

«Ali Abdaal é o mestre da produtividade.»

Steven Bartlett, autor de *Diário de um CEO*

Ali Abdaal

Feel

Good

Productivity

como ser produtivo sem stress
— e aproveitar mais a vida

*Para Mimi e Nani — por todo o vosso amor,
apoio e sacrificios*

NOTA DO EDITOR

Feel-good é um sentimento de felicidade e bem-estar. Por se tratar de um conceito aplicado a um método de produtividade, optou-se por se manter a expressão na sua língua original.

INTRODUÇÃO

«Feliz Natal, Ali. Tente não matar ninguém.»

Com estas palavras, o meu supervisor desligou o telefone despreocupadamente, deixando-me sozinho a cuidar de toda uma ala hospitalar, repleta de pacientes. Eu era um médico recém-formado e, três semanas antes, cometera um erro de principiante: esquecera-me de preencher um formulário a requisitar férias. Assim, ali estava eu, a gerir uma ala hospitalar, sozinho, no dia de Natal.

As coisas começaram mal e pioraram rapidamente. Quando cheguei ao hospital, fui recebido por uma avalanche de históricos de pacientes, relatórios de diagnóstico e enigmáticas solicitações de exames que fariam mais sentido para um arqueólogo experiente do que para o nosso radiologista de serviço. Em poucos minutos, fui confrontado com a primeira emergência do dia: um homem na casa dos 50 anos que desmaiara devido a uma grave paragem cardíaca. Logo depois, uma das enfermeiras informou-me de que um paciente precisava, urgentemente, de uma evacuação manual (consegue imaginar...).

Às 10h30, olhei em redor da ala. A enfermeira Janice corria para lá e para cá no corredor A, em pânico, com os braços

a transbordar de soro intravenoso e fichas clínicas. No corredor B, um paciente idoso e teimoso exigia, em voz alta, a sua dentadura, que não se encontrava onde deveria estar. O corredor C fora tomado por um exilado bêbedo proveniente do serviço de urgência, que vagava pelo corredor e gritava «Olive! Olive!» (nunca descobri quem era Olive). E, a cada minuto, alguém fazia uma nova exigência: «Dr. Ali, pode verificar a febre da Sra. Johnson?»; «Dr. Ali, pode ajudar com o nível elevado de potássio do Sr. Singh?».

Comecei a entrar em pânico rapidamente. A Faculdade de Medicina não me preparara para algo assim. Até então, sempre fora um aluno bastante competente. Sempre que as coisas se tornavam difíceis, a minha estratégia era simples: trabalhar mais. Foi esse o método que me fez entrar na Faculdade de Medicina sete anos antes. Também me garantiu um punhado de publicações em revistas académicas. Até me possibilitou abrir um negócio enquanto estudava. A disciplina era o único sistema de produtividade que eu conhecia. E funcionou.

Só que agora não estava a funcionar. Desde que começara a exercer Medicina, alguns meses antes, sentia-me como se estivesse a afogar-me. Mesmo quando trabalhava até bastante tarde, não conseguia atender a quantidade de pacientes exigida nem terminar a papelada necessária. O meu humor também estava a sofrer. Embora tivesse gostado da formação em Medicina, o trabalho em si parecia-me verdadeiramente deprimente, sempre preocupado com a possibilidade de cometer um erro que mataria alguém. Passei a não dormir bem, as amizades desapareceram, a minha família deixou de ter notícias minhas. E eu continuei a trabalhar ainda mais.

Agora, era dia de Natal, e eu estava sozinho numa ala hospitalar, sem conseguir aguentar o meu turno.

Tudo veio à tona quando deixei cair uma bandeja de suprimentos médicos, fazendo seringas deslizarem pelo chão de linóleo. Ao olhar, desolado, para o meu uniforme húmido, percebi que tinha de tentar compreender o que se estava a passar — caso contrário, o sonho de me tornar cirurgião escaparia por entre os meus dedos.

