



Ella Jardim vende planners prontos no Cores e Flores Studio

Embora o trabalho seja uma das áreas mais planejadas da vida, Yasmim observa que o cuidado pessoal costuma ficar para depois. “Com 11 anos trabalhando com pessoas, posso dizer, com tranquilidade: é sempre a vida pessoal”, observa.

Ela explica que compromissos profissionais costumam ter cobranças externas, enquanto atividades físicas, descanso, hobbies e sonhos dependem mais do próprio indivíduo. “Quando a gente consegue usar o planejamento para dar energia e atenção para o descanso, para os nossos sonhos, para os nossos hobbies, isso aumenta muito a nossa qualidade de vida”, destaca.

Nesse sentido, organizar também pode significar reservar espaço para não fazer nada. “Eu acho que o terceiro é ter tempo off-line”, diz Yasmim. Para ela, ficar constantemente consumindo informações pelo celular dificulta a sensação de descanso e aumenta a sobrecarga.

A estudante Gabriela de Mello, 22 anos, conhece bem a importância de equilibrar organização e flexibilidade. Ela conta que herdou o hábito da mãe e que, desde a escola, gostava de organizar os dias e usar agendas e listas. “A rotina e a produtividade podem ser bem traiçoeiras porque, às vezes, a gente acaba ficando meio obcecado com isso tudo”, afirma.

Para Gabriela, o mais importante é encontrar uma rotina que funcione ao longo do tempo. “A que faz a gente se sentir útil para a gente mesmo, em sintonia com nossa vida e também com nossas comunidades.” Ela também estabeleceu limites para preservar o descanso. “Há muito tempo eu passei a considerar os finais de semana sagrados. Eu realmente só trabalho quando precisa muito”, conta.

Os truques das organizadas

Para quem quer começar, pequenas mudanças podem ser mais eficientes do que tentar transformar toda a rotina de uma vez. Yasmim tem três estratégias principais: o caderno, o planejamento semanal e o

tempo off-line. “Meu truque de ouro número um é ter esse caderno de tudo, que está sempre comigo, em todos os lugares”, conta.

O segundo é o planejamento semanal. “É ter essa noção de, no início da semana, anotar todos os compromissos, tudo o que eu preciso fazer e já ir entendendo o que cabe e o que não cabe”, explica. Ella acrescenta outro princípio: criar automações para tarefas recorrentes. “Você não precisa lembrar todo dia 24 de pagar o cartão. Só colocar um lembrete no celular para te lembrar”, exemplifica.

Para Gabriela, encontrar blocos de horário também ajuda a não precisar gastar essa energia da decisão todos os dias.

Já a estudante Helena Versiani, 21, aposta em um planner personalizado, que ela criou para facilitar a divisão de tarefas. “Eu tenho um planner, e uso um sistema de cores e símbolos que eu criei”, explica. Ela organiza entregas e compromissos e reserva um espaço para as tarefas do dia. “Vou riscando à medida que eu faço.”

No fim, organizar a semana não precisa significar preencher cada minuto. Pode ser, simplesmente, uma forma de entender o que cabe, escolher prioridades e deixar algum espaço para respirar.



curadoria
Paulo Herkenhoff

16 de junho a
4 de outubro de 2026

Entrada franca
Terça a domingo
9h às 21h

CAIXA Cultural Brasília
SBS quadra 4 lotes 3/4
Asa Sul, Brasília-DF
(61) 3206-9448

@caixaculturalbrasil
www.caixacultural.gov.br

Realização

Apoio

Patrocínio

AL

REFERÊNCIA
GALERIA DE ARTE

CORREIO
BRAZILIENSE

artefacto

FGV ARTE

CAIXA