

UERJ Universidade do Estado do Rio de Janeiro
ESDI Escola Superior de Desenho Industrial

amanhã

e

FAÇO

...E OUTRAS MENTIRAS

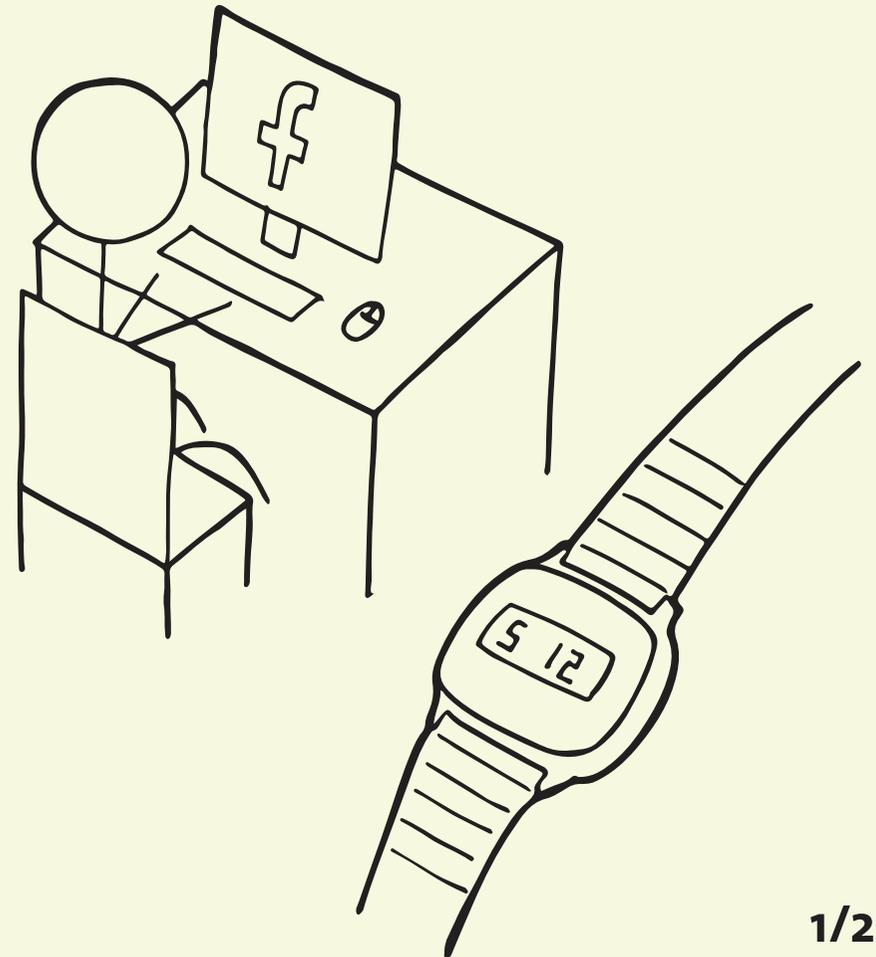
Projeto de Conclusão de Curso 2015

Letícia Lucena Carvaho

Lígia Medeiros

ONDE TUDO COMEÇOU

- Procrastinação
- Tempo de trabalho e
Tempo do ócio

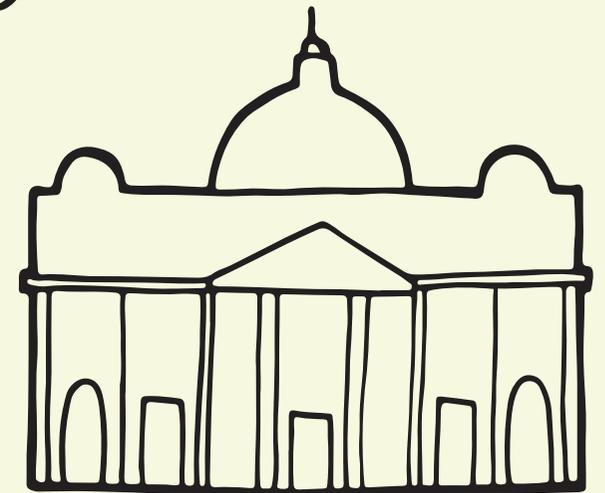
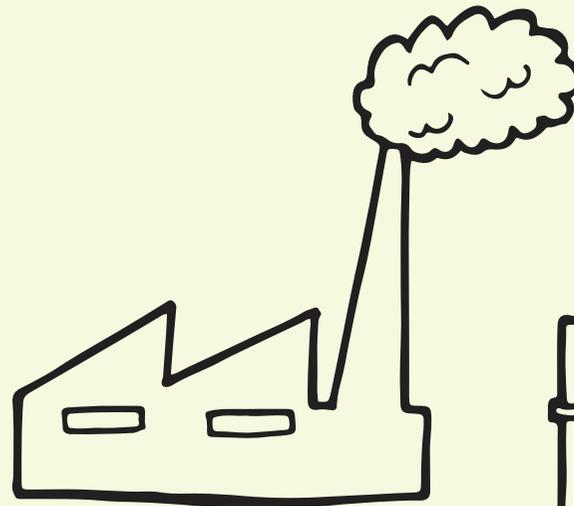
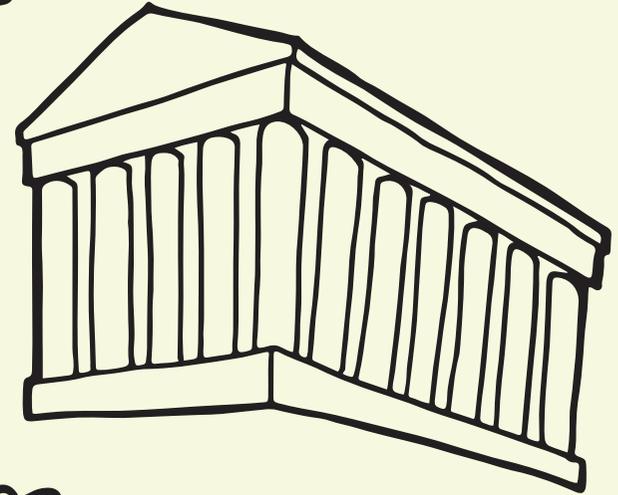


