

Veículo: Época.com
Data: 07/01/2011

SOCIEDADE | **COMPORTAMENTO**



Chega de enrolar

Novos estudos sugerem que deixar tarefas para depois faz parte do instinto humano. Como evitar esse mau hábito e botar em prática as resoluções de Ano-Novo.

01/11/2010 - 01:43 - ATUALIZADO EM 07/01/2011 - 22:57

Chega de enrolar (trecho)

Tweet

69

Compartilhe

531

f Nitya Rios e 530 outras pessoas curtiram isso. Curtir (desfazer)

Novos estudos sugerem que deixar tarefas para depois faz parte do instinto humano. Como evitar esse mau hábito e botar em prática as resoluções de Ano-Novo

MARCELA BUSCATO

Confira a seguir um trecho dessa reportagem que pode ser lida na íntegra na edição da revista Época de 8 de janeiro de 2011.

Assinantes têm acesso à íntegra no **Saiba mais** no final da página.



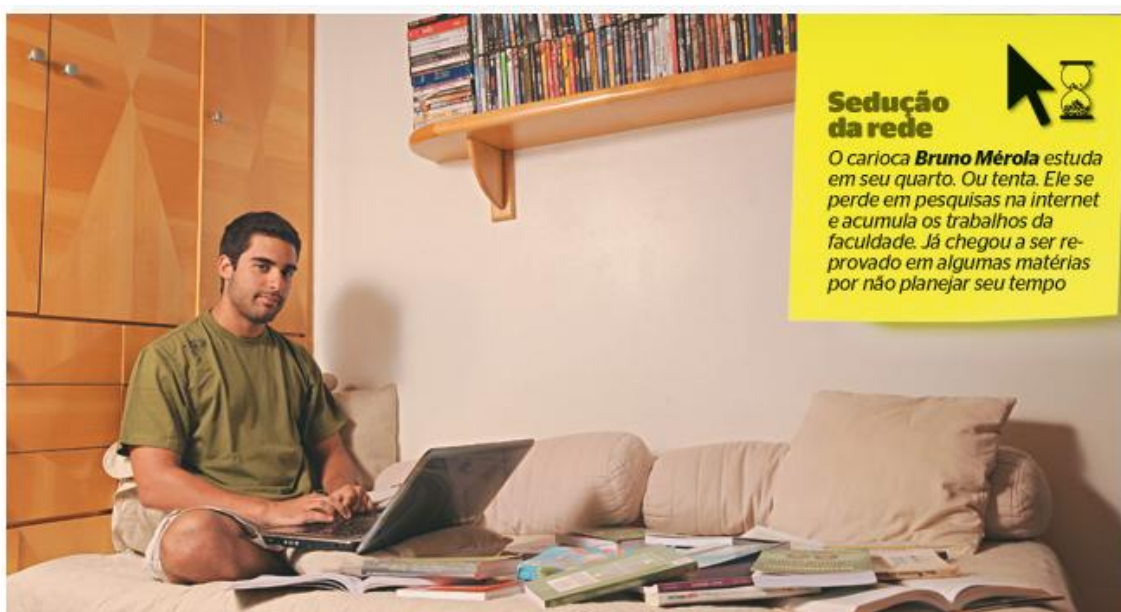
Janeiro é o mês em que as pessoas costumam traçar planos, reavaliar objetivos e pensar nas coisas que gostariam de mudar em sua vida. Assim como Jano, o deus romano de duas faces que dá nome ao mês de janeiro, nesta época olhamos simultaneamente para o passado e para o futuro, animados pela esperança de recomeçar. Há uma vontade genuína de mudança, mas ela costuma esbarrar, para boa parte das pessoas, numa barreira tão sólida quanto invisível: o hábito de adiar tarefas difíceis ou chatas, deixando-as para amanhã. Ao final de um ano de adiamentos, descobre-se que a vida mudou muito pouco.

Ao contrário do que parece, esse não é apenas um problema seu. Ou apenas de seu filho, que não estuda. Ou da nova garota no trabalho que não cumpre prazos. Empurrar com a barriga é uma tendência universal, profundamente enraizada no comportamento humano. É tão antiga que os romanos já tinham um nome para ela: procrastinar, que significa, literalmente, mover alguma coisa de um dia para o próximo.

Uma pesquisa recente da consultoria Triad PS, de São Paulo, que ouviu mais de 3.500 internautas, sugere que até 70% dos brasileiros postergam a realização de tarefas. Nos Estados Unidos, segundo levantamento do psicólogo americano Joseph Ferrari, pesquisador da Universidade DePaul, pelo menos 20% da população se encaixa na categoria de procrastinadores crônicos - são pessoas que adiam a realização de tarefas compulsivamente, a ponto de atrapalhar a carreira e os relacionamentos pessoais. Mas nem é preciso ir tão longe para esbarrar com as consequências negativas do hábito de deixar tudo para amanhã. Quem nunca perdeu o sono com o acúmulo de coisas atrasadas, que é o resultado invariável da procrastinação? Quem nunca se sentiu culpado depois de uma sessão de quatro horas em frente à TV, quando havia tantas coisas urgentes precisando de atenção? Quem não morreu de raiva de si mesmo por ter adiado, sem justificativa, aquele telefonema importante que, depois, acabou esquecido?

