

# Sobre o Tempo

Uma inspiradora coletânea de frases para  
quem quer viver melhor o seu tempo

 Academia  
do Tempo

Sérgio Guimarães

# Sobre o tempo

Coletânea de frases sobre o tempo contextualizadas e agrupadas em seis capítulos.

1. O que é o tempo?
2. O tempo do equilíbrio
3. A epidemia da pressa
4. Ter tempo é fazer escolhas
5. Você no controle
6. Tempo perdido



Sergio Guimarães  
sergio@academiadotempo.com.br  
Tel: (11) 4701 2685  
www.academiadotempo.com.br



Layout Desenvolvido pelo estudio dots  
(11)4625-2823  
tdbg\_@hotmail.com  
facebook.com/EstudioDots

**H**á quem afirme que o recurso mais raro e cobiçado da atualidade não é mais o dinheiro, a energia ou até mesmo a água, mas o tempo. Para muitas pessoas, um dia de vinte e quatro horas já não é suficiente para dar conta de tantas demandas e exigências profissionais e pessoais. Não há mais tempo para a família, para o lazer e para os cuidados com a saúde. Dormir oito horas por dia é quase um privilégio.

As consequências não podiam ser piores: jovens estressados, pais ausentes, casamentos desfeitos, executivos improdutivos e, em casos extremos, até mesmo enfartos por excesso de trabalho.

Logo, administrar seu tempo com eficácia, isto é, aliar produtividade no trabalho com equilíbrio e qualidade de vida, tornou-se um dos maiores desafios do homem moderno.

Sobre o tempo é uma despretensiosa, porém, inspiradora coletânea de frases capazes de conduzir a importantes reflexões sobre o tempo e os modos mais adequados e sensatos de administrá-lo. Uma boa opção para quem alega não ter tempo para ler um complexo manual de administração do tempo.

# Índice

O que é o Tempo?	05
O Tempo do Equilíbrio	18
A Epidemia da Pressa	29
Ter Tempo é fazer escolhas	39
Você no controle	49
Tempo perdido	67

# O que é o tempo?

Você já reparou como é complicado explicar e compreender o que é o tempo?

Os workaholics, fiéis a máxima do capitalismo, crêem que tempo é dinheiro. Por outro lado poetas e filósofos afirmam que o tempo vale muito mais do que o dinheiro, pois ele é a essência vida. Nem mesmo os cientistas e inventores que criaram o relógio, o horário de Greenwich e a agenda eletrônica entram em acordo quando o assunto é o tempo.

Uma coisa é certa: se você quer viver melhor e administrar seu tempo com eficácia, precisa, antes de tudo, compreender o tempo e sua importância.



“ Discutir o **tempo** é algo muito complicado, pois o tempo parece ser, quando não tentamos discorrer sobre ele, **algo simples**, que todo o mundo conhece. Basta, porém, tentar teorizar sobre ele para que nos vejamos diante de grande **confusão.**”

**Santo Agostinho** Bispo, escritor, teólogo e filósofo argelino (354-430).

“ Tudo tem o seu **tempo determinado** e há tempo para todo propósito debaixo do céu. ”

**Livro dos Eclesiastes\_Cap 3.** Atribuído a Salomão, terceiro rei de Israel (cerca de 971 a 931 ac).

“ **Tempo** é o número do movimento, conforme o **antes e o depois.** ”

**Aristóteles** Filósofo grego (384 a.C-322 a.C.).

“O mundo não foi feito no **tempo**,  
mas sim com o tempo.”

**Santo Agostinho** Bispo, escritor, teólogo  
e filósofo argelino  
(354-430).

“Se não existisse a **alma**,  
faria algum sentido falar de  
**tempo?**”

**Aristóteles** Filósofo grego  
(384 a.C.-322 a.C.).

“O tempo é a imagem móvel  
da **eternidade** imóvel.”

**Platão** Filósofo e  
matemático grego  
(428/27 a.C. - 348/347 a.C.).

“O tempo é uma **criança** que  
**brinca**, movendo as pedras  
do jogo para lá e para cá.”

**Heráclito** Filósofo grego  
(540/535 a.C. - 475/470 a.C.).

“ O tempo é **relativo** e não pode ser medido exatamente do mesmo modo por toda a parte. ”

**Albert Einstein** Físico alemão (1879-1955).

“ Tempo é o que impede **tudo** de acontecer de uma vez. ”

**John Archibald Wheeler** Físico norte-americano (1911-2008).

“ O tempo não é complicado. O tempo é **complexo**. ”

**Bodil Jönsson** Física sueca (1942).

“ Todo **poder** humano se forma de paciência e de tempo. ”

**Ralph Waldo Emerson** Escritor, filósofo e poeta norte-americano (1803-1882).

“**Tempo** é aquilo que o homem está sempre tentando matar, mas que no fim acaba matando-o.”

**Herbert Spencer** Filósofo inglês (1820 – 1903).

“O tempo **não existe.** É apenas uma convenção.”

**Jorge Luís Borges** Escritor argentino (1899-1986).

“O tempo é o melhor autor: sempre encontra um final **perfeito.**”

**Charles Chaplin** Ator britânico (1889-1977).

“Os dias talvez sejam iguais para um **relógio**, mas não para um **homem.**”

**Marcel Proust** Escritor francês (1871-1922).

“ Antes as **distâncias** eram maiores porque o **espaço** se mede pelo tempo.”

**Jorge Luís Borges** Escritor argentino (1899-1986).

“ Para sempre é muito tempo. **O tempo não pára!** Só a saudade é que faz as coisas pararem no tempo.”

**Mário Quintana** Poeta e escritor brasileiro (1906-1994).

“ O Tempo é um ótimo **professor**. Pena que mata seus alunos.”

**Hector Berlioz** Compositor francês (1803-1869).

“ O tempo é a **substância** de que sou feito.”

**Jorge Luís Borges** Escritor argentino (1899-1986).

“Toda **riqueza** capitalista se baseia no roubo do **tempo** de trabalho alheio.”

**Karl Marx** Economista e filósofo alemão (1818-1883).

“O tempo **custa muito** caro.”

**Teofrasto** Filósofo grego (372 a.C.-287 a.C.).

“Tempo é **dinheiro.**”

**Benjamin Franklin** Jornalista, cientista, diplomata e inventor norte americano (1706-1790).

“Tempo pode ser **mais** que dinheiro.”

**Ricardo Semler** Empresário e escritor brasileiro (1959).

“O tempo é o único **capital** de quem só possui a **fortuna** de sua **inteligência.**”

**Honoré de Balzac** Escritor francês (1799-1850).

“O tempo é uma **arma estratégica** equivalente a dinheiro, produtividade, qualidade e até inovação.”

**George Stalk Jr.** Consultor e escritor norte-americano

“Foge o **irrecuperável** tempo.”

**Públio Virgílio Marão** Poeta romano (70 a.C.-19 a.C.).

“Quando se vê, já são 6 horas há tempos... Quando se vê, **já é 6ª feira...** Quando se vê, passaram 60 anos!”

**Mário Quintana** Poeta e escritor brasileiro (1906-1994).

“**Nada** se pode fazer contra  
o **tempo.**”

**Mark Spitz** Nadador olímpico  
norte-americano  
(1950).

“O **passado** já não é mais  
e o **futuro** não é ainda.”