Naquela noite, pendurei o meu estetoscópio, peguei num pastel de carne e abri o portátil. *Já fui tão produtivo*, pensei. *O que me está a escapar?* Durante o meu primeiro ano na Faculdade de Medicina, fiquei obcecado pelos segredos da produtividade. Fiquei acordado até tarde, noite após noite, a fazer anotações em centenas de artigos, publicações em blogs e vídeos que prometiam a chave para um desempenho ideal. Todos os gurus enfatizavam a importância do trabalho árduo. Uma citação de Muhammad Ali aparecia muito: «Odiei cada minuto de treino, mas disse: “Não desistas. Sofre agora e vive o resto da tua vida como um campeão.”»

Com a noite de Natal a chegar ao fim, fiquei debruçado sobre as minhas antigas anotações e perguntei-me se era aí que estava a errar. Será que só precisava de recuperar a minha antiga ética de trabalho? Mas, quando voltei ao trabalho, no dia seguinte, decidido a produzir *mais*, não fez diferença. Embora tenha ficado na ala até à meia-noite — e mesmo recitando, para mim mesmo, a frase de Muhammad Ali na casa de banho —, não conseguia pôr a papelada em dia. Os meus pacientes continuavam a receber uma versão cansada e ineficaz do Ali. E eu ainda demonstrava uma notável falta de alegria natalícia.

No final do meu dia mais difícil, senti-me completamente assoberbado. E então, do nada, lembrei-me de algumas palavras de sabedoria do meu antigo orientador, o Dr. Barclay:

«Se o tratamento não estiver a funcionar, questione o diagnóstico.»

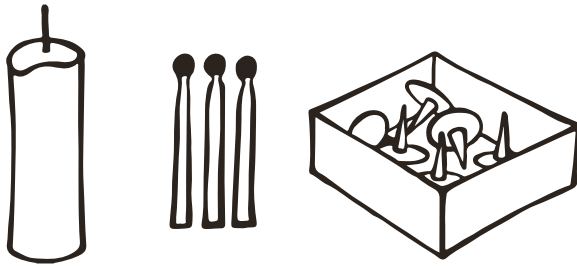
Lentamente, comecei a duvidar de todos os conselhos de produtividade que havia aprendido. O sucesso realmente exigia sofrimento? O que era, afinal, o «sucesso»? O sofrimento era sequer sustentável? Fazia sentido que sentir-me sobrecarregado fosse bom para realizar as coisas? Teria de trocar a minha saúde e felicidade por, bem, *qualquer coisa*?

Demoraria alguns meses. Mas estava no rumo certo para uma revelação: tudo o que me disseram sobre o sucesso estava errado. Eu não podia forçar-me a ser um bom médico. Trabalhar mais não me traria felicidade. E havia outro caminho para a realização: que não fosse marcado por ansiedade constante, noites sem dormir e uma dependência preocupante de cafeína.

Eu não tinha todas as respostas, nem de longe. Mas, pela primeira vez, divisei o início de uma abordagem alternativa. Uma abordagem que não dependia de um trabalho exaustivamente árduo, mas da compreensão do que tornava o trabalho árduo mais agradável. Uma abordagem que se concentrou primeiro no meu bem-estar e, em segundo lugar, usou esse bem-estar para impulsionar o meu foco e a minha motivação. Uma abordagem a que eu viria a chamar método Feel-Good de produtividade.

OS SEGREDOS SURPREENDENTES DO MÉTODO FEEL-GOOD DE PRODUTIVIDADE

Na Faculdade de Medicina, a minha obsessão pela produtividade levou-me a acrescentar mais um ano para me formar



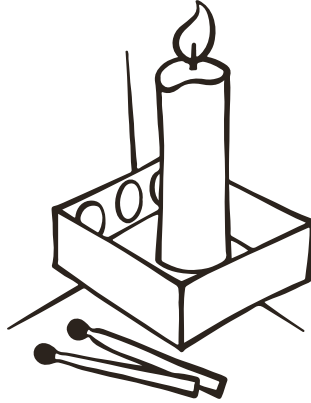
em Psicologia. Quando comecei a juntar as peças do método Feel-Good de produtividade, lembrei-me de um estudo em que fui testado — que envolvia uma vela, fósforos e uma caixa de pioneses.