CAPÍTULO 1

→ Grécia Antiga

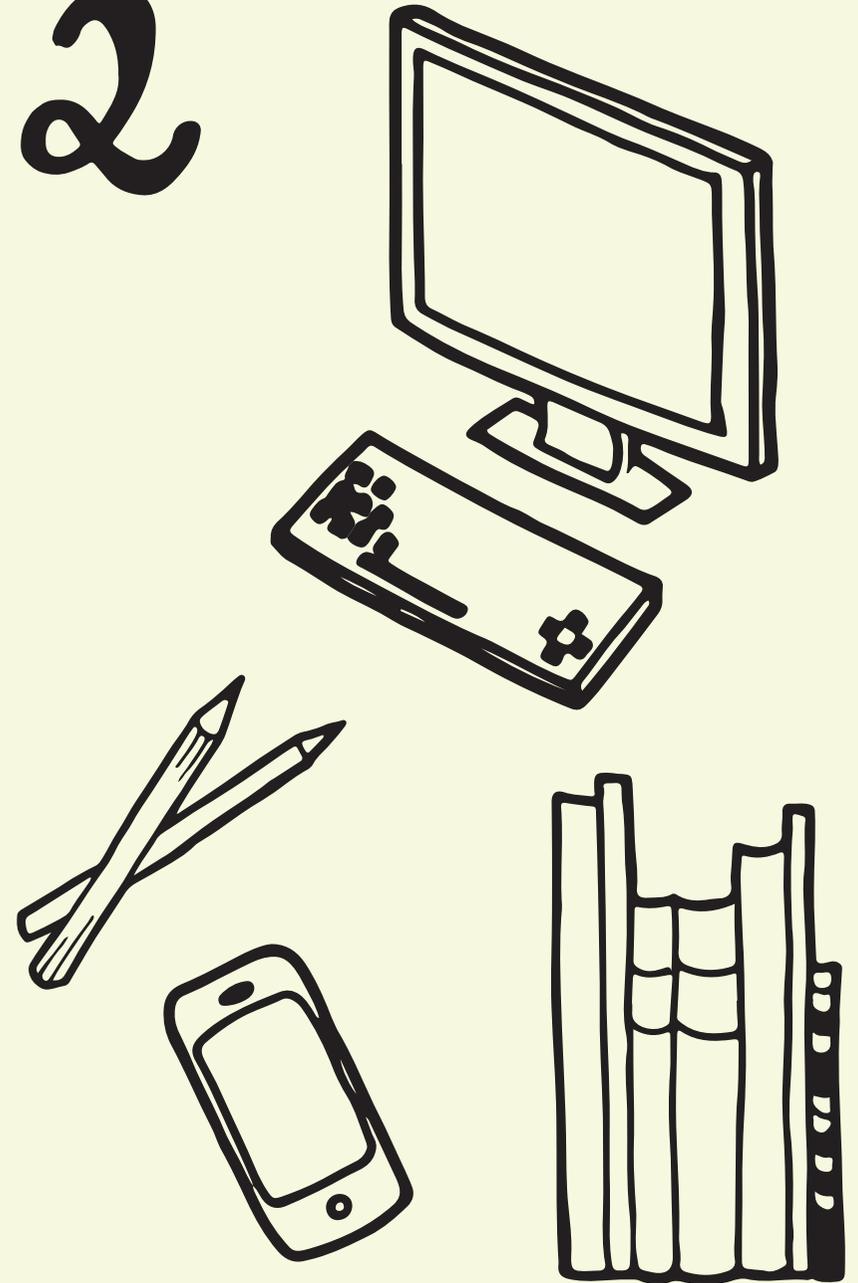
→ Revolução Industrial

→ Igreja



CAPÍTULO 2

- Sociedade Pós-Industrial
- Conhecimento, Criatividade e Comunicação



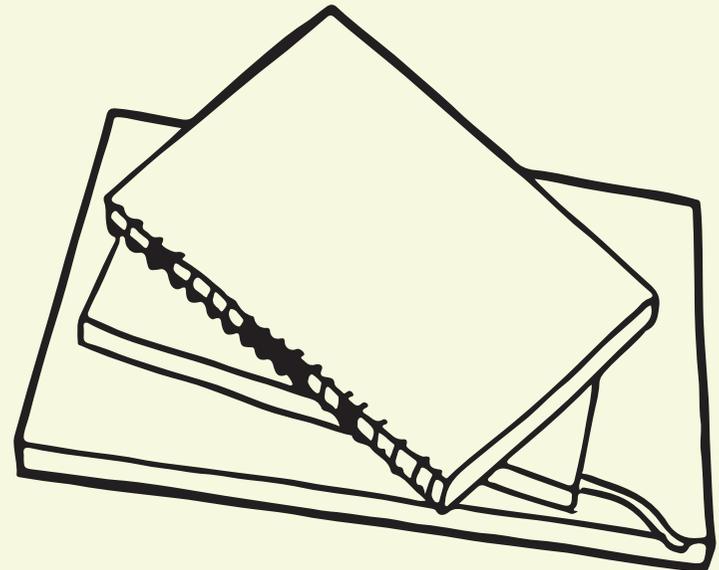
DoMeNico De MAJi



"Do mesmo modo que dedicamos tanto tempo e tanta atenção para educar os jovens para trabalhar, precisamos dedicar as mesmas coisas e em igual medida para educá-los ao ócio."