**Santo Agostinho** Bispo, escritor,  
teólogo e filósofo  
argelino (354-430).

“O tempo não para no porto, não apita  
na curva, **não espera** ninguém.”

**Silvio César** Cantor e compositor  
brasileiro  
(1939).

“Por que as semanas  
**demoram** tanto e os anos  
passam tão **rapidinho?**”

Slogan de uma campanha publicitária do Citibank.  
Criação de Marcelo Aragão.

“**O tempo corre** a uma velocidade de sessenta minutos por hora.”

**Albert Einstein** Físico alemão (1879-1955).

“**Nunca** há horas suficientes em um dia, mas **sempre** há muitos dias **antes** do sábado.”

**Edward Aloysius Murphy** Engenheiro aeroespacial panamenho (1918 – 1990).

“Por que a **noite** é tão curta e fica tarde tão cedo?”

**Millôr Fernandes** Escritor, humorista, desenhista, dramaturgo e tradutor brasileiro (1923).

“O paradoxo do tempo é que são raros os que acreditam ter o **suficiente**, embora todos tenham a sua **totalidade**.”

**Jean-Louis Servan-Schreiber** Jornalista e escritor francês (1937).

“ Não tenho mais o tempo que passou.  
Mas tenho muito tempo: **Temos  
todo o tempo do mundo.**”

**Renato  
Russo** Cantor, compositor  
e músico brasileiro  
(1960-1996).

“ Oh, se houvesse uma hora a mais,  
**uma hora excepcional** e  
sobressalente, a hora vinte e cinco. ”

**Ramón Gómez  
de la Serna** Escritor espanhol  
(1888-1963).

“ O amanhã **não é prometido**  
para ninguém. ”

**Walter  
Payton** Atleta norte-americano  
(1954-1999).

“ A vida e o tempo nunca param;  
e, ou indo ou estando, ou  
caminhando ou parados, **todos  
sempre e com igual  
velocidade passamos.** ”

**Padre Antônio  
Vieira** Religioso e escritor  
português  
(1608-1697).

“ O tempo não pára e, no entanto,  
ele **nunca envelhece.**”

**Caetano  
Veloso** Compositor e  
cantor brasileiro  
(1942).

“ Amanhã **não seremos** nem o  
que fomos nem o que somos.”

**Ovídio** Poeta latino  
(43 a.C.-17 a.C).

“ Nunca penso no **futuro**,  
ele chega **rápido** demais.”

**Albert  
Einstein** Físico alemão  
(1879 – 1955).

“ O problema com o **futuro**  
é que ele continua se  
transformando no **presente.**”

**Bill  
Watterson** Cartunista norte  
americano  
(1958).

“Haja **Hoje** para  
tanto **Ontem.**”

**Paulo  
Leminski** Poeta brasileiro  
(1944- 1989).

“O tempo se tornou **um conceito  
mais pessoal**, relativo ao  
observador que o está medindo.”

**Stephen  
Hawking** Físico inglês  
(1942).

“**O tempo?** Eu  
sugo gota por gota!”

**Ed  
Motta** Músico brasileiro  
(1971).

“**Hoje, só amanhã.**”

**José  
Simão** Colunista brasileiro  
(1943).

# O Tempo do Equilíbrio

Somos todos o resultado da soma de vários papéis: marido, esposa, pai, mãe, irmão, professor, estudante, profissional, voluntário, esportista, dentre outros.

Entretanto, grande parte dos nossos problemas com o tempo provém da crença de que o sucesso e a qualidade de vida exigem o sacrifício de alguns papéis. Deste modo, muitas pessoas transformam-se, por exemplo, em profissionais dedicados e comprometidos à custa de um relacionamento familiar inconstante. Esta crença é desprovida de mérito e de bom senso.

Dedicar todo o seu tempo para o trabalho e ao desafio de gerar e acumular riqueza não só é um sinal incontestável de ineficácia como também um imenso despropósito.

Quem utiliza seu tempo com eficácia é capaz de administrar e equilibrar suas demandas com segurança e reservar um tempo adequado para cada um de seus papéis.

“ Antes de os **relógios** existirem, todos tinham **tempo**. Hoje, todos têm relógios.”

**Eno Teodoro Wanke** Engenheiro e escritor brasileiro (1929-2001).

“ Já houve um tempo em que o **tempo** parou de passar. E um tal de homo sapiens **não soube disso aproveitar**. Chorando, sorrindo, falando em calar. Pensando em pensar quando o tempo parar de passar.”

**Rita Lee** Cantora, instrumentista e compositora brasileira (1947).

“ O tempo pode ser medido com as batidas de um **relógio** ou pode ser medido com as batidas do **coração**.”

**Rubem Alves** Psicanalista, educador, teólogo e escritor brasileiro (1933).

“Nós estamos tão **atarefados** olhando o que está a nossa frente, que não temos tempo de **aproveitar** onde nós estamos.”

**Bill Watterson** Cartunista norte americano (1958).

“As pessoas aprenderam a **trabalhar** em casa no domingo, mas não sabem ir ao **cinema** na terça à tarde.”

**Ricardo Semler** Empresário e escritor brasileiro (1959).

“Muitas vezes não temos tempo para dedicar aos **amigos**, mas para os **inimigos** temos todo o tempo do mundo.”

**Leon Uris** Escritor norte-americano (1924 -2003).

“ Não podemos ter uma **crise** na próxima semana. Minha **agenda** já esta cheia.”

**Henry Kissinger** Secretário de estado norte-americano (1923).

“ Quanto mais nos concentramos no tempo, no **passado** e no **futuro**, mais perdemos o **agora**, a coisa mais importante que existe.”

**Eckhart Tolle** Escritor alemão (1948).

“ O homem que trabalha perde **tempo precioso.**”

**Domenico De Masi** Sociólogo e escritor italiano (1938).

“O dia mais desperdiçado de todos é aquele no qual não demos uma **risada.**”

**Nicolas Chamfort** Poeta, jornalista e humorista francês (1740 – 1794).

“Será que os seres humanos, em algum momento, percebem a **vida** enquanto vivem?”

Fala de Emily personagem da peça Nossa Cidade de Thornton Wilder. Escritor norte americano. (1897 – 1975).  
Escritor norte americano (1897 – 1975).

“Nunca uso relógio por que sempre sei que horas são. **Sempre é agora.**”

**Steve Mariucci** Técnico de futebol norte americano (1955).

“A coisa mais divina que há  
no mundo é **viver cada  
segundo** como nunca mais...”

**Vinicius  
de Moraes** Musico, poeta e  
diplomata brasileiro  
(1913 – 1980).

“O nosso amor é tão  
bom! O **horário** é  
que **nunca** combina.”

**Chico  
Buarque** Musico, dramaturgo  
e escritor brasileiro  
(1944).

“Os ganhos de tempo só se  
legitimariam moralmente  
se fossem empregados na  
**dedicação aos outros.**”

**Rosiska Darcy  
de Oliveira** Escritora  
brasileira.

“**Tudo é relativo:** o tempo que dura um minuto depende de que lado da porta do banheiro você está.”