Imagine-se com estes três objetos diante de si. A sua tarefa é prender a vela ao quadro de cortiça na parede para que, quando acesa, a cera não pingue na mesa por baixo. Dá por si intrigado com estes objetos, virando-os nas mãos. Consegue pensar na solução?

Diante deste problema, a maioria das pessoas considera apenas a vela, os fósforos e os pioneses. Mas as mentes mais inovadoras reconhecem o potencial da caixa de pioneses. A solução ideal para o enigma envolve ver a caixa de pioneses não apenas como um recipiente mas como um castiçal.

Este é o «problema da vela», um teste clássico do pensamento criativo. Desenvolvido originalmente por Karl Duncker e publicado, postumamente, em 1945, desde então tem sido utilizado em inúmeros estudos que testam tudo, desde a flexibilidade cognitiva às consequências psicológicas do stress. No final da década de 1970, a psicóloga Alice Isen usou-o como base de uma experiência influente para estudar como o humor afeta a criatividade das pessoas.

Isen começou por dividir os seus voluntários em dois grupos. Um grupo recebeu um pequeno presente — um saco de



doces — antes de enfrentar o problema da vela. O outro grupo iniciou a tarefa sem esse incentivo. A teoria dizia que aqueles que recebessem os doces teriam um humor mais positivo quando tentassem resolver o desafio. Isen descobriu algo interessante: aqueles cujo humor melhorou sutilmente com o presente tiveram significativamente mais sucesso na solução para o problema da vela.

Quando li pela primeira vez sobre a experiência de Isen durante a minha pós-graduação em Psicologia, achei-a interessante, mas não propriamente transformadora. Pessoalmente, nunca senti a vontade irresistível de prender uma vela à parede. Mas, voltando a isso como médico recém-formado, percebi que a ideia de Isen era bastante profunda. Sugeriria que sentir-se bem não termina apenas com sentir-se bem. Na verdade, muda os nossos padrões de pensamento e comportamento.

Sei agora que o estudo se tornou o pilar de uma onda de pesquisas que estudam a forma como as emoções positivas afetam muitos dos nossos processos cognitivos. Mostrou que, quando estamos de bom humor, tendemos a considerar uma gama mais ampla de ações, a estar mais abertos a novas

experiências e a compreender melhor as informações que recebemos. Por outras palavras, sentirmo-nos bem aumenta a nossa criatividade — e a nossa produtividade.

Uma das primeiras pessoas a explorar exatamente como isso funciona foi Barbara Fredrickson. Professora na Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill, Fredrickson é uma das principais figuras da Psicologia Positiva, um ramo relativamente novo da Psicologia que se concentra na compreensão e na promoção da felicidade. No final da década de 1990, Fredrickson propôs aquilo a que chamou teoria «ampliar-e-construir» das emoções positivas.

De acordo com a teoria ampliar-e-construir, as emoções positivas ampliam a nossa consciência e constroem os nossos recursos cognitivos e sociais. *Ampliar* refere-se ao efeito imediato das emoções positivas: quando nos sentimos bem, as nossas mentes abrem-se, assimilamos mais informações e vemos mais possibilidades ao nosso redor. Consideremos o problema da vela: com um humor positivo, os participantes puderam ver uma gama mais ampla de potenciais soluções.

Construir refere-se aos efeitos de longo prazo das emoções positivas. Quando vivenciamos emoções positivas, construímos uma reserva de recursos mentais e emocionais que podem ajudar-nos no futuro — recursos como resiliência, criatividade, habilidades de resolução de problemas, conexões sociais e saúde física. Com o tempo, estes dois processos reforçam-se mutuamente, criando uma espiral ascendente de positividade, crescimento e sucesso.



As emoções positivas são o combustível que impulsiona o motor do desenvolvimento humano.

