



A arte de se atrapalhar

Estudo mostra que 95% das pessoas procrastinam



Maíra Amorim
maira.amorim@oglobo.com.br

O publicitário e escritor André Timm decidiu radicalizar: há pouco mais de um ano, adotou uma máquina de escrever para produzir seus textos literários. Isso porque, conta ele, não conseguia resistir à tentação de checar seus e-mails, espiar as redes sociais e, principalmente, pesquisar na internet. Timm não está sozinho. De acordo com o autor suíço Piers Steel, 95% das pessoas têm o hábito de procrastinar — ou seja, “deixar para outro dia, ou para um tempo futuro, por motivos repreensíveis”, conforme define o dicionário. E existem dois tipos de procrastinadores: os crônicos, que representam 20%, e os eventuais, segundo um estudo da DePaul University, de Chicago. No trabalho, a prática é agravada pelas inúmeras distrações trazidas pela internet.

— A procrastinação é uma coisa natural do ser humano, que acontece quando alguém aperta o botão ‘soneca’ do despertador ou adia a vontade de ir ao banheiro, por exemplo. O problema é quando esse modelo mental se torna prejudicial — diz Christian Barbosa, autor do livro “60 estratégias práticas para ganhar mais tempo” e “Equilíbrio e resultado” (Ed. Sextante), no qual investiga alguns dos principais motivos que levam as pessoas a não fazer o que deveriam. — Hoje em dia, com a internet, procrastinar se tornou muito mais fácil.

‘NÃO PODEMOS FALAR EM UM PERFIL UNIVERSAL’

No caso de André Timm, a máquina de escrever é usada para produzir ficção e literatura. No seu dia a dia como redator em uma agência de propaganda, ele usa o computador.

— Ter prazos definidos e rígidos e uma equipe que depende de você também tornam mais difícil procrastinar no trabalho— explica Timm, que admite sua “inabilidade para gerenciar o tempo” e que se atrapalha, principalmente, com a pesquisa. — É muito tentador ficar pesquisando na internet, ou lendo livros e filmes sobre um assunto, mas, quando você vê, já passou uma manhã inteira e não produziu nada. Com a máquina de escrever não tem isso.

O procrastinador-pesquisador — perfil com o qual Timm diz se identificar — é um dos doze tipos listados pelo site americano Mashable, que fez uma lista cômica que inclui, ainda, aquele que faz listas, o que entra em pânico, o que precisa sempre fazer um lanchinho, o que posta e compartilha tudo nas redes sociais, o que delega tarefas e acaba sem fazer nada, aquele que é fã dos jogos on-line e o que deixa tudo para o dia seguinte.

— Mas não podemos falar em um perfil que é universal. Até porque cada pessoa estuda ou trabalha de um jeito. É possível encontrar procrastinadores com esses perfis, mas pode haver quem procrastine fazendo artesanato ou praticando esportes — ressalta Rita Karina Sampaio, psicóloga e mestre em educação pela Unicamp e autora do estudo “Procrastinação acadêmica”.

SEM RELAÇÃO COM INSATISFAÇÃO NO EMPREGO

De acordo com a pesquisa feita por Christian Barbosa, que ouviu 3.102 pessoas em 22 estados brasileiros, 26% dos entrevistados procrastinam em coisas pessoais, 13% em atividades profissionais e 61% nos dois tipos de eventos.

— Outro estudo que fiz mostrou que 80% dos profissionais passam de 30 minutos a três horas por dia enrolando no horário do expediente. O adiamento acontece pela busca pelo prazer imediato — destaca Barbosa, que diz não haver, necessariamente, relação entre a procrastinação e a insatisfação com o emprego.

CONTINUA NA PÁGINA 3

Aplicativos e técnicas ajudam a manter o foco

Chefes podem orientar profissionais sobre como traçarem metas

O problema da procrastinação afeta tantos profissionais que, hoje, já existem aplicativos e ferramentas de autocensura, que bloqueiam o acesso a sites. O Freedom, por exemplo, é usado por escritores como Nick Hornby e Meg Cabot e, por US\$ 10, permite que o usuário decida quantos minutos de acesso a internet quer ter por dia. Outros como Self Control, Cold Turkey e Keep me Out funcionam de maneira semelhante.