**Barão de Itararé** Pseudônimo de Aparício Torelly, jornalista, escritor e humorista brasileiro (1895 – 1971).

“Quanto mais **tempo** você reservar **para si mesmo**, mais energia terá. E como consequência, aumentará seu tempo livre, pois seu cotidiano será mais produtivo e focado nas ações programadas.”

**Christian Barbosa** Consultor e escritor brasileiro.

“Trabalho muito, mas não abro mão do meu tempo à toa. **Fazer nada já faz tempo.**”

**Martinho da Vila** Músico e compositor brasileiro (1938).

“Trabalhe, trabalhe, trabalhe. Mas não se esqueça: **vírgulas significam pausa.**”

Slogan de uma campanha publicitária do Citibank.  
Criação de Marcelo Aragão.

“Tempo livre não significa repouso. O repouso, como o sono, é obrigatório. O verdadeiro **tempo livre é apenas a liberdade** de fazermos o que queremos, mas não de permanecermos no ócio.”

**Bernard Shaw** Jornalista, escritor e dramaturgo inglês (1856 – 1950).

“Para quem sabe ver, não há **tempo perdido**: o que para os outros seria uma parada ociosa, transforma-se em período de **observação.**”

**Alfred de Vigny** Poeta francês (1797 – 1863).

“Tempo disso, tempo daquilo,  
falta o **tempo de nada.**”

**Carlos Drummond  
de Andrade** Poeta brasileiro  
(1902 – 1987).

“Nada como o  
**tempo** para passar.”

**Vinicius  
de Moraes** Musico, poeta e  
diplomata brasileiro  
(1913 – 1980).

“Deixe **passar o tempo** sem  
preocupações, como se fazia no  
mundo maravilhoso do passado.”

**William  
Shakespeare** Poeta e dramaturgo  
inglês (1564 – 1616).

“O tempo **ocioso**  
não é um **vazio** que  
precisa ser preenchido.”

**Harry  
Lewis** Professor e escritor  
norte americano  
(1947).

“ Domingo eu quero  
**ver o domingo**  
**passar.**”

**Tony** Musico, compositor  
e escritor brasileiro  
**Bellotto** (1960).

**Sérgio** Musico e compositor  
brasileiro  
**Britto** (1959).

“ A vida necessita de **pausas.**”

**Carlos Drummond** Poeta, contista e  
cronista brasileiro  
**de Andrade** (1902-1987).

“ Quando a **sorte** nos exime  
de trabalho, a **natureza** nos  
presenteia com tempo.”

**Antoine** Escritor francês  
**de Rivarol** (1753 – 1801).

“ Aquilo que **nunca** virá  
novamente é que faz a  
vida tão doce.”

**Emily** Poetisa  
norte americana  
**Dickinson** (1830 – 1886).

“O tempo não é algo que possa voltar para trás. Portanto, **plante seu jardim e decore sua alma**, ao invés de esperar que alguém lhe traga flores.”

**William Shakespeare,** Poeta e dramaturgo inglês (1564 – 1616).

“Aproveite a **vida.**”

**Horácio,** Poeta romano (65 a.C. – 8 a.C.).



# A Epidemia da Pressa

Vivemos numa era acelerada repleta de pessoas apressadas. Por todos os lados, até mesmo nas pequenas cidades do interior, encontramos pessoas estressadas e ansiosas sempre correndo e sempre se queixando da brevidade do tempo e da vida. São pessoas que se sentem pressionadas pelo excesso de tarefas e acreditam que correndo serão capazes de dar conta de todas as demandas profissionais, responder todos os e-mails, participar de todas reuniões, ler todos os livros, assistir todos os programas de televisão e praticar todos os esportes.

Não poderiam estar mais erradas. Pessoas equivocadamente apressadas tomam decisões precipitadas e cometem erros com mais frequência. Apressados não priorizam, trabalham demais e produzem poucos resultados. Muitas pessoas desaprenderam a parar e já não são capazes de desfrutar um gratificante e necessário momento de ócio sem sentir uma ponta de remorso ou um ataque de ansiedade e angústia. Ficar parado virou um crime.

Quem vive obcecado pela velocidade sofre da doença da pressa. A situação é grave. Muitos psicólogos afirmam que chegamos num nível alarmante. Para esses profissionais a doença da pressa já uma epidemia responsável por milhares de casos de estresse e surtos de ansiedade generalizada.



“**Estou atrasado, estou atrasado.**”

Frase que o coelho branco, sempre ansioso e de olho no relógio, correndo de um lado para outro repete exaustivamente em Alice no País das Maravilhas, de Lewis Carroll, escritor e matemático britânico (1832 – 1898).

“Os deuses instilaram **ansiedade** no primeiro homem que descobriu como distinguir as horas. Produziram, também, ansiedade naquele que neste lugar construiu um relógio de sol, para **cortar e picar meus dias** tão desgraçadamente em pedacinhos!”

**Tito Mácio Plauto** Dramaturgo romano (230 a.C. - 180 a.C.).

“Um número crescente de pessoas reclamam de estarem sobrecarregadas, de **correr contra o tempo**. A época hipermoderna é contemporânea da sensação de que o tempo se rarefaz.”

**Gilles Lipovetsky** Filósofo francês (1944).

“ Por muito tempo admirei as  
pessoas **apressadas**, até  
descobrir que não passavam de  
pessoas **estressadas**. ”

**Jean-Louis  
Servan-Schreiber** Jornalista e  
escritor francês  
(1937).

“ A maioria dos homens  
persegue o **prazer** com tão  
afobada pressa que **passa**  
por ele sem perceber. ”

**Soren  
Kierkegaard** Filósofo dinamarquês  
(1813-1855)

“ Uma das grandes  
**desvantagens** de  
termos pressa é o tempo  
que nos faz **perder**. ”

**Gilbert Keith  
Chesterton** Escritor e  
jornalista britânico  
(1874 – 1936).

“ A experiência universal todos os dias nos confirma a velha parêmia de que **a pressa é inimiga da perfeição.**”

**Rui Barbosa** Jurista e político brasileiro (1849-1923).

“ As pessoas que correm para ficar ricas acabam perdendo **a riqueza da vida.**”

**John de Graaf** Escritor e ativista norte americano

“ A vida não se limita a ir cada vez **mais rápido.**”

**Mahatma Gandhi** Pacifista indiano (1869 – 1948)

“ Quando as coisas acontecem **depressa demais**, ninguém pode ter certeza de nada, de absolutamente coisa alguma, nem de si mesmo. ”

**Milan Kundera** Escritor tcheco (1929).

“ As **tartarugas** conhecem as estradas melhor do que os **coelhos**. ”

**Kahlil Gibran** Ensaísta, filósofo e poeta libanês (1883-1931).

“ Toda a luta da vida, em certa medida, é a luta para saber com que **rapidez** ou **tranquilidade** fazer cada coisa. ”

**Sten Nadolny** Escritor alemão (1942).

“ A vida já é curta demais para ser desperdiçada com a velocidade.

**Caminhar torna o mundo muito maior**

e, portanto mais interessante.

Ficamos com tempo para observar detalhes.”

**Edward Paul Abbey** Escritor e ambientalista norte americano (1927 – 1989).

“ Ser veloz não é a mesma coisa que ter pressa, fazer as coisas rapidamente não é o mesmo que terminar no menor tempo e **sair**

**na frente não garante chegar primeiro.”**

**Eugênio Mussak** Consultor e escritor brasileiro.

“ Conecte-se com sua  
**tartaruga** interior.”

