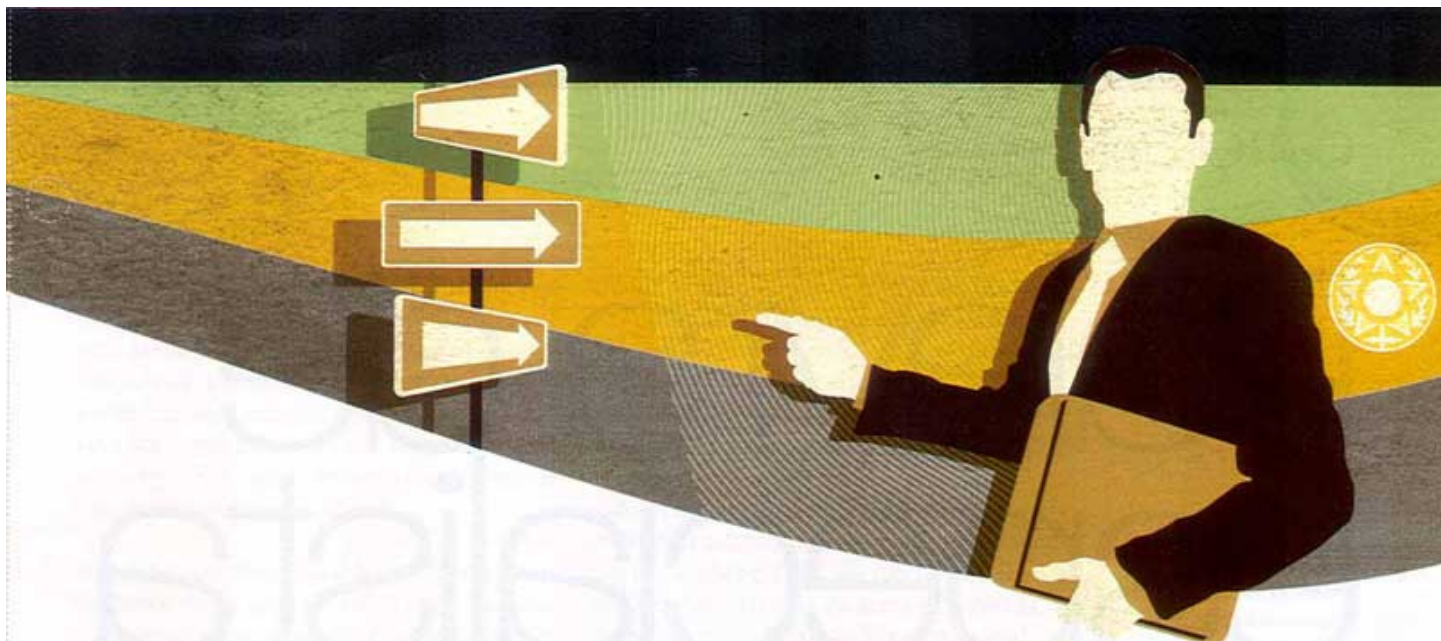
☐ sim ☐ não

13) Sua formação profissional e educacional é suficiente para as atividades que pretende desempenhar nos próximos dois anos?

☐ sim ☐ não

Total de pontos da parte 1 (A):

+	=	
sim	não	total



Parte 2 (B)

Some 1 ponto para cada resposta NÃO e subtraia 1 ponto para cada resposta SIM.

14) Você costuma sentir inveja das conquistas dos colegas, como uma promoção, um carro novo ou uma interessante viagem de férias?

☐ sim ☐ não

15) Você se sente uma pessoa com falta de sorte?

☐ sim ☐ não

16) Você se irrita quando um plano que lhe interessa muito não dá certo, como a necessidade de adiar férias já programadas, a ponto de descontar sua revolta em pessoas queridas?

☐ sim ☐ não

17) Você culpa a correria do dia a dia e do trabalho pelo fato de ainda não ter conquistado objetivos muito importantes para você?

☐ sim ☐ não

18) Você se sente triste nas noites de domingo ou na segunda-feira de manhã?

☐ sim ☐ não

19) Você apresenta sintomas frequentes de estresse?

☐ sim ☐ não

20) Quando está em casa ou em outra situação longe do trabalho, você se sente um peixe fora d'água, ansioso por não estar em atividade produtiva?

