

publicado em 12/08/2012 às 00h00.

Texto: A- A+

Empurrando com a barriga

Hábito de adiar tarefas não é exclusividade de brasileiros, mas afeta a maioria, aponta estudo

Marília Medrado | Arte: Edi Edson e montagem sobre fotos Fotolia

marilia.medrado@folhauniversal.com.br



ESCOLHA: É mais fácil adiar assuntos pessoais, afirma especialista em produtividade e gestão do tempo

Deixar para começar o regime e a atividade física na segunda-feira ou ainda apagar e-mails quando o melhor seria estar trabalhando num relatório. Afinal, quem já não decidiu fazer qualquer outra coisa, por mais desinteressante que seja, só para não realizar aquilo que é realmente necessário?

Uma pesquisa realizada pela internet, com mais de 4 mil pessoas de 22 Estados do País, mostrou que 97,4% dos brasileiros adiam atividades ao longo de sua rotina. O levantamento, feito pela Triad Productivity Solutions, empresa especializada em produtividade, foi recentemente publicado no livro “Equilíbrio e resultado: por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?”.

“O brasileiro adia bastante, mas todo mundo em qualquer país faz isso, porque é um hábito do ser humano”, diz Christian Barbosa, especialista em produtividade e gestão do tempo que coordenou o estudo.

O comportamento de deixar algo para fazer depois já era chamado pelos romanos de procrastinação. Em latim, procrastinare significa “encaminhar para amanhã”. Agora, com a internet, não são poucas as distrações que o mundo virtual oferece e que, segundo os entrevistados da pesquisa, também são os principais motivos para a procrastinação. “O ser humano nunca precisou da internet para procrastinar, mas hoje existe uma pressão cultural para a obtenção de prazeres imediatos”, analisa a psicanalista Cecília Orsini, membro da Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo.



CUSTO: Fazer tudo na correria é o preço pago por Flávia por ter o hábito de deixar tarefas sempre para a última hora (Foto: Demetrio Koch)

Deixar para depois foi o que fez Flávia Fray, de 22 anos, durante uma seleção de emprego. “Fui adiando e deixei para comparecer no último dia da entrevista. Quando cheguei lá, a vaga já tinha sido ocupada.” Na vida pessoal, os afazeres domésticos também costumam ficar para depois. “No fim, tenho de fazer tudo correndo.”

Flávia não é exceção. Segundo a pesquisa, 26% dos entrevistados dizem adiar assuntos pessoais, 13% os profissionais, 61% postergam os dois e 71% assumiram deixar tudo para fazer na última hora. “É mais comum adiar as coisas pessoais porque não tem ninguém te cobrando”, comenta Barbosa. Exercícios físicos (68%) e leitura de livro (64%) são as tarefas mais postergadas pelos brasileiros, seguidos por assuntos de saúde (53%) e planejamento financeiro (47%).

“Você deveria fazer as coisas, mas muitas vezes não as faz porque não quer enfrentar uma situação que pode ser penosa. A pessoa se autoengana, pensando que pode ser menos difícil no futuro”, diz a psicanalista Cecília. “Não há nada contra em adiar uma coisa ou outra. O problema é quando isso se torna crônico e você deixa de realizar coisas importantes frequentemente”, diz Barbosa.

De acordo com o estudo, o sonho de se casar, mudar de apartamento ou emprego são os menos adiados e as tarefas chatas e longas são as mais postergadas. Na avaliação de especialistas, empurrar o problema com a barriga não resolve a questão. “É preciso ter a consciência de que a vida é feita de escolhas, com custos e benefícios. A gente paga por elas quer queira, quer não”, diz Cecília.

Wagner Quarterone, de 51 anos, lembra bem do estresse pelo qual passou ao adiar o envio da declaração de Imposto de Renda. No prazo limite, seu computador quebrou. Depois disso, conta, procura fazer tudo com antecedência. “Agora polício a minha agenda, até mesmo para ter a chance de errar e poder corrigir.”

Para Denise Diniz, coordenadora do Núcleo de Qualidade de Vida da Universidade Federal de São Paulo, adiar as tarefas muitas vezes gera uma sensação de impotência e frustração. “O homem tem uma necessidade psicológica de realização, o que fica diretamente associado à autoimagem da pessoa”. Para Cecília, desde que a pessoa queira, ela pode mudar o hábito de procrastinar.



PROJETO DESENHADO POR DEUS

13

Gefällt mir

ARCA CENTER



TVs

Todas as marcas, os melhores preços. Confira!



Lancôme

Uma grande seção de Cosméticos e Perfumaria



Nokia

Ache seu novo Celular ou Smartphone

Veja mais