

Veículo: Isto É
Data: 21/12/2012





Editorial

20 ANOS DE LUTAS SOCIAIS



Na semana passada, completaram-se 20 anos do fim da União Soviética, o aglomerado de repúblicas socialistas que nos anos pós Segunda Grande Guerra se projetou de maneira hegemônica, ao lado dos EUA, no cenário geopolítico global. Trinçada economicamente, desorganizada na política e adifada socialmente, a URSS implodiu em meio a ruidosas manifestações do povo nas ruas que exigia seus direitos. O governo de Gorbachev não aguentou a pressão, muito embora viesse tentando consertar erros do passado com suas bandeiras idealistas da perestroika e glasnost – que, na prática, significavam respectivamente a abertura econômica e a transparência na relação entre o poder e a sociedade. Da URSS para cá, os movimentos de protesto mundo afora ganharam dimensão, resultado e ressonância surpreendentes. Chegaram neste ano ao auge com uma série de revoluções de Estado em cadeia. Cada uma delas trazia a marca de cidadãos tomando praças e avenidas

para exigir mudanças. As transformações na Líbia, Tunísia, Síria e no Egito – sob a égide do que se convencionou chamar de Primavera Árabe – levaram a derrubada, à prisão e até à execução de alguns ditadores. E eis aí apenas uma face do processo em curso. Os salvos românticos do “Ocupe Wall Street” multiplicaram-se em versões customizadas por vários países, Brasil inclusive. Ao que tudo indica, o planeta se converteu numa grande e frenética arena aberta de debates sobre os caminhos a seguir pela humanidade. O capitalismo – ironia do destino justamente no aniversário de morte da mais socialista das nações – está em xeque com ataques ao seu templo até aqui inexpugnável de representação: as bolsas de valores. Com a Europa em colapso financeiro, os EUA em frangalhos e o Oriente revoltado, países ditos emergentes dão o rumo e o prumo na direção da saída. O mundo virou de cabeça para baixo e nessa configuração, talvez por sorte ou por uma janela de oportunidade, o Brasil está na vantagem. E também aqui as mobilizações sociais foram marcantes e angariaram conquistas vistosas como a ascensão de mais de 25 milhões de pessoas à classe média, com o acesso ao consumo que nunca tiveram.

Carlos José Marques, diretor editorial

20 15 DEZEMBRO 2011 2012/2011



74
EDUCAÇÃO
Projeto de escola pública para menores infratores é premiado e passa a ser adotado em instituições particulares



70
POLEMICA
Região afetada pela obra de Belo Monte, no Pará, sofre com o aumento dos índices de violência

Índice



78
COMPORTAMENTO
Saber quando o ato de adiar tarefas e protelar sonhos pode ser um problema psicológico



56
ELEIÇÕES
Biografia de Dilma revela que guru do PSDB comandou os ataques contra ela em 2010



96
MEDICINA
Conheça as origens e os tratamentos para a síndrome da fadiga crônica



122
LIVROS
Briga entre herdeiros de Cecília Meireles impede o relançamento de sua obra



119
CINEMA
Para recuperar o prestígio, em seu novo filme, Tom Cruise escala em Dubai o prédio mais alto do mundo



50
POLÍTICA
Ministros do STF rejeitam a possibilidade de os crimes do Mensalão prescreverem



62
BRASIL
Página do Exército na Internet ensina a utilizar armas e até a montar armadilhas com granadas



98
BEM-ESTAR
Quais são os alimentos que dão à pele um tom mais saudável do que a exposição solar

Seções

34 Rede do Tas
58 Leonardo Attuch
66 Otmar/Paulo Lima
92 Gente/Gisele Vitória
108 Seu Bolso
126 Artes Visuais
128 Em Cartaz
130 Última Palavra



CEDO Desde criança, André Czarnobai faz tudo em cima da hora

Comportamento

Não deixe para 2013

Adiar tarefas e protelar sonhos pode ser um problema psíquico. Saiba como identificá-lo e evitá-lo

Débora Rubin

78 | ISTOÉ 2197 21/12/2011

Atire a primeira pedra quem nunca deixou para amanhã o que podia ser feito hoje. Ou para depois do Carnaval, para o segundo semestre, para o ano seguinte. Adiar as tarefas por minutos, as obrigações por semanas, as pendências pessoais por meses e a dieta e o exercício físico por anos é uma característica com a qual metade da humanidade se identifica. O problema é quando isso, o ato de procrastinar, se torna um ciclo vicioso e passa a trazer danos para o dia a dia. "Quem o faz de forma crônica tem

seus afetos, trabalho e até a saúde prejudicados", alerta o especialista em gestão de tempo Christian Barbosa, que está escrevendo um livro sobre o tema (que foi adiado por um bom tempo por pura falta de disposição). Saber por que se procrastina e como lidar com a enrolação para não chegar ao nível crítico é uma boa tarefa para tempos de listinhas de promessas de fim de ano. Principalmente no país do "deixa para depois": **um levantamento feito pela Sociedade Brasileira de Psicoterapia e Medicina Comportamental apontou que 33% dos funcionários brasileiros gastam duas horas da jornada sem fazer nada de efetivo. E 52% admitiram deixar atividades necessárias para a última hora.**