CAPÍTULO 3

- Ócio Criativo
- Incubação Voluntária



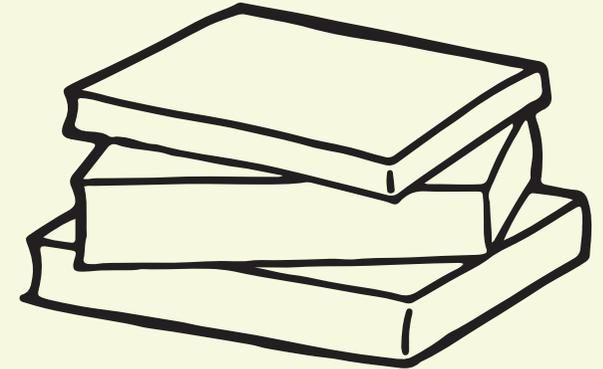
DoMeNico De MAJi



“O ócio criativo é aquela trabalhadeira mental que acontece quando não estamos fisicamente parados, ou mesmo quando dormimos a noite. Ociar não significa não pensar”

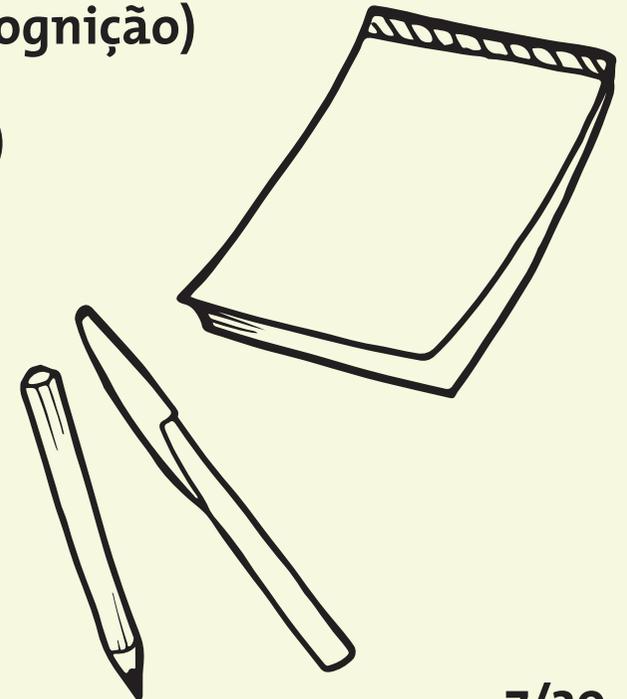
CAPÍTULO 4

→ Livro/Impressos



→ Escrita

- Esclarecer ideias e sentimentos (metacognição)
- Conhecer-se melhor (autoconhecimento)
- Reduzir o estresse
- Resolver problemas de forma mais eficaz



