

REVISTA DO

SESCON-SP

Ano XXIII - Nº 267 - Julho 2011

Sindicato das Empresas de Serviços Contábeis e das Empresas de Assessoramento, Perícias, Informações e Pesquisas no Estado de São Paulo - Filiado à Fenacon



GUERRA FISCAL

RETARDA O CRESCIMENTO DO PAÍS

GOVERNO QUER UNIFICAR EM 4% A ALÍQUOTA DO ICMS QUE INCIDE SOBRE OPERAÇÕES INTERESTADUAIS

BR EM AÇÃO

STF quer novo cálculo para aviso prévio

ENTREVISTA

Presidenta do Ibracon fala sobre o novo posicionamento do Instituto

TECNOLOGIA

Redes Sociais no trabalho: problema ou solução?

# O MAU HÁBITO DE DEIXAR TUDO PARA ÚLTIMA HORA

*Prática atrapalha desempenho profissional e pode ser indicativo de distúrbio psicológico; no Brasil, 65% dos funcionários 'procrastinam'*

MARCELO VIEIRA

**O**s profissionais nas empresas de hoje são cada vez mais demandados: incluem-se aí o aumento da carga de trabalho, pressões por resultados, mudanças no mercado, falta de planejamento organizacional ou mesmo número reduzido de funcionários. Como se não bastasse a necessidade constante de uma melhor maneira de administrar o tempo, há ainda aquela mania tão brasileira: deixar tudo para última hora.

Essa constatação vai além do ditado popular. Segundo pesquisa feita pela Triad PS, empresa especializada em softwares para produtividade pessoal e gestão de equipes, deixar tudo para última hora (ou procrastinar) é uma prática comum para 65% dos funcionários das empresas no Brasil. De acordo com o levantamento, 33% gastam até duas horas do expediente com atividades como acessar redes sociais, marcar consultas médicas ou esticar o horário de almoço.

Além de aumentar a urgência das tarefas - quando o relógio já não admite mais adiamentos -, a procrastinação pode piorar a qualidade do trabalho executado, que acaba feito às pressas e deixa a desejar. Para Christian Barbosa, coordenador da pesquisa e fundador da Triad PS, "acessar redes pessoais e marcar uma consulta médica pode não ser considerado um problema, desde que o profissional retome o foco de suas atividades depois de realizar essas tarefas".

Para o especialista, a falta de uma administração correta do tempo pode afetar até mesmo a saúde do profissional. "A urgência tende a ser um dos principais causadores de infartos, do fim de relacionamentos e dos bons momentos", diz.

## DISTÚRBIO

Alguns especialistas encaram a procrastinação como um distúrbio de comportamento. Às vezes confundido com preguiça, a prática pode esconder traumas como depressão ou déficit de atenção. Em um artigo publicado no site Psychology Today, o psiquiatra Bill Knaus dividiu o distúrbio em três tipos: por criação de problema, comportamental e retardatório.

No primeiro tipo, o mais comum, a pessoa decide adiar porque acredita que terá tempo depois. Já no segundo, apesar de planejar suas atividades com listas e planilhas, o indivíduo não consegue concluir suas tarefas. Nesse caso, o medo é uma das principais explicações para a falha. Para Knaus, esses indivíduos gostam mais de planejar do que de fazer, e adiam para não ter que lidar com os problemas.



*"Se a tarefa deve ser cumprida na quarta-feira, faça-a na segunda"* Christian Barbosa

## BILL KNAUS TAMBÉM ACONSELHA OUTRAS MEDIDAS

- Pondere se vale a pena descumprir uma tarefa;
- Nunca comece algo que não vai ser terminado;
- Primeiro organize, depois execute;
- Faça uma lista de coisas a fazer em ordem de preferência, e depois comece pelas piores;
- Pense nos benefícios de fazer as coisas com antecedência.

Na procrastinação retardatória, terceiro e último tipo, a pessoa organiza o cumprimento de suas tarefas para antes de um compromisso importante. Para o psiquiatra, esses indivíduos podem ter tendências compulsivas e precisam estar sob pressão para concluir o que começaram.

## SOLUÇÕES

Para aqueles que procrastinam, nem tudo está perdido. Christian Barbosa, da Triad PS, diz que primeiro é necessário saber se as tarefas que ocupam a maior parte do tempo são realmente as mais importantes. "Boa parte do urgente poderia ser evitado, mas nossa mente é focada em resolver urgências, não em preveni-las", diz.

Segundo o especialista, é necessário colocar as urgências sobre controle. "Você deve olhar para frente, ver aquilo que deve ser feito nos próximos três dias e trazer essas atividades a 'tempo presente', ou seja, se a tarefa deve ser cumprida na quarta-feira, faça-a na segunda".