— Nem todo procrastinador tem problemas de gerenciamento de tempo, então é importante tomar consciência do seu processo de procrastinação. Se a internet distrai, então desligá-la pode funcionar — diz Rita Karina Sampaio, psicóloga e mestre em educação pela Unicamp e autora do estudo “Procrastinação acadêmica”.

O escritor André Timm já tentou usar ferramentas como o Freedom, mas não se entendeu bem com elas.

— Experimentei vários deles e, na teoria, funcionam muito bem. Mas, na prática, basta sair ou desligar o aplicativo para que sua utilidade vá por água abaixo — afirma Timm.

Além da máquina de escrever, o escritor é adepto também da técnica Pomodoro, um método de gerenciamento de tempo surgido nos anos 80 que consiste em dividir o trabalho em períodos de 25 minutos e, a cada etapa, fazer uma pausa de cinco minutos.

— É bem produtivo. Uso em momentos de tarefas maiores e com prazos críticos — relata.

Christian Barbosa, autor de “60 estratégias práticas para ganhar mais tempo” e “Equilíbrio e resultado” concorda que dividir o tempo e “quebrar” as atividades em tarefas menores pode auxiliar a minimizar a procrastinação.



Dicas

REUNIÃO.

Se tem uma tarefa importante, vale reservar uma sala de reunião para executá-la.

DIVISÃO.

Divida as tarefas grandes em atividades menores e estipule o período para terminá-las.

25 MINUTOS.

A cada 25 minutos de trabalho, faça uma pausa de cinco. É a técnica Pomodoro.

APLICATIVOS.

Experimente aplicativos de autocensura: algumas pessoas se adaptam bem a eles.

— Mas é importante lembrar que não existe uma única saída que funcione igual para todos — diz Barbosa, que acha também que, nas empresas, os chefes têm papel fundamental no direcionamento dos profissionais com perfis procrastinadores. — O problema é que os líderes não estão preparados para lidar com isso. Para que possam fazê-lo, têm que estar mais presentes.

LÍDERES DEVEM ESTAR ATENTOS

Villela da Matta, presidente da SBCoaching, concorda que os gestores precisam não apenas entender de comportamento humano, como saber perceber as diferenças em uma equipe:

— O líder deve identificar o que cada profissional valoriza mais para saber como motivá-lo e como traçar metas, de médio e longo prazos, inspiradoras.

O problema, pondera Irene Azevedo, diretora de Negócios da consultoria LHH|DBM, é que hoje está todo mundo sobrecarregado:

— Inclusive o líder, que não dedica muito tempo para conhecer o liderado.

E, embora a procrastinação possa ser facilitada em setores como o de serviço e os que envolvam produção criativa, hoje ela pode ocorrer em qualquer área de atuação, dizem os especialistas.

— Hoje em dia, não há um segmento em que a pessoa não tenha que lidar com um nível de urgência alto — afirma Alexia Franco, sócia-fundadora da consultoria executiva Unique Group, que diz, ainda, que as empresas precisam ficar atentas a esse tipo de comportamento também por parte do líder. — Um chefe que demora muito a tomar a decisão sobre quem vai promover, fica pesquisando e sondando colegas para decidir, pode acabar prejudicando um funcionário e a organização. ●

Escolas britânicas atrás de brasileiros

Feira no Rio inclui apresentação de cursos e palestras

Amanhã, a UK Universities 2013, feira de educação com universidades britânicas, volta ao Rio com número recorde de instituições participantes. Serão 70 universidades que apresentarão seus programas de graduação e pós. Gustavo Mattos, gerente de Marketing do Education UK, explica esse aumento de interesse pelo Brasil como consequência do crescimento econômico do país e da melhoria dos indicadores sociais.