A teoria sugere uma forma totalmente nova de compreender o papel das emoções positivas nas nossas vidas. Não são apenas sentimentos passageiros que vêm e vão sem consequências. São essenciais para o funcionamento cognitivo, para as relações sociais e para o bem-estar geral. As emoções positivas são o combustível que impulsiona o motor do desenvolvimento humano.

O MOTIVO PARA O MÉTODO FEEL-GOOD DE PRODUTIVIDADE FUNCIONAR

Quando comecei a aprender sobre ampliar-e-construir, tive um vislumbre de uma maneira diferente de pensar sobre a minha vida. Durante anos, pensei que simplesmente esforçando-me mais poderia conseguir as coisas que queria. Se eu quisesse ser um bom médico, a vida que teria pela frente seria definida por um trabalho árduo e inexorável.

Agora, conseguia ver as coisas de outra maneira. A teoria de Fredrickson sugere que as emoções positivas mudam a forma como o nosso cérebro funciona. O primeiro passo é sentirmo-nos melhor. O segundo é fazer mais daquilo que é importante para nós.

Mas porquê? — perguntei-me. Quanto mais leio, mais percebo que as explicações são variadas... e, em alguns casos, permanecem obscuras. Mas os cientistas começaram a encontrar algumas respostas.

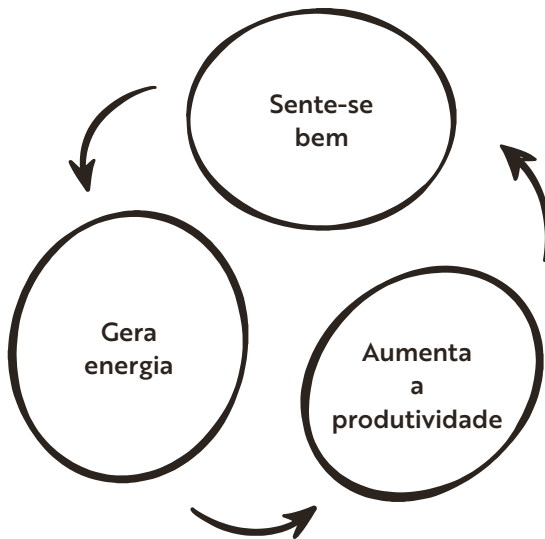
Primeiro, **sentirmo-nos bem aumenta a nossa energia**. A maioria das pessoas já sentiu uma energia que não é estritamente física ou biológica, que não vem apenas do açúcar ou dos hidratos de carbono, mas de uma fusão de motivação,

foco e inspiração. É a energia que sente quando está a trabalhar numa tarefa particularmente cativante ou cercado de pessoas inspiradoras. Esta energia tem muitos nomes diferentes. Foi rotulada como energia «emocional», «espiritual», «mental» ou «motivacional» por psicólogos; «entusiasmo», «vitalidade» ou «entusiasmo energético» por neurocientistas. Mas, se os investigadores não conseguem chegar a acordo sobre o nome a dar-lhe, pelo menos concordam que ela nos torna motivados, focados e inspirados para perseguir os nossos objetivos.

Então, qual é a fonte dessa energia misteriosa? A resposta curta: *sentirmo-nos bem*. As emoções positivas estão ligadas a um conjunto de quatro hormonas — endorfinas, serotonina, dopamina e oxitocina —, que são frequentemente rotuladas de «hormonas da felicidade». Todas elas nos permitem conseguir mais. As endorfinas são frequentemente libertadas durante atividade física, stress ou dor e provocam sentimentos de felicidade e diminuição do desconforto — e níveis elevados geralmente correlacionam-se com o aumento de energia e de motivação. A serotonina está ligada à regulação do humor, do sono, do apetite e com a sensação geral de bem-estar; sustenta o nosso sentimento de contentamento e dá-nos energia para realizarmos tarefas com eficiência. A dopamina, ou hormona da «recompensa», está ligada à motivação e ao prazer, e a sua libertação proporciona uma satisfação que nos permite concentrarmo-nos por mais tempo. E a oxitocina, conhecida como a hormona do «amor», está associada ao vínculo social, à confiança e à construção de relacionamentos, o que aumenta a nossa capacidade de nos conectarmos com os outros, melhora o nosso humor e, por sua vez, tem impacto na nossa produtividade.