**Carl  
Honoré** Jornalista e escritor escocês.  
Ativista do movimento  
SlowPlanet.

“ Quero eliminar a pressa  
que faz a vida passar cada  
vez mais rápido. **Vamos  
não fazer juntos.**”

**Marcelo  
Bohrer** Designer brasileiro.  
Criador e ativista do  
Clube de Nadismo.

“ **Parar é** ficar sem fazer  
nada por um período  
definido, com o propósito  
de se tornar mais desperto e  
**saber quem você é.**”

**David  
Kundtz** Psicoterapeuta  
e escritor norte  
americano.

“ Sempre é hora de  
**nada fazer.**”

Frase no relógio solar de  
Saint-Rémy de Provence

“Perca tempo, **é no lento**  
**que a vida acontece.**”

**Ciro** Sociólogo, jornalista  
e escritor brasileiro.  
**Marcondes**

“De nada adianta correr:  
é preciso partir no  
**momento preciso.**”

**Jean de la** Escritor e  
poeta francês  
**Fontaine** (1621 – 1695).

“Recuse-se a viver sob a pressão  
do relógio...Viver não é estar  
sempre a correr. É **escolher**  
**com sabedoria** o uso das  
horas que a vida nos concede.”

**Ethel** Psicóloga  
brasileira  
**Medeiros**

“Não tenha medo de **crescer**  
**lentamente.** Tenha medo,  
apenas, de ficar parado.”

Provérbio  
chinês.

“**Paciência** e tempo  
dão mais resultado do  
que a força e a **raiva**.”

**Jean de la  
Fontaine** Escritor e  
poeta francês  
(1621 – 1695).

“**Se a sorte** está  
contigo, para que pressa?  
Se a sorte está contra ti,  
para que pressa?”

Provérbio  
afegão

“**Triste** é o rio que  
não pode parar.”

**Mário  
Quintana** Poeta e  
escritor brasileiro  
(1906-1994).

“**A pressa** mais  
**atrasa** que adianta.”

**Quinto  
Cúrcio Rufo** Escritor e  
historiador  
romano.

“Um pedaço de pão comido em **paz** é melhor do que um banquete comido com **ansiedade**.”

**Esopo** Fabulista grego.

“Quem **corre** cansa; quem **anda** alcança.”

**Quinto Cúrcio Rufo** Escritor e historiador romano.

“A pressa é **imprevidente** e cega.”

**Tito Lívio** Filósofo e escritor romano (59 a.C. – 17 a.C.).

“A direção é mais **importante** do que a velocidade.”

**Roberto Scaringella** Jornalista e engenheiro brasileiro.

“Apressa-te **devagar**.”

**Octávio Augusto** Imperador romano (63 a.C. – 14 a.C.).

# Ter tempo é fazer escolhas

O que você quer fazer com o seu tempo? Essa pergunta é essencial para quem realmente pretende organizar melhor o seu tempo e a sua vida.

Se você deseja passar mais tempo com a família ou freqüentar um curso de mandarim, precisa reservar esse tempo deixando de fazer outras coisas que são menos prioritárias e importantes.

Administrar o tempo implica em definir objetivos com segurança e precisão. É aceitar, com maturidade e desprendimento, que algumas atividades sem importância, provavelmente, nunca serão realizadas.

Escolher o seu próprio tempo significa dizer **sim** para algumas prioridades e **não** para milhares de outras possibilidades sem importância.

“ Só quero saber do que pode dar certo. **Não tenho tempo** há perder.”

**Sergio Brito** Músico brasileiro (1959).

“ Ter tempo é possuir o bem mais **precioso** para quem aspira a **grandes coisas.**”

**Plutarco** Filósofo e historiador grego (46 – 119)

“ **O urgente** geralmente atenta contra o **necessário.**”

**Mao Tse Tung** Chefe de estado chinês (1893-1976).

“ É preciso menos tempo para fazer algo da maneira **certa** do que para explicar por que foi feito da maneira **errada.**”

**Henry Longfellow** Poeta norte americano (1807 – 1882).

“É fácil **decidir** o que fazer.

O difícil é decidir o que não fazer.”

**Michael Dell** Empresário  
norte americano  
(1965).

“Não basta estarmos  
**ocupados:** as formigas  
também estão. A questão é:  
em que estamos ocupados?”

**Henry David Thoreau** Escritor e naturalista  
norte americano  
(1817-1862).

“A economia do tempo é  
**menos vulgar** e mais  
importante que a do dinheiro.”

**Marquês de Marica** Escritor, filósofo  
e político brasileiro  
(1773 – 1848).

“Foi o tempo **que perdeste**  
**com tua rosa** que fez tua  
rosa tão importante.”

**Em O Pequeno Príncipe** Aviador e  
escritor francês  
(1900 – 1944).  
**de Antoine SaintExupéry**

“O homem quer sempre superar e melhorar os seus **limites**. Fazer cada vez mais em menos tempo se tornou uma **obsessão**.”

**Alonso Bezerra  
de Carvalho** Filósofo e  
cientista social  
brasileiro.

“**Escolher** o próprio tempo é ganhar tempo.”

**Francis  
Bacon** Filósofo inglês  
(1561-1626).

“Fez uma escolha? Entregue-se a ela. Se você fica **dividido**, não consegue aproveitar com **intensidade** o que escolheu.”

**Monja  
Coen** Budista  
brasileira  
(1947).

“As coisas **mais importantes** nunca devem ficar à mercê das coisas menos importantes.”

**Johann  
Wolfgang  
von Goethe** Poeta, dramaturgo,  
romancista e  
ensaísta alemão  
(1749-1832).

“O caminho nem sempre é acumular tarefas, mas **definir** as poucas coisas que realmente podem **mudar sua vida** e seu negócio.”

**Timothy Ferriss** Escritor norte americano (1977).

“Além da nobre arte de fazer coisas acontecer, há a nobre arte de não fazer coisas. A **sabedoria** da vida consiste na eliminação do que não é **essencial**.”

**Lin Yutang** Escritor chinês (1895-1976).

“Se não decides tuas **prioridades** e quanto tempo dedicarás a elas. Alguém **decidirá** por ti.”

**Harvey Mackay** Empresário e escritor norte americano (1932).

“ A maioria das pessoas **administra** suas vidas por meio de **crises.**”

**Stephen Covey** Escritor e consultor norte americano (1932-2012).

“ Quem tem 20 **prioridades** não tem nenhuma.”

**Ram Charan** Consultor e escritor indiano (1939).

“ A menos que apareça alguma coisa mais **importante** e não apenas mais **urgente**, temos que nos disciplinar a respeitar o que foi **planejado.**”

**Stephen Covey** Escritor e consultor norte americano (1932).

“ A receita **infalível** do **fracasso** é absorver tudo e tentar dar conta de **tudo.**”

**Isabel Parlett** Escritora e consultora norte americana.

“ Ser muito **ocupado** é muito **mais fácil** do que ser eficaz.”

**Roger Merrill** consultor e escritor norte americano (1945).

“ Somente a você cabe **decidir** o que fazer com o **tempo** que lhe foi dado.”