A procrastinação deixa de ser apenas mau hábito e se torna um risco quando contamina a vida profissional. Segundo a pesquisa da Triad PS, 64% das pessoas afirmam adiar sistematicamente tarefas no trabalho. Os prejuízos são grandes. O risco mais óbvio é perder o emprego. "Postergar tarefas é típico de gente acomodada, que não busca soluções para os problemas", diz Sofia Esteves, presidente da consultoria DM RH. "Não há mais espaço nas empresas para profissionais assim." Outro problema é criar um clima ruim no ambiente de trabalho. "Hoje, os projetos são feitos sobretudo em equipes", diz Edson Rodriguez, consultor de gestão de pessoas. "Ninguém quer pagar pelos atrasos do colega nem empurrá-lo o tempo todo." O procrastinador limita seu horizonte profissional. Não aprimora seu trabalho porque faz tudo às pressas e tem medo de enfrentar novos desafios - porque conhece sua limitação. Em um mercado competitivo, vai ficar para trás. "As pessoas que chegam ao topo são as que sabem usar seu tempo", diz o especialista em gestão de tempo Christian Barbosa, da Triad PS.

A boa notícia para todos nós, que temos alguma dessas manchas no currículo, é que especialistas de áreas tão distintas quanto economia, filosofia e psicologia estão debruçados sobre o tema da procrastinação para nos ajudar a conciliar o pouco tempo de que dispomos com a disposição que em geral nos falta. Uma série de livros recém-lançados ou prestes a chegar às livrarias mostra que é possível dar fim à procrastinação e parar de enrolar. Sim, existem técnicas para sacudir a preguiça e vencer a tentação de empurrar as tarefas para daqui a pouco. Mas, para conhecê-las, leitor, não deixe a leitura desta reportagem para depois. Esse depois poderá virar nunca!





Você está deixando a vida passar?

A satisfação no trabalho e na vida pessoal podem estar ligados ao modo como encaramos tarefas e desafios. Faça o teste e descubra o seu perfil



[clique para iniciar](#)



Você fez 48 pontos

Realizador

Você está no time das pessoas que fazem a vida acontecer, que realizam sonhos e evoluem constantemente. Isso não significa que você tenha sorte extrema ou que não tenha problemas. Você vê os problemas como obstáculos a serem superados e aprendizado.

Faça de tudo para manter essa característica, defina boas metas, crie planos de ação e aprenda a usar seu tempo com mais qualidade.

Fonte: Christian Barbosa

Para participar de uma pesquisa acadêmica sobre o assunto, acesse:

<http://www.surveymonkey.com/adiar>

[clique para refazer o quiz](#)

sumário - 07/01/2011 - edição nº 660

 Edição da semana **exclusiva** para assinantes.

@ **Extra:** Indica conteúdo complementar ao das matérias da revista (acesso livre).

NOSSAS SEÇÕES | Sociedade | Da Redação | Caixa Postal | Primeiro Plano | Diagrama | O Filtro | Brasil | Negócios & Carreira | Saúde & Bem Estar | Ciência e Tecnologia | Mundo | Vida Útil | Mente Aberta | Colunistas

sociedade



Chega de enrolar

Novos estudos sugerem que deixar tarefas para depois faz parte do instinto humano. Como evitar esse mau hábito e botar em prática as resoluções de Ano-Novo

@ **Extra:**

LEIA EXTRA: "Timothy Pychyl: "Não há nada de bom em adiar"

LEIA EXTRA: "Teste - Você está deixando a sua vida passar?"

Lily Marinho (1921-2011)

A grande dama da cultura

Filhos depois da morte

Uma nova regra para a reprodução assistida permite usar sêmen e óvulos de pessoas falecidas



saúde & bem estar

Menos sangue, por favor

Uma jovem cardiologista brasileira demonstra que transfusões podem trazer mais riscos que benefícios. Quem, afinal, deve recebê-las?

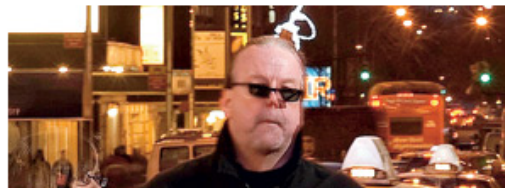
ciência e tecnologia



A invasão dos tablets

Sensação da maior feira de eletrônicos do mundo, onde foram apresentados

mundo



Frank Ahearn: "Eu ensino as pessoas a sumir"

Como trabalha o investigador americano que ajuda pessoas a mudar de vida sem deixar pistas