Tudo isto significa que estas hormonas são o ponto de partida de um ciclo virtuoso. Quando nos sentimos bem, geramos energia, o que aumenta a nossa produtividade. E essa produtividade leva a sentimentos de realização, que nos fazem sentir bem novamente.

Em segundo lugar, **sentirmo-nos bem reduz o stress**. Além da teoria ampliar-e-construir, Barbara Fredrickson também sentirmo-nos bem desenvolveu o que os psicólogos chamam de «hipótese de desfazer». Fredrickson e os seus colegas estavam interessados em décadas de pesquisa que mostravam que emoções negativas provocam a libertação de hormonas de stress, como adrenalina e cortisol. Isto não é um problema a curto prazo; é o mecanismo que nos motiva a fugir do perigo. Mas, se experienciarmos estas sensações negativas com demasiada frequência, somos dominados pela ansiedade, e a nossa saúde física é prejudicada. A ativação contínua destas hormonas pode até aumentar o risco de desenvolver doenças cardíacas e hipertensão. Não é ideal.



Fredrickson questionou-se sobre o outro lado: se as emoções negativas têm estes efeitos fisiológicos prejudiciais, então talvez as emoções positivas possam revertê-los. Será que sentir-se bem pode «reiniciar» o sistema nervoso e colocar o corpo num estado mais relaxado?

Para testar isso, Fredrickson elaborou um estudo bastante mauzinho. Os investigadores disseram a um grupo de pessoas que tinham um minuto para preparar um discurso que seria filmado e julgado pelos seus pares. Sabendo que o medo de falar em público é praticamente universal, Fredrickson levantou a hipótese de que isso elevaria os níveis de ansiedade e stress dos sujeitos. E assim foi; as pessoas relataram sentir-se mais ansiosas e sofreram aumentos na frequência cardíaca e na pressão arterial. Em seguida, os investigadores designaram aleatoriamente os participantes para assistir a um de quatro filmes: dois que evocavam emoções moderadamente positivas, o terceiro neutras, e o quarto tristes. E, então, mediram quanto tempo os participantes levaram a «recuperar» do stress.

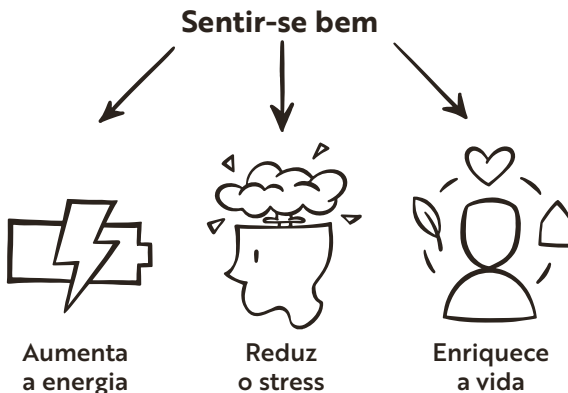
As suas descobertas foram intrigantes. Os participantes que assistiram aos filmes de emoções positivas levaram significativamente menos tempo para regressar ao estado inicial em termos de frequência cardíaca e pressão arterial. E aqueles que assistiram ao filme que evocava a tristeza demoraram mais a voltar ao ponto de partida.

Esta é a «hipótese de desfazer»: que as emoções positivas podem «desfazer» os efeitos do stress e de outras emoções negativas. Se o stress é o problema, sentirmo-nos bem pode ser a solução.