Mago Gandalf em O Senhor dos Anéis de J.R.R. Tolkien  
Escritor, professor e filósofo britânico (1892-1973).

“ Será que há tantas coisas **urgentes** ou nossa concepção de tempo faz com que elejamos **certas coisas como urgentes?** ”

**Frederico Pieper Pires** Filósofo brasileiro.

“Falamos muito sobre o quanto **valorizamos** nosso tempo livre, mas raramente fazemos dele uma **prioridade** na vida.”

**Ricardo Semler** Empresário e escritor brasileiro (1959).

“O indivíduo de hoje não tem escolha senão **fazer escolhas.**”

**Anthony Giddens** Sociólogo britânico (1938).

“Você faz suas **escolhas**, e suas escolhas fazem **você.**”

**Steve Beckman** Sindicalista norte americano.

“Ou eu encontro um **caminho** ou eu o faço.”

**Philip Sidney** Poeta inglês (1554-1586).

“Pensar em fazer **grandes coisas** é o melhor pretexto para não fazer as **pequenas.**”

**Jacinto Benavente** Dramaturgo e crítico espanhol (1866-1954).

“Não há limite para o que nos pedem, mas **definitivamente** há um **limite** para o que podemos fazer!”

Kenneth Blanchard, Willian Oncken e Hal Burrows, Consultores e escritores norte americanos em O Gerente Minuto e a Administração do Tempo

“Todo instante é um **desafio**: exige que eu tome posição em relação às coisas que sobre mim se precipitam. Todo instante exige que eu **compreenda** e apreenda as coisas para escolher dentre as **oportunidades** quase infinitas que elas oferecem, uma única, recusando todas as demais...”

**Vilém Flusser** Filósofo, jornalista e escritor tcheco naturalizado brasileiro (1920-1991).

“Somos **responsáveis**  
não só pelo que fazemos,  
mas também pelo que  
deixamos de **fazer.**”

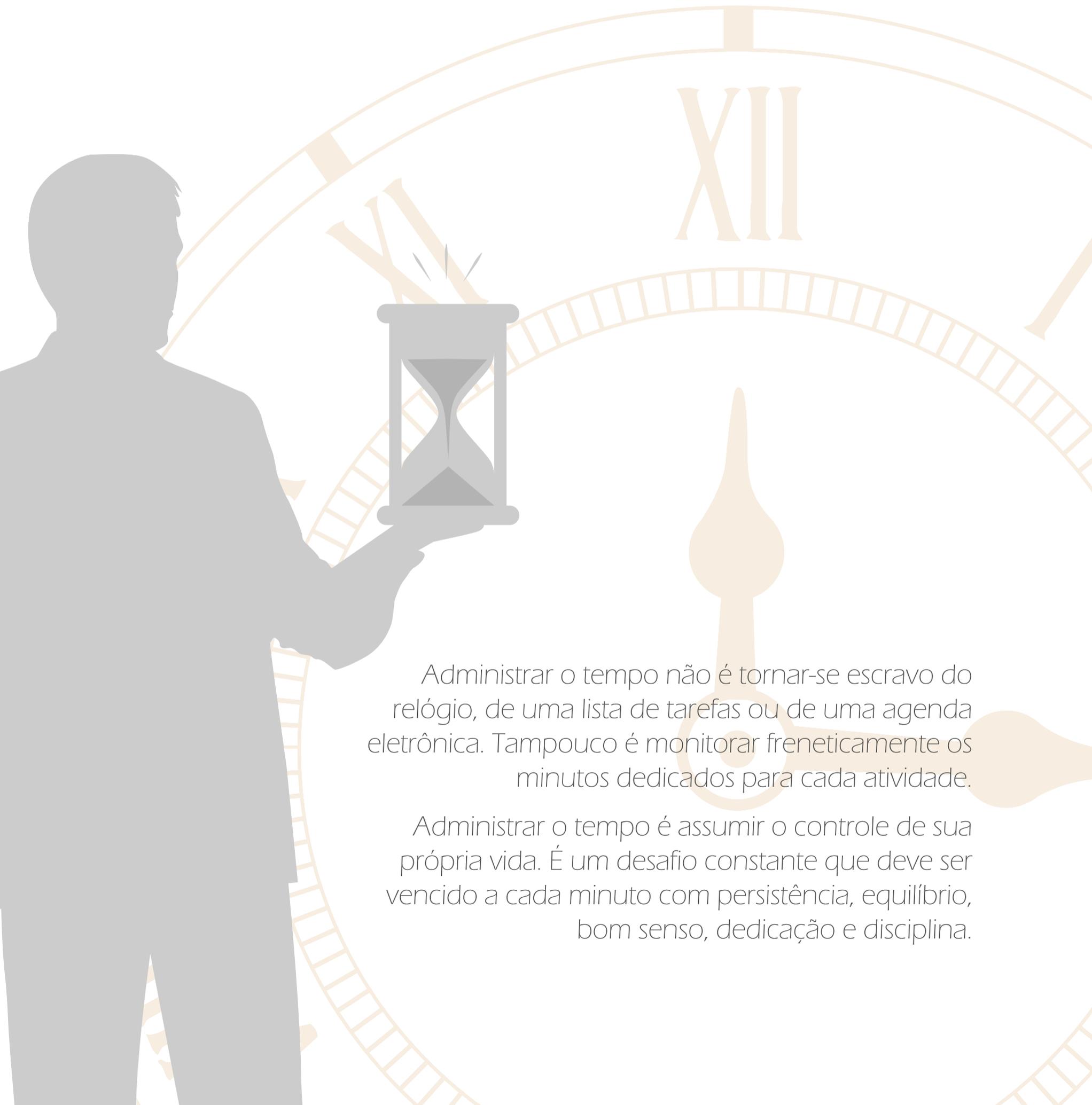
**Molière** Dramaturgo francês  
(1622-1673).

“Trabalha muito quem nada  
deixa para **amanhã.**”

**Baltasar  
Gracián  
y Morales** Filósofo e  
teólogo espanhol  
(1601-1658).



# Você no controle



Administrar o tempo não é tornar-se escravo do relógio, de uma lista de tarefas ou de uma agenda eletrônica. Tampouco é monitorar freneticamente os minutos dedicados para cada atividade.

Administrar o tempo é assumir o controle de sua própria vida. É um desafio constante que deve ser vencido a cada minuto com persistência, equilíbrio, bom senso, dedicação e disciplina.

“É um absurdo fazermos uma **contabilidade** tão detalhada do nosso **dinheiro** e quase nunca fazermos o mesmo com nosso **tempo** e energia.”

**Edward M. Hallowell** Psiquiatra e escritor norte americano.

“A verdadeira função do homem é **viver**, não existir. Eu não gastarei os meus **dias** a tentar prolongá-los. Usarei o meu **tempo**.”

**Jack London** Escritor norte americano (1876-1916).

“O tempo é **servo** das nossas **prioridades**. Não importam os objetivos, sempre teremos tempo **suficiente** para realizá-los.”

