

Veículo: IG – Empregos

Data: 07/07/2010


Empregos

[Busca](#)
[Imagens](#)
[Vídeos](#)
[iG Shopping](#)
[Mais ▾](#)

Pesquisar:
☒ no iG Empregos
 ☐ no iG
 ☐ na Web
 enhanced by 

[Home iG](#) > [iG Empregos](#) > [Carreira](#)



Mais de 200 mil anúncios de emprego



Ressaca da Copa
Fim da Copa não deve ser motivo de desânimo



Tempo útil
Procrastinar não é bom nem para a carreira nem para a vida pessoal



Palavra de um CEO
"Quero imprimir a minha marca", diz Marcelo Macedo do ClickOn

iG Empregos
[Carreira](#)
[Currículos](#)
[Cursos](#)
[Salários](#)

Links Patrocinados
[Vagas Empregos](#)
 Mais de 180.000 novas vagas. Seu próximo emprego está aqui.

[Home iG](#) > [iG Empregos](#) > [Carreira](#) >

07/07 - 09:00

Procrastinação denota falta de planejamento, diz consultor

Resolver tudo na pressa, contudo, também não é a melhor solução

Maria Carolina Nomura, iG São Paulo

Apenas no último dia para o pagamento da inspeção veicular de seu carro, a advogada Cristiane Silva Andrade decidiu entrar no site para realizar os procedimentos necessários. Três dias depois, agendou a inspeção com pressa e no dia seguinte, foi até o local para realizá-la.

"Quando cheguei, disseram que eu tinha agendado para o dia anterior, ou seja, perdi três horas do meu dia nisso. Uma hora para chegar até o local, brigar com os funcionários dizendo que eu estava certa e outras duas para voltar para o trabalho. Foi o fim da picada", comenta a advogada.

O episódio só não foi mais maçante porque ela diz estar acostumada com as trapalhadas de adiar as tarefas. "Último dia para enviar a declaração do imposto de renda, último dia para matricular o filho na escola. Tudo isso faz parte da rotina", brinca.

Pressão do tempo - Por conta de sua profissão, a advogada afirma saber lidar com a pressão por prazos. "No escritório, sempre esperamos o último dia para entrar com o recurso ou contestar uma ação. Acho que foi daí que tirei esse vício", comenta.

Mas ter esse costume de procrastinar tudo não faz bem nem para a carreira nem para a vida de ninguém opina Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo. Para o consultor, quando existe acúmulo de tarefas, estresse, nervosismo, irritação e ansiedade são consequências comuns.

"Saber que uma atividade está atrasada causa uma pré-preocupação. Além disso, somos seres "monotarefas", ou seja, não conseguimos realizar com perfeição mais de uma atividade por vez. Daí o ditado 'a pressa é inimiga da perfeição', e da sua saúde também. Portanto, evite acúmulo de atividades, para isso, organize sua agenda e não deixe de cumprir as tarefas importantes, nada de deixar para depois", ensina.

Dia após dia – Planejar, então, é a melhor saída. Para tanto, o profissional deve saber diferenciar as tarefas urgentes das importantes. Por outro lado, resolver tudo na hora tampouco faz bem para a carreira e para a empresa, afirma José Carlos Teixeira Moreira, presidente do Instituto de Marketing Industrial (IMI).

"O tempo todo mundo tem igual. A diferença é a energia que se gasta nele. Essencial é tudo aquilo que não pode não ser. O fundamental é tudo o que me ajuda no essencial. O problema é que as pessoas confundem o que é essencial ou fundamental", explica.

Barbosa recomenda que não se coloque na agenda mais atividades do que aquelas que realmente serão feitas. "Quando isso acontece, pode surgir uma frustração por não ter conseguido render como gostaria. Isso pode gerar estresse, pois a pessoa entrará em um ritmo acelerado para tentar fazer o máximo de coisas que consegue", diz.

Leia também:

- **Vício da postergação pode colocar a carreira em risco**
- **Pressa faz parte da cultura de organizações, diz consultor**
- **"Viver com pressa não é exatamente viver", diz jornalista**
- **Especial: Como administrar seu tempo**