☐ sim ☐ não

Total de pontos da parte 2 (B):

+ =
 sim não total

Resultado

Some a parte A com a parte B e veja qual tipo de ciclo corresponde a sua situação pessoal, de acordo com o total de pontos obtidos.

De +8 a +20

CICLO DA PROSPERIDADE

Quanto mais próximo de +20 for seu resultado, maior é sua capacidade de prosperar na vida. Não se acomode, busque a excelência, pois a recompensa financeira vale o esforço.

De -7 a +7

CICLO DA SOBREVIVÊNCIA

Sua tendência atual é de ficar onde está. Você tem duas missões: administrar os aspectos de risco, para não despencar para o ciclo da frustração, e agir para dar maior produtividade a sua vida.

De -8 a -20

CICLO DA FRUSTRAÇÃO

Quanto mais próximo de -20 for seu resultado, maior é sua necessidade de parar tudo, se organizar e mudar as regras do jogo. Se não fizer isso, estará colocando em risco aquilo que ainda não perdeu na vida.



Palavra de especialista

Gustavo Cerbasi e Christian Barbosa contam o que aprenderam um com o outro e dão dicas para quem quer ter uma vida equilibrada



Foi durante um evento em 2005, em que os dois consultores participavam como palestrantes, que Christian Barbosa, especialista em gestão de tempo, e Gustavo Cerbasi, expert em planejamento financeiro, se conheceram. Christian já tinha sua empresa de software, ganhava dinheiro, mas não tinha disciplina financeira. Na época, Gustavo começava a fazer sucesso com seus livros, mas via sua agenda de trabalho fugir do controle. Um gostou da apresentação do outro. Após o evento, trocaram cartões e voltaram para suas respectivas casas. Christian pensando em poupar e Gustavo, em administrar o tempo. Passaram a conversar e a trocar experiências. Ambos conseguiram organizar a vida. "Só me senti realmente rico quando assumi o controle do tempo", diz Gustavo. Na entrevista, os dois contam como surgiu a ideia de juntar as duas temáticas — gestão de tempo e planejamento financeiro — e dão dicas para quem quer viver com mais tempo e mais dinheiro.

Como vocês se tornaram especialistas em finanças e gestão de tempo?

Gustavo Cerbasi: Aprendi com meu pai a juntar primeiro para comprar depois. Quando saí da faculdade, trabalhei numa consultoria financeira e depois dei aulas de finanças para profissionais de outras áreas. Dava exemplos de finanças pessoais para explicar situações corporativas. Os alunos gostavam e pediam mais informações sobre o tema. Veio meu primeiro livro, depois as palestras e assim foi.

Christian Barbosa: Aos 18 anos, durante o boom da internet, eu tinha uma empresa e trabalhava mais de 12 horas por dia, sete dias por semana. Tive um tumor no estômago devido à minha rotina. Precisava mudar e trabalhar menos, para evitar que algo ainda mais grave ocorresse. Comecei a estudar gestão de tempo a fundo. Virei instrutor no assunto. Desenvolvi um método para gerenciar tempo e abri uma empresa na área. Depois, lancei um software com base no método.

Em que momento vocês aprenderam a cuidar melhor do dinheiro, no caso do Christian, e do tempo, no caso do Gustavo?

CB: No início da carreira, uma empresa minha quebrou. Foi a primeira vez que me preocupei com o assunto. Minha gestão finan-

ceira era muito ruim e eu não pensava em poupar. A palestra do Gustavo chamou minha atenção. Minha esposa e eu lemos *Casais Inteligentes Enriquecem Juntos* [segundo livro de Gustavo Cerbasi] e começamos a investir. Esta tarefa ficou com ela, porque não é algo que gosto de fazer. Fiz uma previdência, e isso me trouxe tranquilidade.

GC: O tempo começou a ficar crítico após o lançamento do meu primeiro livro, quando as oportunidades começaram a aparecer. Eu queria abraçar todas. Para acelerar minha independência financeira, comecei a trabalhar 16 horas por dia, seis dias por semana. Agendava compromissos durante o almoço. Quando conheci o Christian, percebi que minha vida poderia ser melhor se tivesse mais organização e aprendesse a estabelecer prioridades. Incluí exercícios físicos, namoro e estudo na agenda. Depois, estipulei que não trabalharia mais do que quatro dias por semana. Enfrentei problemas com o chefe, mas apostei que traria mais qualidade de vida e melhoraria meu trabalho. Deu certo.