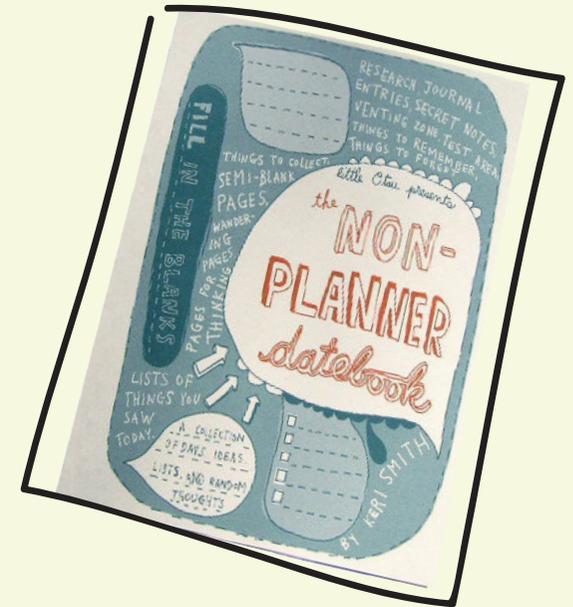
CAPÍTULO 5

→ Keri Smith

→ Destrua Esse Diário

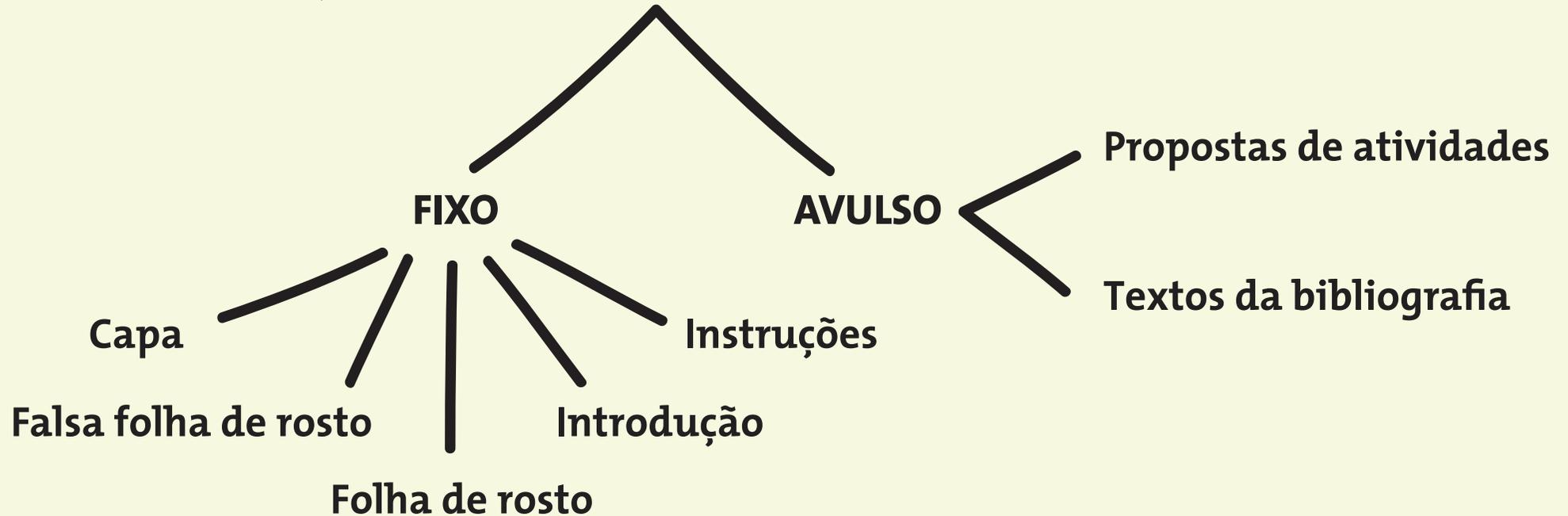
→ The Non-Planner Datebook

→ The Guerilla Art Kit



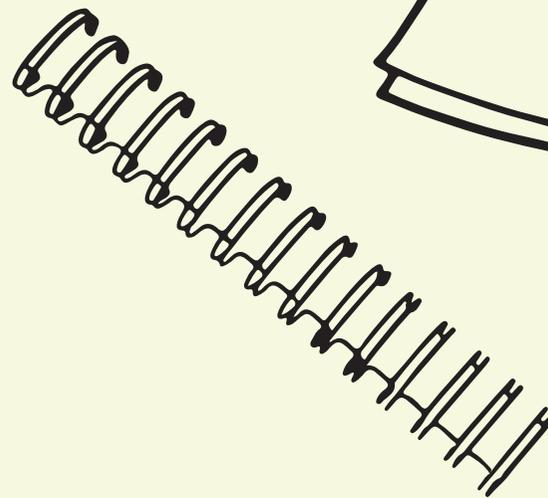
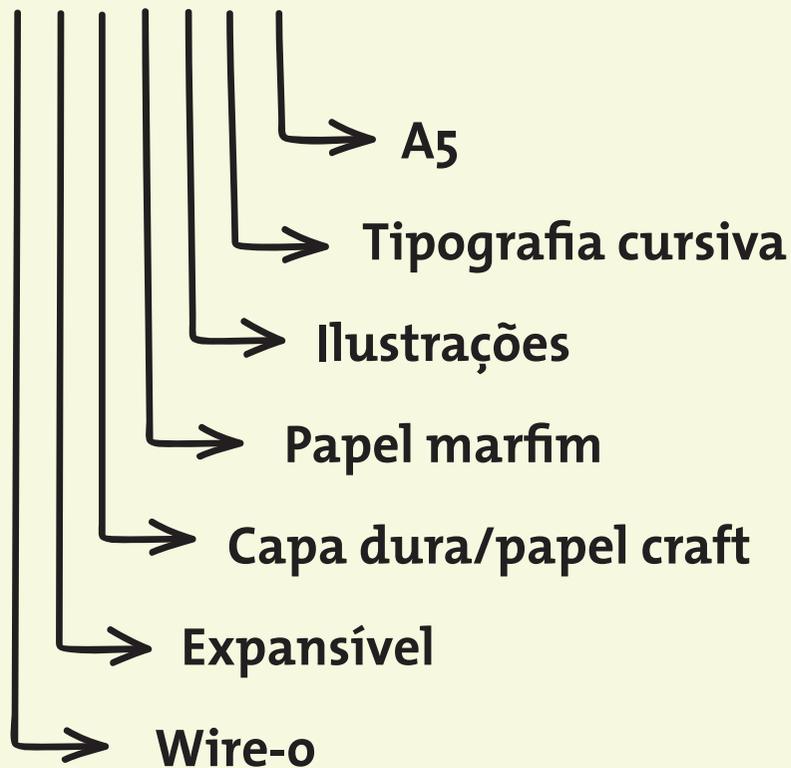
CAPÍTULO 6

