

Veículo: Voz da Bahia

Data: 30/08/2011



Entenda por que você deixa tudo para a última hora

30/08/2011 19:58



A coisa é tão ruim que até o nome é feio: procrastinação. O "palavrão" designa a ofensa que a pessoa faz a si mesma, mesmo sabendo que isso só a deixará mais vulnerável, sujeita a cometer mais erros, angustiada e exaurida. O impulso da procrastinação leva você a fazer qualquer coisa, mesmo sem graça, em vez daquilo que é mesmo necessário. Ou você nunca se pegou deletando o lixo do e-mail na hora em que deveria estar enviando um relatório?

Enrolation

Em levantamento inédito, 33% dos profissionais brasileiros afirmaram gastar duas horas da jornada sem fazer nada de efetivo e 52% admitiram deixar atividades necessárias para a última hora. Os índices da pesquisa feita por Christian Barbosa, especialista em gestão de tempo, são mais altos que os de pesquisas semelhantes nos EUA, no Reino Unido e na Austrália, onde enroladores crônicos são 20% da população economicamente ativa. "Aqui, as pessoas se sentem poderosas deixando tudo para a última hora e não ficam culpadas por isso", diz a psicóloga Rachel Kerbauy, da Sociedade Brasileira de Psicoterapia e Medicina Comportamental, que pesquisou como brasileiros protelam exames e cuidados de saúde. **Saiba mais [AQUI](#)**