Por que é preciso ter tempo e dinheiro?

CB: São as duas coisas que geram equilíbrio na carreira e na vida, algo que todos buscam. Um profissional que consegue se organizar para ter mais tempo disponível está criando, indiretamente, condições de ter dinheiro, porque consegue se planejar.

Podemos dizer que tempo é dinheiro?

GC: Definitivamente, não. Não basta ter tempo. Tempo somado a planejamento faz com que aumentem as chances de ter mais dinheiro. O que importa é usar o tempo com sabedoria, de uma maneira que seja produtiva. Também não significa somente ganhar dinheiro. O uso produtivo é ter bem-estar, trabalhar os relacionamentos e a mente.

Existe uma renda mínima ou um tempo extra para chegar ao ponto ideal?

CB: Chegar à prosperidade dependerá da realidade de cada um e do padrão de vida imposto. Uma pessoa pode ganhar 1 000 reais por mês, investir e curtir com a família. E há

quem ganhe 10 000 por mês, trabalhe 12 horas por dia e não consiga pagar o cartão. Então, não existe um valor mínimo, apenas a vontade de fazer algo diferente.

Isso significa ser mais disciplinado na hora de poupar e investir?

GC: Eu diria mais arrojado. A pessoa vai precisar usar o fim de semana para estudar e fazer networking. É um sacrifício inicial, mas poderá garantir fins de semana livres lá na frente. Com as finanças funciona igual. Há momentos na vida em que é preciso conter despesas no presente para ter ganhos no futuro. Nessa estratégia, o profissional precisa definir prazos para esse sacrifício acabar. Quem não define os momentos de colheita vai sempre estar numa situação limítrofe, gastando dinheiro ou energia à toa.

Quais são os erros mais comuns na gestão do tempo e do dinheiro?

GC: Em dinheiro, é fazer escolhas de consumo sem levar em conta os pequenos gastos ou os imprevistos. Contratar um empréstimo sem saber exatamente de quanto dispõe para pagar as parcelas, por exemplo. O segundo maior erro é não conversar sobre planejamento financeiro em casa.

CB: Em tempo, o maior problema é não ter um método. As pessoas acabam sem saber o que priorizar ou como planejar. As pequenas tarefas precisam estar previstas. Perdemos 70% do nosso dia com esse tipo de atividade. Também é importante escolher uma ferramenta boa de gestão de tempo. Uma ferramenta ruim pode atrapalhar ainda mais.

Que dicas dariam para o profissional que quer seguir o exemplo de vocês?

CB: Dá pra mudar. Para alcançar a prosperidade é preciso persistência, ter clareza de onde que chegar e muita dedicação para chegar lá.

GC: Pegar todas essas dicas, selecionar um dos próximos fins de semana, cancelar todos os compromissos, rever seus hábitos montar um plano por escrito, para colocá-lo em prática nas semanas seguintes.

Christian Barbosa (à esq.) e Gustavo Cerbasi: um ajudou o outro a superar problemas de organização





Da esq. para a dir:
Gustavo Cerbasi,
Luciano Milici, Fernando
Lopes e Christian Barbosa

Dois meses para mudar

Leitores de VOCÊ S/A ganharam consultoria para organizar as finanças da família e aumentar a produtividade no trabalho

Excesso de trabalho, dívidas, pouco tempo dedicado à família, dificuldade para poupar. Problemas desse tipo levaram quase 1 000 profissionais de todo o Brasil a se inscrever no site de VOCÊ S/A nos últimos dois meses para participar da consultoria Você com Mais Tempo e Mais Dinheiro. Após a análise dos questionários, Christian Barbosa e Gustavo Cerbasi selecionaram dois leitores, Fernando Mattar Lopes, de 31 anos, supervisor de TI da Mondial Assistance Brasil, e Luciano Milici, de 34, gerente de marketing do Buscapé. Os dois profissionais agora vão aprender com a dupla de especialistas como resolver suas angústias de tempo e dinheiro. As histórias de Fernando e Luciano têm pontos em comum: ambos estão num momento de crescimento na carreira e já conquis-

taram uma boa renda familiar. Porém, os dois convivem com dívidas no cartão de crédito e no cheque especial, dificuldades para priorizar tarefas e ainda precisam gerenciar os gastos típicos de uma família (aluguel, leasing, escola dos filhos).