**Paul J. Meyer** Consultor e escritor norte americano (1928).

“ Aqueles que utilizam o seu **tempo** da pior maneira são os primeiros a se **queixar** de sua **brevidade.**”

**Jean de La Bruyère** Ensaísta e moralista francês (1645-1696)

“ Só existem **dois dias** no ano em que você não pode fazer nada pela sua vida: **Ontem e Amanhã.**”

**Tenzin Gyatso** 14º Dalai Lama, líder religioso tibetano (1935).

“ Continuamos a **desperdiçar** tanto **tempo** e energia como os que eram necessários antes da invenção das máquinas; nisto fomos **idiotas**, mas não há motivo para que continuemos a ser.”

**Bertrand Russell** Filósofo e matemático britânico (1872-1970).

“Ninguém irá administrar o seu **tempo** para conseguir tempo livre para coisas que não tem a **intenção** de fazer.”

**Stephen Covey** Consultor e escritor norte americano (1932-2012).

“O trabalho se **expande** de forma a preencher todo o **tempo** disponível para sua realização.”

**Cyril Northcote Parkinson** Administrador e escritor inglês (1909-1993).

“Se aproveitares bem o dia de **hoje**, dependerás menos do de **amanhã**.”

**Sêneca** Filósofo romano (4 a.C.-65 a.C.)

“Tenho **urgência** de tudo  
que deixei para **amanhã.**”

**Marta** Jornalista e  
**Medeiros** escritora  
(1961).

“Tenha **tempo** para sonhar. Tenha  
tempo para **viver o sonho.**”

**Heloisa** Velejadora e  
**Schürmann** escritora  
brasileira.

“Quando alguém me fala  
da última **engenhoca**  
comprada para ganhar  
**tempo**, pergunto e o que  
você vai fazer com esse tempo?”

**Bodil** Física  
**Jönsson** sueca  
(1942).

“Tempo é coisa que se cria. Dizer **não tenho** tempo é o mesmo que dizer eu **não quero.**”

**Lao Tzu** Filósofo e alquimista chinês (viveu aproximadamente no século VII a.C.).

“Pense antes de fazer, **planeje** seu trabalho, **organize-se**, e só então **faça.**”

**Frederick Taylor** Engenheiro norte americano (1856-1915).

“Ao criar uma obra, o **tempo** passa e não percebo. Não sinto fome e, como planejo para não ser perturbado, entro em uma **atemporalidade.**”

**Percival Tirapeli** Artista plástico brasileiro (1952).

“As três coisas mais **difíceis** neste mundo são: guardar um segredo, perdoar um agravo e **aproveitar o tempo.**”

**Benjamin Franklin** Jornalista, cientista, diplomata e inventor norte americano (1706-1790).

“Assim que você **controlar** o seu **tempo**, compreenderá o quanto verdadeiro é o fato de que muitas pessoas **superestimam** o que elas podem **realizar** num ano e subestimam o que elas podem conquistar numa **década!**”

**Anthony Robbins** Escritor norte americano (1960).

“Você nunca encontrará **tempo** para nada. Se precisar de tempo, terá que **criá-lo.**”

**Charles Buxton** Escritor e filantropo inglês (1823-1871).

“ Falta de **tempo** é desculpa daqueles que perdem tempo por falta de **métodos!**”

**Albert Einstein** Físico alemão (1879-1955).

“ Sempre temos **tempo suficiente** se dele fazemos bom uso.”

**Johann Wolfgang von Goethe** Escritor e pensador alemão (1749-1832).

“ Existe um **tempo** para melhorar, para se **preparar** e **planejar**; igualmente existe um tempo para partir para a **ação.**”

**Aymir Klink** Velejador e escritor brasileiro (1955).

“ Ao falhar na **preparação**,  
você está se preparando para  
**fracassar.**”

**Benjamin  
Franklin** Jornalista, cientista, diplomata  
e inventor norte americano  
(1706-1790).

“ Ao controlar o **tempo**, passamos  
de uma situação de **penosa  
tensão** a um estado de  
**serenidade** e também de  
maior **produtividade.**”

**Jean-Louis  
Servan-Schreiber** Jornalista e  
escritor francês  
(1937).

“ Quem não sabe **administrar**  
seu **tempo** não pode  
administrar qualquer coisa. ”

**Peter  
Drucker** Economista e  
escritor austríaco  
(1909-2005).

Gerentes **eficazes** não começam pelas suas tarefas. Começam pelo seu **tempo**. Inicialmente sabendo onde seu tempo é realmente empregado. Depois, tentam **controlar** o tempo e cortar demandas **improdutivas** desse tempo.

**Peter Drucker** Economista e escritor austríaco (1909-2005).

Para o homem trabalhador, o **tempo é elástico** e dá para tudo. Só falta tempo para quem não sabe **aproveitá-lo**.

**Melchor Gaspar de Jovellanos** Escritor, jurista e político espanhol (1744-1811).

**O hoje** vale por dois **amanhãs**.

**Francis Quarles** Poeta inglês (1592-1644).

“Devo **governar** o **relógio**,  
não deixar que ele me governe.”

**Golda Meir** Primeira  
ministra israelita  
(1898-1978).

“Não se **agonie**.  
**Organize-se**.”

**Florynce Kennedy** Ativista  
norte americana  
(1916-2000).

“As pessoas que consideramos  
**líderes** natos sabem como  
**alavancar** o próprio **tempo**.”

**Warren Blank** Consultor e escritor  
norte americano.

“A capacidade de ocupar de maneira  
**inteligente** o **tempo** de **lazer**  
é o supremo produto da civilização.”

**Bertrand Russel** Matemático e  
filósofo britânico  
(1872-1970).

“Não faça de sua **vida** um **rascunho**, você poderá não ter **tempo** de passar a limpo.”

**Mário Quintana** Poeta e escritor brasileiro (1906-1994).

“Ganhar a **vida** significa, antes de mais nada, reapropriar-se de sua **matéria-prima**: o tempo.”

**Rosiska Darcy de Oliveira** Escritora brasileira.

“Quem esta procurando fazer **sentido** fará uma **reengenharia** em seu tempo.”

**Rosiska Darcy de Oliveira** Escritora brasileira.

“Domar o **tempo** não é matá-lo, é **vivê-lo**.”

**Afonso Arinos** Jornalista, escritor e jurista brasileiro (1868-1916).

“Nunca tente ensinar um porco a cantar, você **perderá** o seu **tempo** e aborrecerá o porco.”

**Paul Dickson** Escritor norte americano.

“Não deixe de fazer algo de que gosta devido a **falta de tempo**; a única falta que terá, será desse tempo que **infelizmente** não voltará mais.”

**Mário Quintana** Poeta e escritor brasileiro (1906-1994).

“Grandes homens são os de **concentração**: eles investem todo seu poder mental em **uma coisa de cada vez.**”

**Paramahansa Yogananda** Filósofo indiano (1893-1952).

“Nada é mais **fácil** do que estar **ocupado...** e nada é mais difícil do que ser **eficaz.**”

**Alex MacKenzie** Consultor e escritor norte americano

“Não existe coisa mais inútil do que fazer com grande eficiência as **coisas que não precisam ser feitas.**”

**Peter Drucker** Economista e escritor austríaco (1909-2005).

“Se a pessoa, por mais rica e poderosa que seja, não tiver **organização e disciplina**, acabará fazendo muito pouco por si mesma. Para ter um cotidiano melhor, **mais saudável e mais feliz**, organização e disciplina são muito mais importantes.”