Mas a implicação final, e talvez a mais transformadora, da produtividade do bem-estar vai muito além de qualquer

tarafa ou projeto. Porque, em terceiro lugar, **sentirmo-nos bem enriquece a nossa vida**. Em 2005, uma equipa de psicólogos leu todos os estudos a que conseguiu ter acesso sobre a complexa relação entre felicidade e sucesso. Investigaram 225 artigos publicados que envolveram dados de mais de 275 mil indivíduos. A pergunta deles: O sucesso, como nos dizem sempre, torna-nos mais felizes — ou poderá ser o contrário?

O estudo ofereceu evidências concretas de que tendemos a entender mal a felicidade. Indivíduos que experienciam frequentemente emoções positivas não são apenas mais sociáveis, otimistas e criativos. Eles também realizam mais. Estas pessoas trazem uma energia contagiante ao seu ambiente, mostrando-se mais propensas a desfrutar de relacionamentos gratificantes, obter salários mais altos e realmente brilhar nas suas vidas profissionais. Aqueles que cultivam emoções positivas no trabalho transformam-se em melhores solucionadores de problemas, planeadores, pensadores criativos e empreendedores resilientes. Estão menos stressados, atraem avaliações mais elevadas dos seus superiores hierárquicos e demonstram um maior grau de lealdade para com as suas organizações.





**O sucesso não leva à felicidade.
A felicidade leva ao sucesso.**

Simplificando: não é o sucesso que faz que se sintam bem. É o facto de se sentir bem que o leva ao sucesso.

COMO USAR ESTE LIVRO

Naquele primeiro ano angustiante como médico, a maioria destas descobertas ainda estava anos à minha frente. Eu trabalhava em turnos intermináveis, tentando encaixar a minha pesquisa de produtividade nos intervalos fugazes entre as consultas aos pacientes.

Mas mesmo as revelações básicas que descobri foram suficientes para causar uma mudança dramática na minha relação com o trabalho. Quando comecei a abandonar as minhas obsessões com a disciplina e a concentrar-me em tornar o trabalho agradável, os meus horríveis turnos começaram a ser mais fáceis. Logo, o meu humor começou também a melhorar. Lembro-me de uma consulta com uma paciente idosa, alguns meses depois de descobrir o método Feel-Good de produtividade. «Sabe, doutor», disse ela, «é o único aqui que sorri a semana toda».

Estas novas perspetivas não alterariam apenas a minha abordagem enquanto médico. Alterariam completamente o rumo da minha vida. Pela primeira vez em anos, comecei a ver oportunidades além dos limites do trabalho: as minhas amizades, a minha família e outras paixões que tinha deixado de parte. E logo me vi a querer partilhar a minha descoberta. Há alguns anos que tenho um canal no YouTube no

qual partilho dicas de estudo e análises de tecnologia. Agora, comecei a partilhar revelações práticas que aprendi com a Psicologia e a Neurociência, usando-me como cobaia, experimentando tudo o que aprendi e as estratégias que penso que poderão funcionar.

À medida que a minha noção radical de que o sucesso não precisa de estar vinculado ao sofrimento foi ganhando força, comecei a receber cada vez mais *e-mails* dos meus subscritores. Alunos do ensino secundário passaram com excelência em exames, empresários duplicaram os seus rendimentos, pais conseguiram equilibrar melhor o trabalho e a vida familiar, tudo aplicando as estratégias que eu estava a partilhar. Até profissionais experientes, desgastados pela rotina da vida corporativa, estavam a descobrir energia renovada, motivação e um novo rumo.

E eu também. Quanto mais lia, mais a minha filosofia se desenvolvia. Por fim, seguindo os mesmos princípios e estratégias que estava a aprender, percebi que queria fazer uma pausa na Medicina para procurar algo novo.

Foi quando soube que tinha de escrever este livro. O que está contido nestas páginas não é apenas mais um sistema de produtividade para ajudá-lo a fazer mais a qualquer custo. Trata-se de fazer mais daquilo que é importante para si. Isso vai ajudá-lo a aprender mais sobre si mesmo, o que ama e o que realmente o motiva.

O meu método tem três partes, cada uma das quais aborda um aspeto diferente da produtividade Feel-Good. A **Primeira Parte** explica como usar a ciência da produtividade Feel-Good para se energizar. Apresenta os três «energizantes» que sustentam as emoções positivas — brincar, poder e pessoas — e explica como integrá-los no seu dia a dia.