No dia 29 de julho, Fernando e Luciano se encontraram com os especialistas pela primeira vez, na Editora Abril, em São Paulo. Foi dada a largada e até o fim de setembro, quando termina a consultoria, o acompanhamento será contínuo. Na página ao lado, conheça um pouco mais sobre eles, seus principais problemas e o que terão de fazer para conseguir ver os resultados aparecerem nesse período. Você também poderá acompanhar o desempenho deles pelo site da VOCÊ S/A (vocesa.com.br). Lá, você encontra vídeos e blogs feitos por eles.



“Gasto mais do que recebo”

Fernando Mattar Lopes, 31 anos
Supervisor de TI da Mondial Assistance Brasil
Casado — 1 filha (de 3 anos)

Fernando acaba de ser promovido a supervisor de TI. Tem dificuldade para definir prioridades. Passa em média 10 horas por dia no trabalho. Tem mais de 60% da renda familiar comprometida com dívidas. Muitas vezes chega em casa depois da filha dormir, o que é motivo de queixa da mulher.

Na gestão financeira

Com a esposa, Fernando tem quatro contas correntes em bancos, empréstimos contraindo em três delas, dívida acumulada no cartão de crédito e no cheque especial. Também paga o leasing de dois veículos, com vencimento em 2011. As finanças do casal são separadas, cada um administra suas contas. Não tem saldo no FGTS, mas contará com 13º pela primeira vez este ano. De positivo, conta com seguro de vida dele e da esposa, com benefício de mais de 30 vezes a renda do casal. Mantém dois planos de previdência, de 100 reais mensais — poderia pagar mais. Pretende comprar um apartamento, cursar um MBA e ter um segundo filho.

METAS: mapear os gastos e controlá-los, eliminando dívidas. Certificar-se de estar no caminho para realizar seus objetivos, sem prejudicar a qualidade de vida. Ao final dos dois meses, Fernando deverá estar gastando menos, poupando mais e discutindo seus planos com a esposa. *Gustavo Cerbasi*

Na gestão de tempo

Fernando usa boa parte do tempo apagando incêndios ou envolvido em atividades sem resultados. Por falta de tempo, tirou a academia e os cursos da agenda. Dedica pouco tempo à família. Seu planejamento também é alterado constantemente, o que cria o excesso de prioridades e a dificuldade em saber o que deve ser feito primeiro.

METAS: executar e seguir um planejamento para gerenciar as prioridades. Encaixar os cursos e a academia na agenda, para conseguir mais energia no dia a dia. Dobrar o tempo dedicado àquilo que é importante. Aumentar o tempo dele com a família em atividades importantes. *Christian Barbosa*



“Não lido bem com imprevistos”

Luciano Milici, 34 anos
Gerente de marketing do Buscapé
Casado — 2 filhos (de 10 e 5 anos)

Luciano foi contratado, há um mês, como gerente de marketing do Buscapé, site de comparação de preços. Na carreira, o excesso de trabalho, fruto da falta de organização, já lhe custou problemas na coluna, pressão alta e gastrite. Tem dívidas, mas quer comprar uma casa e abrir um negócio para a esposa.

Na gestão financeira

A soma das dívidas de Luciano equivale a um mês de seu salário. Conta com um saldo no FGTS, no valor de quatro meses de salário. Mora com a família na casa dos pais, mas deseja comprar um apartamento de 250 000 reais. Além da casa, o maior desejo é investir em um centro de estética para a esposa. Outros sonhos: comprar um segundo carro, para a esposa, levar a família para a Disney e associar-se a um clube. Sua única poupança é um título de capitalização. Mantém um padrão de vida muito dependente dos pais (não paga aluguel), do emprego (não tem reservas financeiras) e da sorte (não tem seguro para os filhos).