→ Definições de Contéudo



CAPÍTULO 6

→ Definições Projetuais



FRÉDÉRIC
GROS

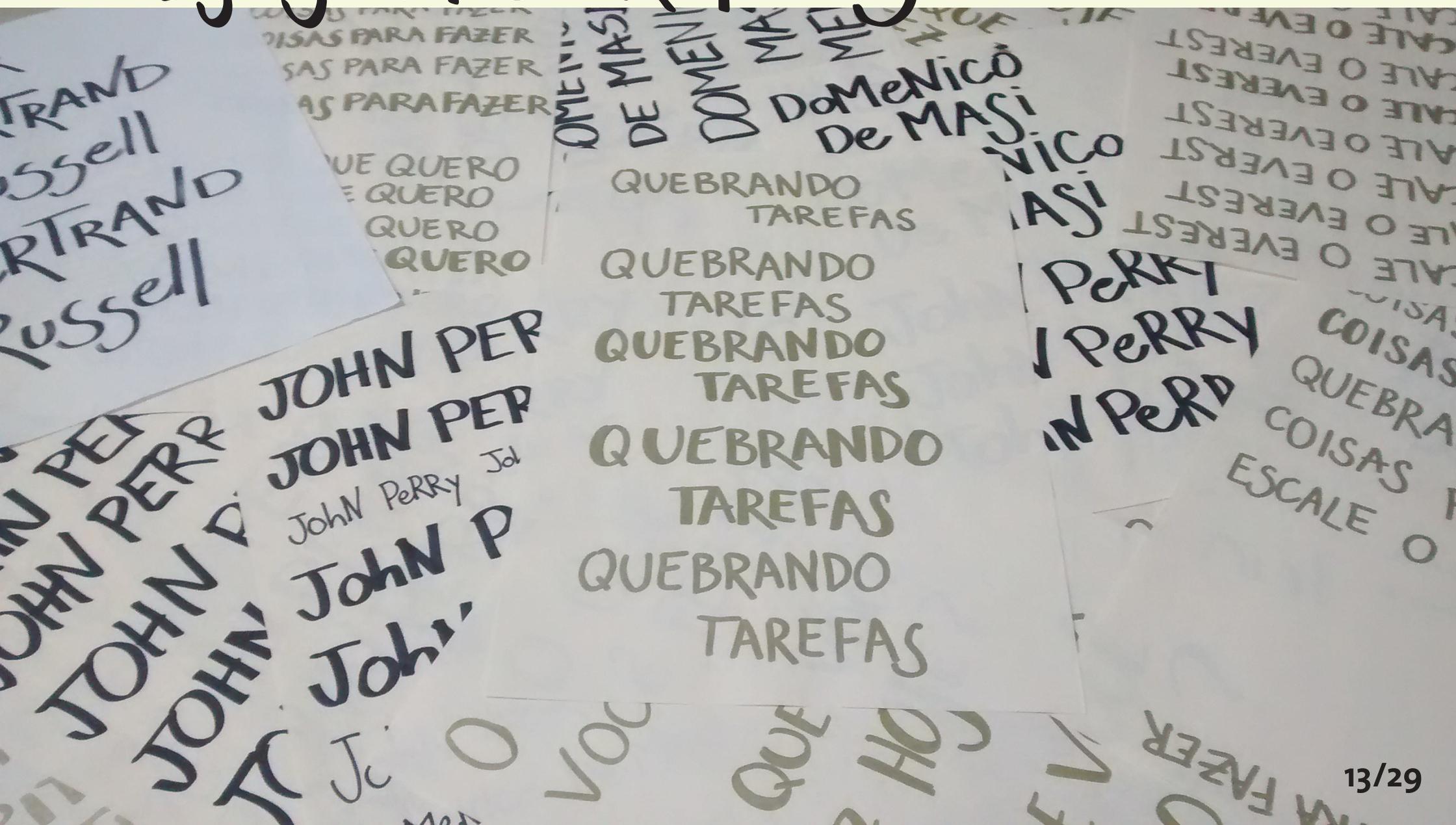
CAPÍTULO 7



Pesquisa para a elaboração das atividades e para os textos dos autores



TESTES TIPOGRÁFICOS

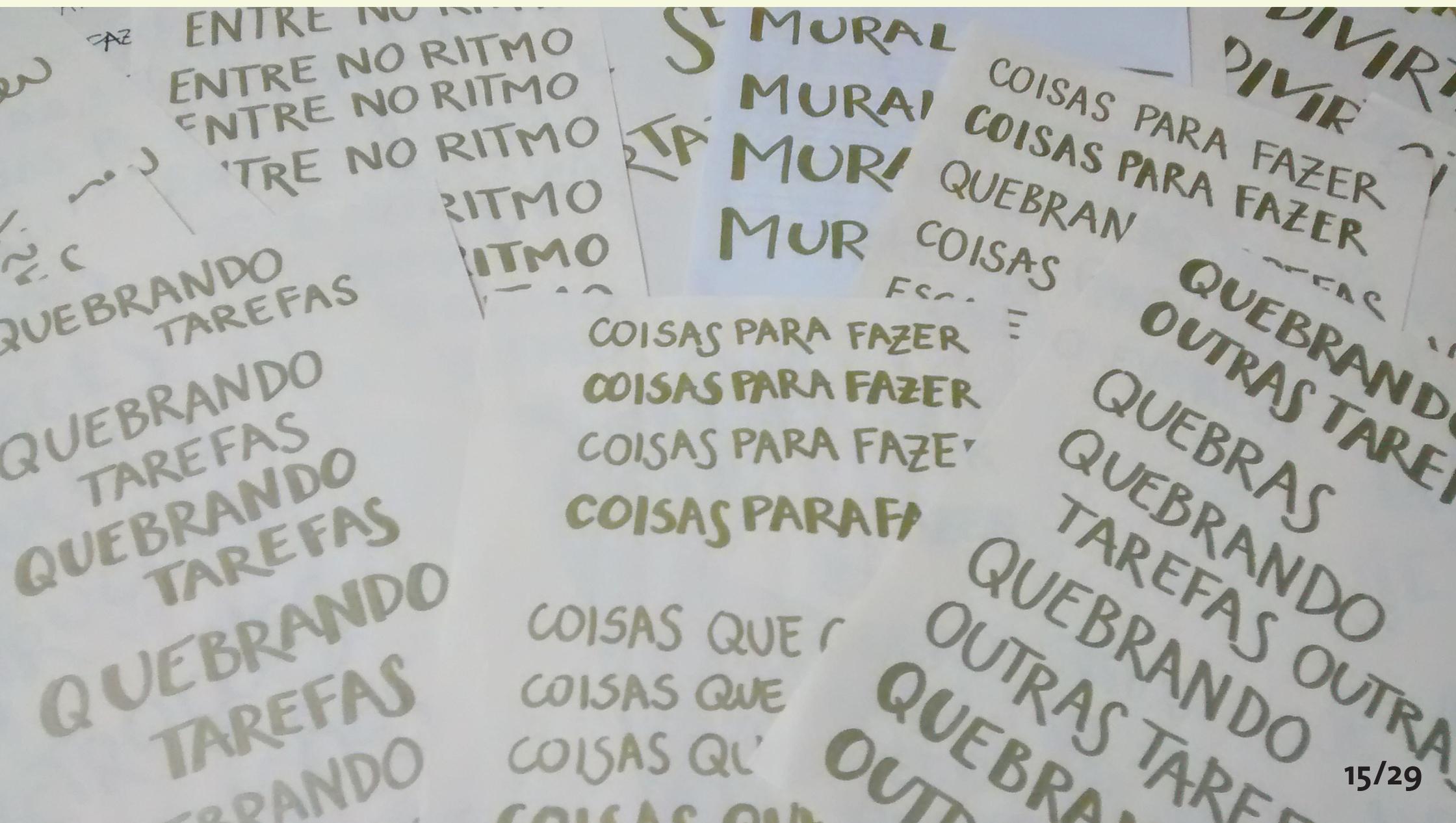


A B C D E F G H I J L M N O P
Q R S T U V X Z Y K W Ç
? ! , . ^ ~ () []