**Abílio Diniz** Empresário brasileiro (1936).

“Cuide bem do **tempo** de que você dispõe. Ele é como um **diamante** bruto. Jogue-o fora, e jamais saberá o valor que tem. Aproveite-o, e se tornará o brilhante mais **valioso** de uma **vida** útil.”

**Ralph Waldo Emerson** Escritor, filósofo e poeta norte-americano (1803-1882).

“Quanto mais você se livra dos **macaquinhos** dos seus subordinados mais **tempo** você tem para eles.”

Kenneth Blanchard, Willian Oncken, Hal Burrows  
Consultores e escritores norte americanos em  
O Gerente Minuto e a Administração do Tempo

“As pessoas comuns preocupam-se apenas em passar o **tempo**. As que tem **talento**, em utilizá-lo.”

**Arthur Schopenhauer** Filósofo alemão (1788-1860).

“ O dia de **amanhã**  
ninguém usou. Pode ser seu. ”

**Pagano** Ator e humorista  
brasileiro  
**Sobrinho** (1910-1972).

“ As pessoas que não fazem  
**nada** nunca têm **tempo.** ”

**Madame** Ativista francesa  
**Roland** (1754-1793).

“ Ao vencer o desafio da  
**bagunça** e colocar um pouco  
de ordem no seu dia-a-dia, você  
ganha tempo, **espaço**, energia  
e liberdade para se dedicar àquilo  
de que mais **gosta.** ”

**Lia** Jornalista  
**Hama** brasileira.

“ Quanto mais **organizado** eu sou, mais tempo livre eu tenho para me **dedicar** àquilo de que mais gosto. Ou seja, ficar sem **fazer nada** e sem culpa. ”

**Mario Sergio Cortella** Filósofo brasileiro.

“ O caos físico gera **desorganização** mental e vice-versa. Ao organizar o nosso **espaço**, nós nos organizamos mentalmente também. ”

**Kelley Lara** Consultora brasileira.

“ Organizar-se é controlar a própria vida, escolher as **prioridades**, determinar o que é realmente importante e livrar-se do que é **excessivo**. ”

**Donna Smallin** Escritora norte americana.

“Recomendo-te que tenhas  
**cuidado** com os  
**minutos**, de vez que as  
**horas** cuidarão de si mesmas.”

**Philip Dormer**  
**Stanhope** 4º Conde de Chesterfield,  
político e escritor inglês,  
(1694-1773).

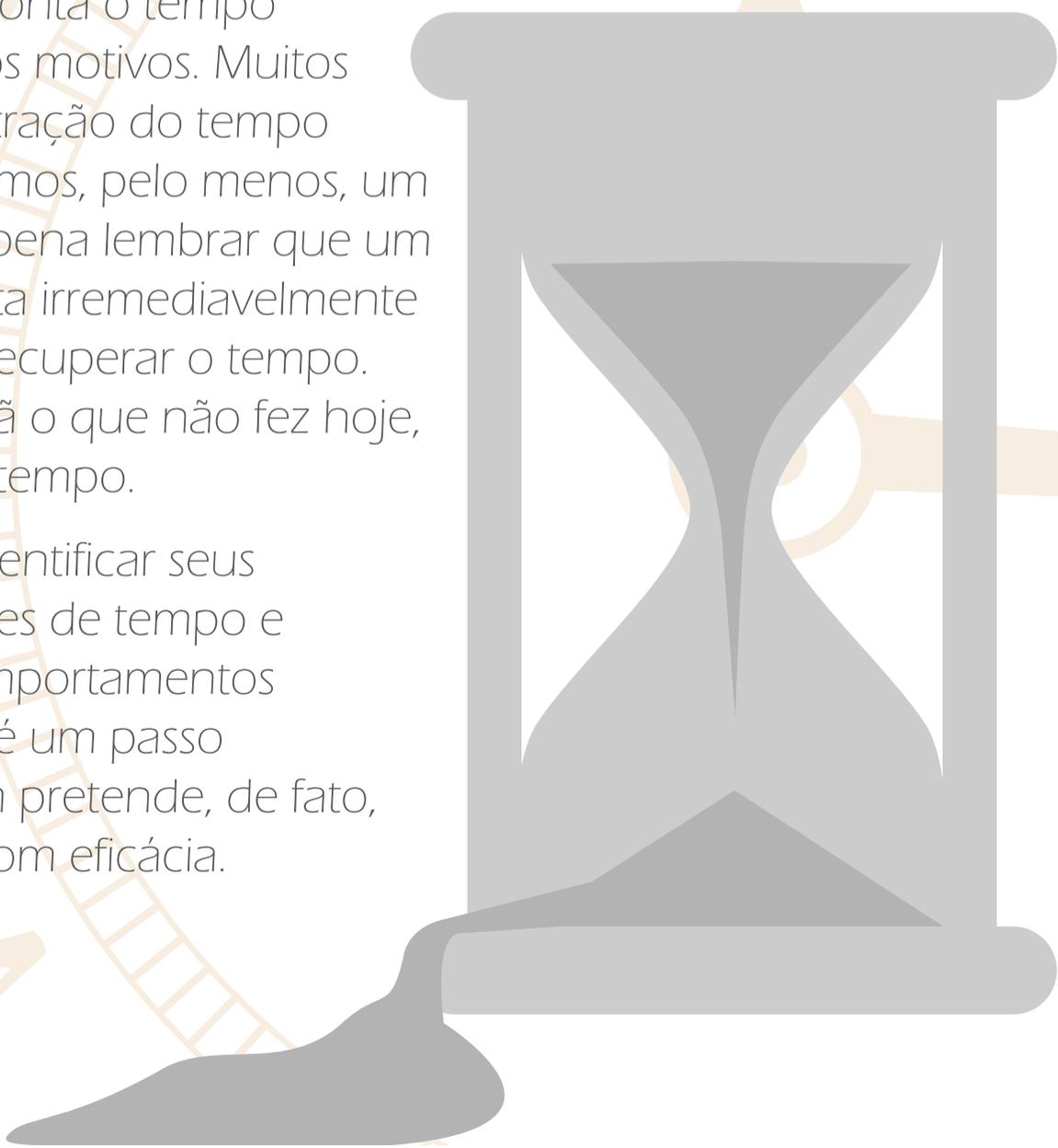


# Tempo perdido

Excesso de e-mails, interrupções constantes, desorganização, reuniões improdutivas, procrastinação, planejamento inadequado, congestionamentos. A lista de causas de desperdício de tempo é assustadora e não para de crescer.

Uma pesquisa comprovou, por exemplo, que executivos brasileiros desperdiçam, em média, trinta minutos por dia procurando informações que não lembram onde armazenaram. Isto representa duas horas e trinta minutos por semana, dez em um mês, cinco dias em um ano! Isso tudo sem levar em conta o tempo desperdiçado com outros motivos. Muitos especialistas em administração do tempo afirmam que desperdiçamos, pelo menos, um mês a cada ano! Vale a pena lembrar que um minuto desperdiçado está irremediavelmente perdido. Não há como recuperar o tempo. Você pode fazer amanhã o que não fez hoje, mas não com o mesmo tempo.

Enfrentar o desafio de identificar seus principais desperdiçadores de tempo e desenvolver meios e comportamentos eficazes de combatê-los é um passo indispensável para quem pretende, de fato, administrar seu tempo com eficácia.