METAS: mapear e controlar melhor seus gastos, substituir dívidas pela formação de reservas ou pagamento de um imóvel. Ao final de dois meses, deverá estar gastando menos, assegurando a compra da moradia e garantindo a educação superior dos filhos. *Gustavo Cerbasi*

Na gestão de tempo

Como Luciano mudou de emprego agora, não é possível fazer uma análise precisa de sua rotina. Pelo seu perfil, podemos dizer que o volume de urgências causa um elevado nível de estresse, que prejudica sua saúde e seu nível de energia. O tempo com a família também é prejudicado. Parece ser perfeccionista e isso pode levá-lo a gastar mais tempo do que o necessário em uma tarefa.

METAS: planejar suas prioridades. Encaixar na agenda atividades que o ajudem a diminuir o nível de estresse. Dobrar o tempo dedicado ao importante (que hoje é de 26%) e dedicar mais tempo ao planejamento do negócio da esposa. *Christian Barbosa*



carreira  CAPA

Simple e objetivo

Um economista e um conselheiro de carreira leram em primeira mão o livro *Mais Tempo, Mais Dinheiro* e dizem o que pensam sobre ele

“ Com linguagem simples e recheado de exemplos e depoimentos pessoais, o livro estimula a reflexão sobre como obtemos e utilizamos esses dois recursos: tempo e dinheiro. Os autores mostram que, em consequência da fase de vida e de suas escolhas, um profissional se situa em um dos três ciclos denominados sobrevivência, frustração e prosperidade. Após analisar por que a maior parte das pessoas se encontra nos ciclos de sobrevivência e frustração, os autores apresentam um método chamado Transformador, que mostra como os profissionais, seja empregados, seja empreendedores, podem migrar para o ciclo de prosperidade. É nesse método e em sua fundamentação e operacionalização que está a grande contribuição da obra. Utilizando os roteiros e dicas, o leitor poderá caminhar em direção à prosperidade que deseja. Como conselheiro de carreira, observo nos executivos que passam pelos programas de *outplacement* a grande dificuldade com o equilíbrio na utilização do tempo para o trabalho e para os outros papéis da vida. Também noto o descuido na formação de reserva financeira, que lhes daria autonomia para enfrentar os tempos difíceis em que o emprego está escasso e a recolocação demorada. Considero que este livro é particularmente útil para quem está em transição de carreira, pois apresenta de forma detalhada como os profissionais devem cuidar de tempo e dinheiro, dois aspectos importantes da empregabilidade.”

José Augusto Minarelli
Sócio da Lens & Minarelli, empresa
de recolocação profissional

“ Os autores tratam de um tema recorrente nos dias atuais: a escassez de tempo e de dinheiro. E tratam do assunto de forma objetiva e agradável. A novidade é a maneira de apresentar os temas, mesclando-os com o mesmo pano de fundo: seu uso eficiente. É muito interessante também a inclusão de fatores não matemáticos na análise desses recursos. Afinal, nem tudo na vida é quantificável ou comparável. O que é melhor: uma tarde com o filho no parque ou uma viagem de fim de semana com a esposa? Difícil de responder. Dividir as atividades em importantes, urgentes e circunstanciais é outro ponto muito feliz, porque permite priorizar com clareza as atividades. Da mesma forma, a discussão entre investir via *homebroker* ou fundos de ações é conduzida com objetividade, contrapondo disponibilidade de tempo e custo dos fundos. Esse tema é importantíssimo, principalmente aos mais jovens, que muitas vezes priorizam o custo dos investimentos quando deveriam priorizar seu retorno. Mas eles pecam por repetir fórmulas antigas, como a que propõe a construção de carteiras de investimentos baseadas em contas como $(80 - \text{sua idade})\%$. Esse é o tipo de raciocínio que já foi abandonado em todo o mundo, já que a definição do nível de risco das carteiras de investimentos é um problema individual. Alguns autores consagrados afirmam que, no longo prazo, não há vantagem em ter ativos de renda variável.”

William Eid Jr.
Professor e coordenador do Centro de
Estudos em Finanças da FGV-Eaesp



+ Leitura
Mais Tempo, Mais Dinheiro, de
Christian Barbosa e
Gustavo Cerbasi
(Editora Thomas
Nelson Brasil), 261
páginas, R\$ 34,90