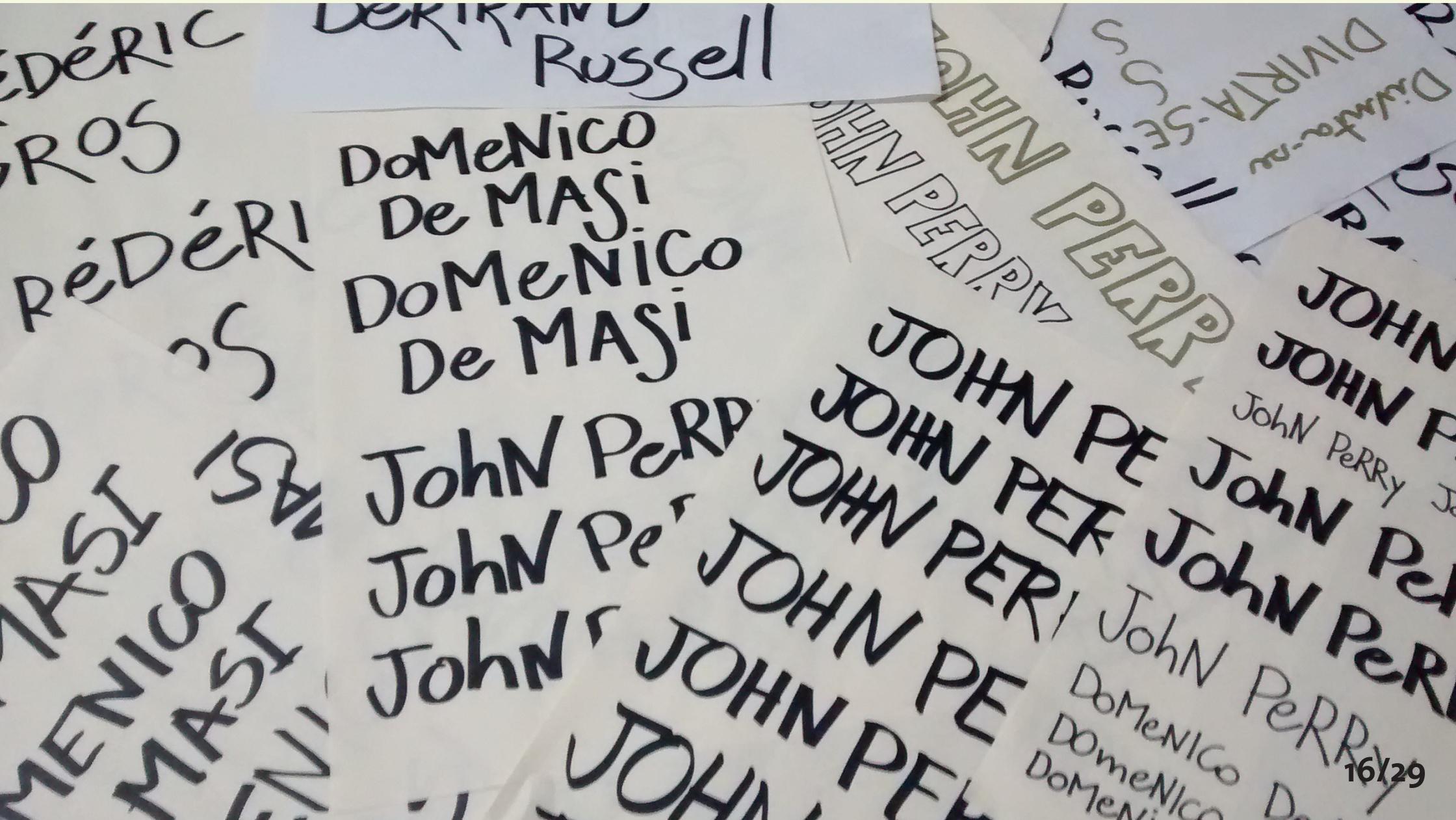
A B C D E F G H I J L M N O P
Q R S T U V X Z Y W K Ç
? ! , . ^ ~ () []

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj
Ll Mm Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt
Uu Vv Xx Zz Ww Kk Yy Çç
? ! , . ^ ~ () []

