

## **TELECRÓNICAS NR.1**

### **IR PARA FORA, CÁ DENTRO, publicada a 14 de Março de 2020**

Para quem está pela primeira vez a trabalhar a partir de casa, há um conselho importante a reter: organizar o tempo com algumas pausas pelo meio para “arejar” os neurónios.

Para descansar as “pequenas células cinzentas”, como dizia Poirot (*little gray cells*, no original), mas sem perder a disciplina e o foco, convém escolher uma actividade que nos agrade mas que não nos distraia demasiado e que seja fácil de controlar em termos de tempo.



Essas pausas podem, também, ser usadas para fazer aquelas coisas que passamos a vida a queixar-nos de não ter tempo para fazer, como LER 😊.

Hoje vou sugerir três livros que ajudam aqueles que não têm o hábito de estar em casa a descobrir os prazeres do quotidiano.

- O primeiro, “Em casa” de Bill Bryson, acaba de ser reeditado pela Bertrand, e conta a história da evolução da Casa como lar, da sua organização interna e até dos utensílios e mobiliário que usamos e as suas razões de ser.
- O segundo, “Ficar em casa e outros ensaios”, de G.K. Chesterton (Relógio d’ Água), o criador do Father Brown que passa por aí nas TVs na última encarnação em série televisiva, é um conjunto de reflexões sobre a quotidianidade.
- O terceiro, “O livro dos prazeres inúteis” de Tim Hodgkinson e Dan Kieran (Quetzal), é um volume minúsculo que nos ajuda a tomar consciência de pequenas atitudes e gestos que fazemos automaticamente no dia-a-dia e a que não damos valor. Um livro que tenho sempre à mão e a que recorro muitas vezes, sempre que me sinto stressada ou ansiosa e preciso de ajuda para voltar a pôr os pés bem assentes no chão.

Espero que funcione convosco!