A seguir, a **Segunda Parte** analisa como a produtividade Feel-Good pode ajudar-nos a superar a procrastinação. Aprenderá sobre os três «bloqueadores» que nos fazem sentir pior — incerteza, medo e inércia — e como superá-los. Ao remover estes bloqueadores, não superará apenas a procrastinação; também se sentirá melhor.

Finalmente, na **Terceira Parte**, falaremos como a produtividade Feel-Good pode sustentar-nos a longo prazo. Iremos aprofundar os três tipos diferentes de «esgotamento» — esgotamento por sobrecarga, esgotamento por exaustão e esgotamento por desalinhamento. E explicarei como podemos aproveitar três «sustentadores» simples — conservar, recarregar e alinhar — para nos sentirmos melhor não apenas durante dias e semanas mas durante meses e anos.

Cada capítulo contém uma boa dose de dicas práticas. Mas o meu objetivo neste livro não é apresentar-lhe uma extensa lista de tarefas. É oferecer-lhe uma filosofia: uma nova maneira de pensar sobre produtividade que pode aplicar à sua vida, à sua maneira. A minha esperança é que termine este livro como «cientista da produtividade» amador, encontrando alguns métodos que funcionam, descartando outros e trabalhando com sabedoria para ver o que o ajuda a sentir-se bem e a alcançar mais. É por isso que cada capítulo contém não apenas três ideias simples, apoiadas pela ciência, que pode usar para repensar a produtividade, mas também seis «experiências» que pode implementar na sua própria vida. Se uma experiência funcionar para si, ótimo; se não funcionar, então essa também é uma revelação útil. No final do livro, porém, deverá ter um *kit* de ferramentas para aplicar a produtividade Feel-Good ao seu próprio trabalho, relacionamentos e vida.

Só espero que funcione tão bem para si quanto funcionou para mim. Porque, se há uma coisa que aprendi ao mergulhar na ciência da produtividade do bem-estar, é que ela se aplica a todas as esferas. Transforma tarefas assustadoras em desafios cativantes. Leva a conexões mais profundas com os outros. Impulsiona interações significativas no que faz, todos os dias.

Ao compreender e aplicar o que o faz sentir bem, não apenas transformará o seu trabalho. Transformará a sua vida.

A produtividade Feel-Good é um método simples. Mas muda tudo. Mostra que, se já se sentiu debaixo de água, não precisa de se contentar em permanecer à tona. Pode aprender a nadar.

Vamos mergulhar.

O segredo para ser produtivo não é a disciplina. É a alegria.

Temos tendência a pensar que o segredo da produtividade é o trabalho árduo. Mas, e se houver outra forma? O Dr. Ali Abdaal — o especialista em produtividade com mais seguidores a nível mundial — descobriu um caminho mais simples e feliz para alcançar o sucesso, não ancorado na disciplina, mas sim na alegria.

Neste livro revolucionário, o autor revela-nos como a ciência do método Feel-Good de produtividade pode transformar a sua vida, dando a conhecer os três «energizantes» ocultos que sustentam a produtividade aprazível, os três «bloqueadores» que é preciso ultrapassar para bater a procrastinação, e os três «sustentadores» que previnem o *burnout* e ajudam a alcançar uma satisfação duradoura.

Recorrendo a histórias inspiradoras de empreendedores, atletas olímpicos e cientistas galardoados com o prémio Nobel que personificam os princípios deste método de produtividade, o Dr. Ali Abdaal dá a conhecer as mudanças simples, mas transformadoras, que podemos fazer para nos tornarmos mais produtivos e realizados no trabalho.

Sinta-se bem. Faça mais.

«O livro de que todos temos estado à espera.»

Julie Smith, autora de

Porque É Que Ninguém Me Disse Isto Antes?



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
@ penguinlivros

ISBN 9789897876448



9 789897 876448 >