E, afinal, por que é que a gente é assim? O roteirista e consultor criativo André Czarnobai, 32 anos, não sabe ao certo. Mas sabe que sempre foi enrolado. Muito antes da internet, um dos principais fatores de distração ao lado da televisão, ele já dava um jeito de fazer tudo em cima da hora. Quanto tinha 10 anos, sempre parava qualquer tarefa para ir consultar um verbete na enciclopédia. Interrom- >>

FOTO: JEFFERSON BERNARDES/PREVIEW.COM

Comportamento

PILHA GRANDE
Silvia Ribeiro costuma adiar
as tarefas domésticas

>> pia a leitura no meio e ia fazer um desenho. Voltava para o dever de casa e, pouco depois, já estava jogando videogame, assistindo à tevê ou brincando. Mais de 20 anos depois, pouca coisa mudou. E, embora afirme que não vê nada de útil em postergar seus trabalhos, diz que, como autônomo, mesmo deixando tudo para em cima do prazo, conseguiu um equilíbrio de vida graças à procrastinação. “Se enrolasse menos, faria muito mais coisas, mas também seria bem mais estressado”, acredita. Sua maneira preferida de adiar o trabalho, diz ele, é ler e responder e-mails “de forma nababesca”.

A psicóloga Camila Martiny, do Laboratório de Respiração e Pânico da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), **aponta três típicos perfis de enrolador: o otimista, o impulsivo e o perfeccionista.** O primeiro sempre acha que vai dar tempo de fazer tudo. E tende a se desesperar no final. O segundo só quer o prazer imediato e, por isso, deixa toda atividade chata para depois. E o último é aquele que nunca acha que o momento é o ideal para fazer a tarefa porque quer fazê-la com calma e da melhor maneira possível. Silvia Lira Ribeiro, 21 anos, se reconhece no último tipo. Ao contrário de Czarnobai, ela não deixa nada do trabalho para depois. Em compensação, as tarefas domésticas e os deveres da faculdade ficam sempre por último. “Gosto da casa muito limpa, quero fazer tudo com muito cuidado, aí acabo não fazendo nada”, lamenta-se a estudante de psicologia e atendente de telemarketing. É tanta roupa para passar, louça para lavar e banheiro para limpar que ela fica perdida e nem sabe por onde começar. E a casa vai ficando suja. A mesma



PARE DE ENROLAR! 12 dicas valiosas para não adiar os planos e metas em 2012

- 1 Tenha uma agenda. E use-a
- 2 Crie metas realistas e estabeleça as prioridades
- 3 Faça duas listas, uma com o que você quer (“foco”) e outra com o que você não quer mais (“stop”)
- 4 Faça uma reunião com você mesmo a cada bimestre para revisar os planos
- 5 Compartilhe as metas com alguém de confiança para ajudar a manter a motivação
- 6 Faça agora: nada de deixar a inscrição para aquele curso planejado para depois do Carnaval
- 7 Incorpore a atividade física no seu dia a dia para garantir energia
- 8 Desligue a tevê e ganhe tempo livre e uma mente mais relaxada
- 9 Tire os entulhos da sua vida, sejam eles roupas e objetos ou pessoas negativas
- 10 Estimule a criatividade em atividades cotidianas como cozinhar ou até na hora de se vestir
- 11 Exercite o “músculo das decisões”: decida duas coisas importantes por dia
- 12 Foque no positivo para não deixar as preocupações tomarem conta de sua mente

coisa acontece com a faculdade. “Quero aprender tudo, ler cada texto e livro, mas me distraio fácil demais e nunca leio nada.”

Segundo Barbosa, falta de energia e, pasmem, medo do sucesso podem ser dois motivos ocultos no ato de adiar tarefas. Comer mal e levar uma vida sedentária tiram o ânimo para se empenhar nas atividades cotidianas. “Quem pratica mais esportes faz mais coisas e sempre no prazo”, diz o especialista, que entrevistou mais de seis mil pessoas para escrever seu livro. Já o medo do sucesso tem a ver com projetos grandiosos, com os sonhos. Barbosa cita como exemplo uma pessoa que quer montar uma empresa ou escrever um livro, mas que morre de preguiça só de pensar na trabalhadeira que vai dar, caso a ideia vingue.

Para uma minoria, postergar tarefas pode estar ocultando algo mais grave. Segundo Camila, quem nunca consegue cumprir prazos e está sempre atrasado em tudo pode ter alguma doença psíquica séria como depressão e transtorno de ansiedade. “Nesse caso, a ajuda de um profissional da saúde se faz urgente”, diz ela. Para os demais casos, incluindo Silvia e Czarnobai, pequenas atitudes já ajudam a organizar a rotina (*leia quadro*). A começar por levar mais a sério a listinha de promessas para 2012. ■

Fontes: Camila Martiny/psicoterapeuta; Christian Barbosa/consultor em gestão de tempo; Ana Maria Ferraz de Campos/instrutora de PNL; Melissa Setúbal/coach de saúde; Rodrigo Batalha/coach

FOTO: RAFAEL HUPSEL/AG. ISTOE