“ Não deprecie o tempo seguindo o **desejo**, porque a perda de tempo é uma **abominação** ao espírito. ”  
**Ptahhotep** Filósofo Egípcio.

“ Amais a **vida**? Então, não esbanjeis vosso **tempo**, porque é dele que é feita a vida. ”  
**Benjamin Franklin** Jornalista, cientista, diplomata e inventor norte americano (1706-1790).

“ Há **ladrões** que não se castigam, mas que nos roubam o mais **precioso**: o **tempo**. ”  
**Napoleão Bonaparte** Imperador francês (1769-1821).

“ O homem que tem coragem de **desperdiçar** uma hora do seu **tempo** não descobriu o valor da **vida.**”

**Charles Darwin** Naturista inglês (1809-1882).

“ Quem mata o **tempo** não é assassino, mas sim um **suicida.**”

**Millôr Fernandes** Escritor, humorista, desenhista, dramaturgo e tradutor brasileiro (1923).

“ Não somos nós que perdemos **tempo.** É o tempo que nos **perde.**”

**Mário da Silva Brito** Crítico literário, ensaista e poeta brasileiro.

“ O tempo que você **gosta de perder** não é tempo perdido. ”

**Bertrand Russell** Filósofo e matemático britânico (1872-1970).

“Não tenha **pressa**, mas também não perca **tempo.**”

**José Saramago** Escritor, poeta e dramaturgo português (1922).

“O tempo é teu capital; tens de o saber **utilizar**. Perder tempo é estragar a **vida.**”

**Franz Kafka** Escritor (1883-1924).

“O tempo é o único bem totalmente **irrecuperável**. Recupera-se uma posição, um exército e até um país, mas o **tempo perdido, jamais.**”

**Napoleão Bonaparte** Imperador francês (1769-1821).

“Perder tempo em **aprender** coisas que não interessam, priva-nos de descobrir coisas **interessantes.**”

**Carlos Drummond de Andrade** Poeta brasileiro (1902-1987).

“**Desperdicei** meu tempo, agora o **tempo** desperdiça a mim.”

**William Shakespeare** Poeta e dramaturgo inglês (1564–1616).

“Perder tempo em **aprender** coisas que não interessam, priva-nos de descobrir coisas **interessantes.**”

**Carlos Drummond de Andrade** Poeta brasileiro (1902–1987).

“A vida já é curta e nós a **encurtamos** ainda mais **desperdiçando** o tempo.”

**Victor Hugo** Escritor e poeta francês (1802–1885).

“Quem **mata** o tempo desdenha a **eternidade.**”

**Henry David Thoreau** Escritor e naturalista norte americano (1817–1862).

“Uma coisa que não me conformo até hoje é ter de **dormir**. Eu acho um tempo perdido.”

**Daniela Mercury** Cantora e compositora brasileira (1965).

“A mais **lamentável** de todas as **perdas** é a perda do **tempo**.”

**Philip Dormer Stanhope** 4º Conde de Chesterfield, político e escritor inglês, (1694-1773).

“O homem **ocioso** só se ocupa em matar o tempo, sem ver que o tempo é quem nos mata.”

**Voltaire** Filósofo francês (1694-1778).

“Os amigos são **ladrões** de tempo.”

**Francis Bacon** Filósofo inglês (1561-1626).

“ Que **insensatez** temer o pensamento de **desperdiçar** a vida de uma só vez, mas, por outro lado, não ter nenhuma preocupação em jogá-la fora aos poucos. ”

**John Howe** Puritano inglês (1630-1705).

“ Para matar o **tempo**, a arma perfeita é reunir uma **comissão**. ”

**Fred Allen** Comediante norte americano (1894-1956).

“ A pessoa que desperdiça o **hoje lamentando** o ontem desperdiçará o **amanhã** lamentando o hoje. ”

**Philip M Raskin** Poeta norte americano (1878-1944).

“ Perder tempo  
**desagrada** mais a quem  
mais conhece o seu **valor.**”

**Dante** Escritor, poeta e  
**Alighieri** político italiano  
(1265-1321).

“ Quanto mais tempo se perde  
por **desorganização** ou  
esperando pelos outros, menos  
tempo se utiliza produzindo e  
**menos riqueza** é gerada.”

**Cláudio de Moura** Educador e  
**Castro** escritor brasileiro.

“ O sol nasce para todos. Mas a maioria  
prefere **dormir** um pouco mais.”

**Eno Teodoro** Engenheiro e  
**Wanke** escritor brasileiro  
(1929 – 2001).

“ Trocaria todos os meus **amanhãs**  
por um único dia de ontem.”

**Janis** Cantora e compositora  
**Joplin** norte americana  
(1943-1970)

“Cuidai, enquanto é tempo, de vossa conta, pois aqueles que sem conta **gastam o tempo**, quando o tempo chegar de prestar contas, **chorarão**, como eu, o não ter tempo.”

**Frei Antônio** Frade e poeta português  
**das Chagas** (1631-1682).

“Já observei que muitas pessoas **progridem** durante o tempo que outras perdem.”

**Henry** Empresário norte americano  
**Ford** (1863-1974).

“**A eternidade** entretém os que podem perder tempo.”

**Paul** Filósofo, poeta e escritor francês  
**Valéry** (1871-1945).

“Deus prometeu **perdão** pelo seu arrependimento, mas Ele não prometeu o amanhã pela sua **protelação.**”

**Santo Agostinho** Bispo, escritor, teólogo e filósofo argelino (354-430).

“Se você não acha que cada **dia** é um dia bom, experimente **perder** um deles.”

**Cavett Robert** Escritor norte americano (1907-1997).

“O tempo é **infiel** para quem dele **abusa.**”

**Metastasio** Poeta e escritor italiano (1698-1782).

“É preciso amar as pessoas como **se não houvesse amanhã.** Por que se você parar prá pensar **na verdade não há...**”

Pais e Filhos Composição de Dado Villa-Lobos, Renato Russo e Marcelo Bonfá.

# Tempo é resultado!

A **Academia do Tempo** nasceu em 2010 como uma ramificação da Tedeschi & Guimarães que, por sua vez, atua no mercado de consultoria, treinamento e desenvolvimento corporativo desde 1984.

Desde então oferecemos um conjunto de soluções em coaching, cursos e palestras presenciais com foco em administração do tempo, produtividade e gerenciamento de estresse. Nossos conteúdos de treinamento são constantemente atualizados e, sempre que necessário, customizados de acordo com o perfil dos treinandos, expectativas e necessidades da empresa.

Entre nossos clientes destacamos grandes empresas como Johnson & Johnson, Companhia do Metropolitano de São Paulo, Caixa Econômica Federal, INPI, Cielo, Eletrobras, Senac SP e Sanofi bem como dezenas de pequenas e médias empresas dos mais diversos setores da economia.

Visite nosso site e siga-nos no Facebook e LinkedIn.





[www.academiadotempo.com.br](http://www.academiadotempo.com.br)  
[contato@academiadotempo.com.br](mailto:contato@academiadotempo.com.br)  
Skype: sergiotguimaraes  
[www.facebook.com.br/academiadotempo](http://www.facebook.com.br/academiadotempo)