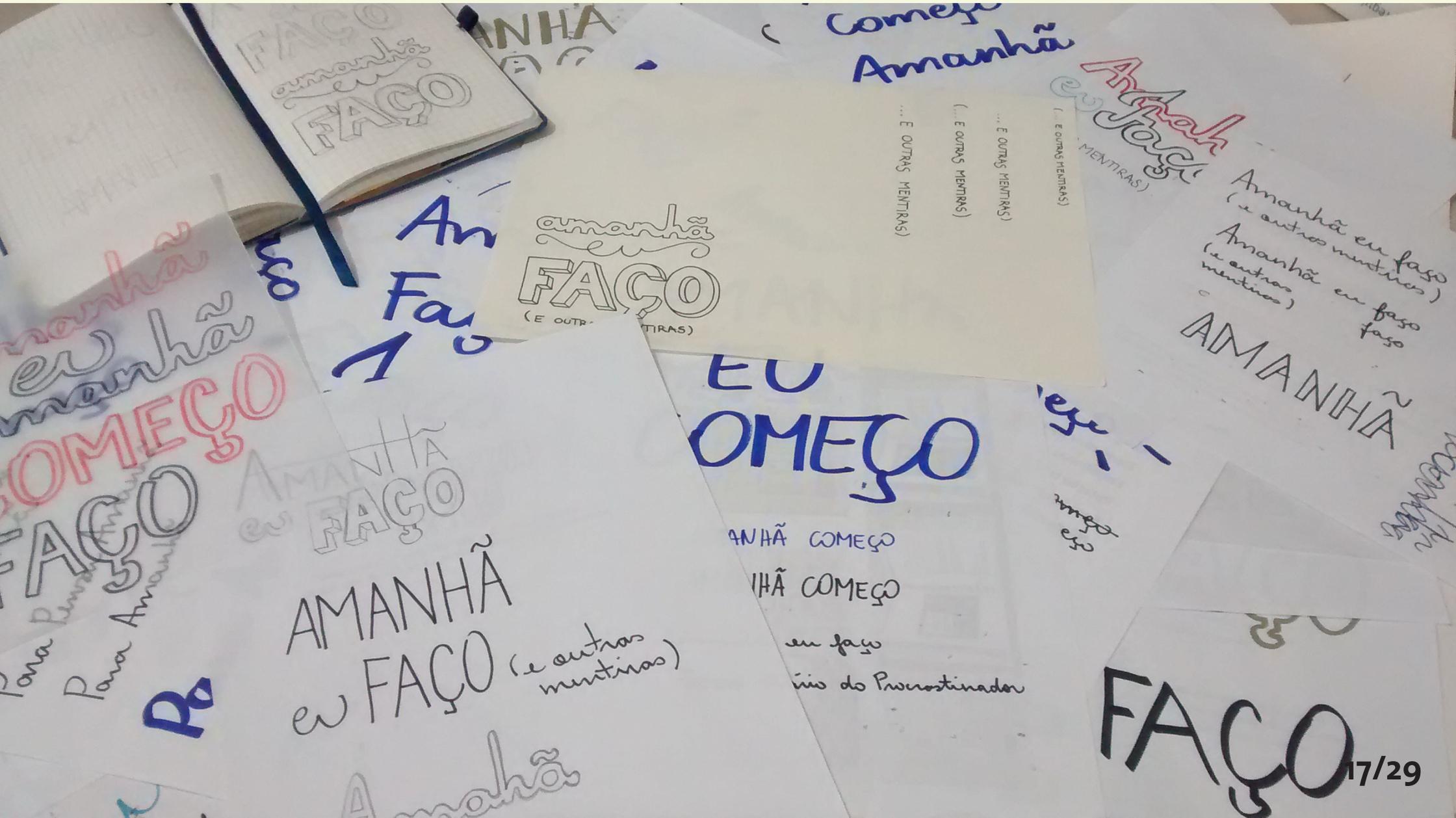
Título dos exercícios



Título da bibliografia



Capa



COISAS
PARA
FAZER

ESCALE O
EVEREST

QUEBRANDO
TAREFAS

John FRÉDÉRIC
PERRY GROS

DOMENICO
De MASI

amanhã
e

FAÇO

...E OUTRAS MENTIRAS

amanhã
e

FAÇO

...E OUTRAS MENTIRAS

Always In My Heart

a b c d e f g h i j k l m n o
p q r s t u v w x y z ! ? . ,

Thesis Mix

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj
Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq Rr Ss
Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz ! ? . ,

FINAL



Leticia Lucena

amanhã
eu
FAÇO

...E OUTRAS MENTIRAS

1ª edição
Rio de Janeiro

INSTRUÇÕES

O "Amanhã eu Faço" funciona assim:

Existem folhas avulsas de exercícios e de textos. Você pode pegar quantos você quiser de cada uma das folhas. Caso queira pegar um monte de um exercício só, ou um texto só, pode. Também pode pegar um de cada um. A ideia é que você pegue aqueles que achar mais interessantes, de acordo com as coisas que acredita e como você é.

Depois de escolhidas as folhas, você vai colocar dentro desse livrinho, que passa a ser seu pequeno diário de coisas para fazer amanhã e outras mentiras.

Se você for que nem eu, uma pessoa que não gosta de deixar as páginas do caderno bagunçadas e mal escreve em caderno novo com medo de estragar, recomendo que use lápis. Mas isso de jeito nenhum é uma regra! Canetas, hidrocor, lápis de cor, aquarela, carvão, qualquer coisa tá liberado. Afinal, isso aqui agora é seu. Cuide com carinho (ou não, você que sabe).

COISAS PARA FAZER

fazer uma lista? e que você tem que fazer?
pra hoje?
pra semana?
pra mês?
pra quando você quiser!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- ...

Oi!

Este livro é pra você que não consegue fazer suas coisas na hora que elas tem que ser feitas. Pra você que acha que qualquer coisa é mais interessante do que a primeira da sua lista de tarefas. É pra você que por tudo isso acha que não consegue fazer nada, e seu destino é viver no mar da culpa que a procrastinação traz. Sabe, pessoa desmotivada que eu nunca vi na vida, não é bem assim.

Por um ano, estudei muito sobre todos esses problemas que são tão seus quanto meus, e descobri que muita coisatava errada na forma como encaramos nosso tempo. É espero que esse pequeno diário te traga algum conforto, nem que seja o de um abraço de alguém que sabe pelo o que você está passando.

O que eu planejei pra você foi o seguinte: como não te conheço, não sei como você prefere lidar com o seu tempo, então existem alguns exercícios para você escolher a gosto. Pode pegar só um, ou pode pegar todos.

Existem também pequenos trechos de pessoas que me ajudaram muito a entender e refletir sobre como eu encaro o dia, a preguiça e a procrastinação. Me ajudaram tanto que pensei que talvez também pudessem te ajudar. É o esquema é o mesmo: pegue aqueles que fizerem mais sentido para você, um ou todos.

Depois, junte tudo nesse livinho e crie seu próprio diário pessoal sobre o seu tempo. Se possível, perceba que nem sempre quando você acha que não está fazendo nada, isso é verdade. A inspiração pode vir de qualquer lugar e você pode ter tido um dia cheio sem nem perceber.

Espero que esse material te ajude como me ajudou, e

DIVIRTA-SE

INSTRUÇÕES

O "Amanhã eu Faço" funciona assim:
Existem folhas avulsas de exercícios e de textos. Você pode pegar
quanto quiser de cada uma das folhas. Caso queira pegar um
monte de um exercício só, ou um texto só, pode. Também pode pegar
um de cada um. A ideia é que você pegue aqueles que achar mais
interessantes, de acordo com as coisas que acredita e como você é.
Depois de escolhidas as folhas, você vai colocar dentro desse livrinho,
que passa a ser seu pequeno diário de coisas para fazer amanhã e
outras mentiras.