— A junção destes fatores, associada à imagem de criatividade e efervescência cultural, faz com que os assuntos referentes ao Brasil se tornem relevantes para o grande público internacional. Os laços esportivos entre as Olimpíadas de Londres 2012 e do Rio 2016 também contribuem para o aumento do interesse. E, ainda, no campo educacional, o programa Ciência Sem Fronteiras é um enorme catalisador de intercâmbio sociocultural entre os dois países.

PRÉ-CADASTRO É RECOMENDADO

Mattos destaca que a UK Universities 2013 traz representantes do ensino superior de todos os quatro países que compõem o Reino Unido: Inglaterra, Escócia, País de Gales e Irlanda do Norte.

— O estudante deve se preparar com antecedência e pesquisar bastante sobre a universidade, a cidade, o curso oferecido e todas as facilidades que ela oferece. Mas nada substitui o contato direto com um representante da instituição de ensino para que o aluno possa esclarecer com maior segurança todas as suas dúvidas.

Nesta edição, entre as universidades presentes estão The University of Reading, King's College London, Swansea University e Birmingham City University. Haverá palestras de órgãos governamentais do Brasil e do Reino Unido.

A feira será realizada amanhã, das 14h às 20h, no Hotel Royal Tulip, em São Conrado. O evento tem entrada franca e a organização recomenda que os interessados façam um pré-cadastro no site www.ukuniversities2013.com.br. ●

Rede Globo abre 250 vagas de estágio

Oportunidades no Programa Estagiar são para Rio, SP, Belo Horizonte, Recife e Brasília. Inscrições vão até o próximo domingo

Não é só para o pessoal das áreas de jornalismo e publicidade. Estudantes de cursos como administração, ciência da computação, economia, engenharia e informática, com formação entre dezembro de 2014 e dezembro de 2015, também podem se inscrever no Programa Estagiar 2014 da Rede Globo. São 250 vagas nas cinco emissoras localizadas no Rio de Janeiro, São Paulo, Belo Horizonte, Recife e

Brasília, que incluem ainda oportunidades para alunos de cursos técnicos. É preciso ter mais de 17 anos e formatura entre dezembro de 2012 e dezembro de 2014 em eletrônica, eletrotécnica, telecomunicação e informática.

— O programa oferece oportunidades para estudantes universitários e de nível técnico se desenvolverem através da experiência prática, aprofundando conhecimentos e entendendo diferen-

tes áreas de negócio — afirma Vanessa Pina, diretora de Capital Humano.

O programa de 2012 recebeu 12 mil inscrições, e a expectativa é superar esse número na edição atual.

— O candidato precisa apresentar-se de maneira autêntica, demonstrar que é antenado, plugado em conteúdo e que tem muita vontade de trabalhar — diz Vanessa, acrescentando que há chances de efetivação após o estágio,

que pode durar de seis meses a dois anos. — Nosso objetivo é absorver o máximo de estagiários em nosso quadro, mas um bom desempenho durante todo o período é muito importante.

A seleção é composta por triagem de currículo, provas on-line, dinâmicas de grupo e, por fim, entrevista individual.

Os interessados podem se inscrever até o próximo domingo pelo site www.redeglobo.com.br/estagiar. ●

Universitários

MPF tem vagas de estágio no Rio

O Ministério Público Federal (MPF) no Rio recruta, até dia 31, estagiários de nível superior em antropologia, arquitetura, engenharia florestal e química, informática, jornalismo, odontologia, publicidade e serviço social e de nível técnico em edificações, informática e saúde bucal. A bolsa é de R\$ 800 (superior) e R\$ 540 (técnico). Inscrições pelo site https://aplicativos.prrj.mp.br/concursos_2013/.

Recém-formados

Inscrições até amanhã para trainees Energisa

Terminam amanhã as inscrições para o programa de trainee da distribuidora de energia elétrica Energisa. As vagas são para o Rio de Janeiro, Minas Gerais, Sergipe e Paraíba. Os interessados devem ter formação superior concluída entre junho de 2011 e dezembro deste ano, nos cursos de administração e engenharia (de produção, elétrica, eletrônica, de controle e automação e mecânica). Inscrições pelo site: www.across.com.br/energisa.