Se você for que nem eu, uma pessoa que não gosta de deixar as
páginas do caderno bagunçadas e mal escreve em caderno novo com
medo de estragar, recomendo que use lápis. Mas isso de jeito nenhum
e uma regra! Canetas, hidrocor, lápis de cor, aquarela, carvão,
qualquer coisa tá liberado. Ahna!, isso aqui agora é seu. Cuide com
carinho (ou não, você que sabe).

COISAS PARA FAZER

faca uma lista! e que você tem que fazer?
pra hoje?
pra semana?
pra ano?
pra quando você quiser!

... 9. 8. 7. 6. 5. 4. 3. 2. 1.

PARA LER

aparelho leve que vai te ajudar a ler (ou escrever) e mais: ao que
você lê da presença futura: um presente e das coisas que vêm

→ A Arte da Procrastinação
Como Realizar Tarefas Deixando-as Para Depois
John Perry

→ O Ócio Criativo
Domenico De Masi

(INSIRA SEU NOME)

QUEBRANDO OUTRAS TAREFAS

escolha uma tarefa (ou duas, ou três, ou todas)
de sua lista de coisas a fazer em tempo normal

COISAS QUE QUERO

o que mais quero fazer? agora? amanhã?
amanhã que vem? e depois?
em qualquer momento? ou não? ou não?
mas não por fazer agora

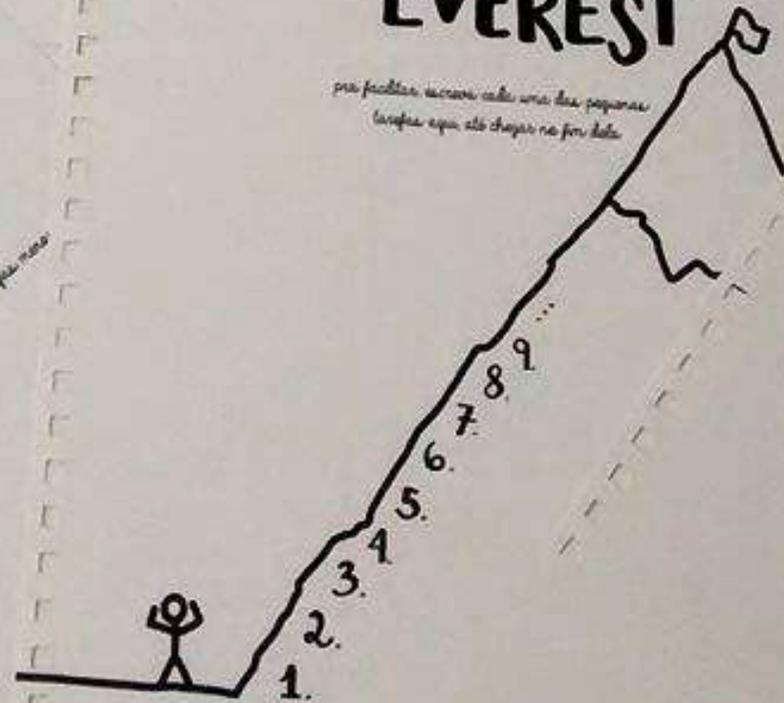
ENTRE NO R... QUEBRANDO TAREFAS

prepara aquela lista de coisas
com as que te preocupam?

escolha uma tarefa (ou duas, ou três, ou todas)
de sua lista e quebre em tarefas menores

ESCALE O EVEREST

para facilitar, escreva cada uma das pequenas
tarefas aqui até chegar no fim dela



COISAS PARA FAZER

FRÉDÉRIC GROS

"Essa programação voluntarista e exaustiva do tempo nos faz perder algo de precioso, que é justamente o tempo que poderíamos chamar de tempo da disponibilidade e da espontaneidade, e esse tempo suprido é evocado a propósito de Thoreau [...] Mas quero aqui tomar o exemplo de caminhantes como Nietzsche e Rousseau. Nietzsche e Rousseau grandes caminhantes, mas nunca consideraram que a caminhada fosse um parêntese que lhes permitia repousar das fadigas da reflexão ou da criação. Ao contrário, afirmavam que essas longas marchas mutes, e que eles se tornavam reencravados a criatividade na caminhada precisavam ser deixados disponíveis."

Preguiça e Capitalismo

BERTRAND RUSSELL

FRÉDÉRIC GROS

...a, o emprego de
...pensionatos,
...tempo extrin
...do dia uma a
...los. A discipli
...ica, uma oc
...tempo de
...a disciplin
...heiro, cor
...um tem
...ma per
...er sem
...e sua

DOMENICO DE MAAS

ante nisso tudo, mas para n
obretudo negativo. Em s
te se nós colocamos
por exemplo, tin

"O procrastinador estruturado pode não ser o mais eficiente do mundo, mas ao deixar suas ideias espontaneamente, ele pode conquistá-las. Se a tarefa perdida ao aderir a um regime de tarefas, alarmes e outros métodos de produtividade contente consigo mesmo não for suficiente, crie colaborações. Acima de tudo, não se preocupe com a produtividade. Acima de tudo, não se preocupe com a produtividade. Acima de tudo, não se preocupe com a produtividade."

FRÉDÉRIC GROS

"Na caminhada não nos obrigamos a pensar nisso ou naquilo, não nos forçamos a chegar a determinado resultado. As ideias vão e vêm, e é precisamente essa liberdade do pensamento que nos permite encontrar formas, ideias, frases que nunca teríamos encontrado por uma marcha intencional, metódica. Atividades preguiçosas, a vagabundagem, a contemplação vaga permitem ao caminhar a verticalidade de suas forças. A preguiça é mais produtiva porque o pensamento então não é mais limitado por uma faculdade viva. Mais importante é um tempo vazio: é o tempo que permite voltar a ser uma faculdade viva. Mais importante é um tempo que permite voltar a ser uma faculdade viva. Mais importante é um tempo que permite voltar a ser uma faculdade viva."

JOHN PERRY

OBRIGADA!