

OPINIÃO

acompanhehojeemdial.com.br

FUJA DA PROCRASTINAÇÃO

| CHRISTIAN BARBOSA (*)

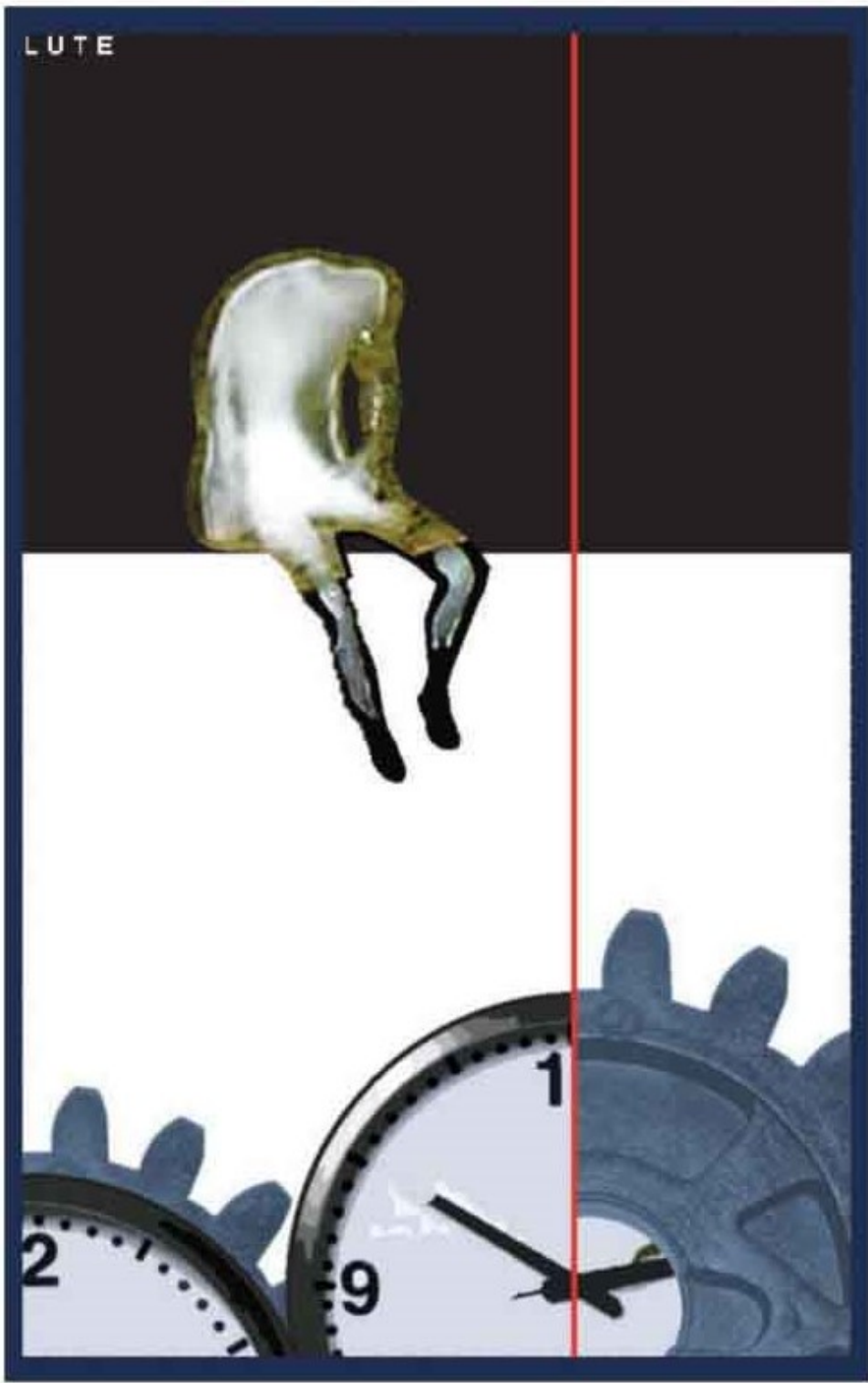
A procrastinação é um assunto grande e complexo, mas gostaria de falar sobre um dos fatores que levam as pessoas ao adiamento de suas atividades: a falta de prazer imediato. Recentemente li um artigo, produzido por um PhD em psicologia, que destacava os motivos pelos quais deixamos determinadas tarefas para depois. Com base em uma pesquisa, ele aponta que existem diversas razões para isso, no entanto, como as pessoas estão cada vez mais cercadas por tecnologias e informações, têm inúmeras opções de atividades para realizar e, consequentemente, possuem menos tempo disponível.

Em grande parte, isso acontece porque, ao terem acesso a diferentes coisas ao mesmo tempo as pessoas optam por realizar aquilo que dá um prazer imediato em vez de fazer algo que talvez dê um retorno a longo prazo. Ou seja, por não conseguirem fazer uma ligação do hoje com o amanhã, elas não conseguem visualizar o desejo e acabam adiando as atividades em função do prazer atual. Aliás, esse é um pon-

to que coincide com a conclusão da pesquisa feita para o meu livro “Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?”, que fala sobre procrastinação e como executar melhor as tarefas.

Para exemplificar o problema, pense naquele dia em que você precisa fazer um relatório, mas, quando percebe que ele é muito chato, resolve adiar até o último instante. Isso mostra que, a partir do momento em que a pessoa não pensa na importância daquilo que está fazendo, ela não tem uma sensação de bem-estar. Para reverter isso, pense no que está por trás de sua atividade, como um trabalho que até o presidente da empresa vai ler ou que ajudará a gerar um resultado positivo para toda a equipe.

Um exercício bom para fugir do problema é avaliar aquilo que você fez hoje, o que não conseguiu concluir e também os benefícios que essas tarefas trouxeram. Quando existe um desejo de chegar lá você traz a vontade de concluir para o presente. Ao fazer isso, é possível ter muito mais prazer na execução do que simplesmente pensar na tarefa atual.



Então, quando for fazer alguma coisa que tem adiado há tempos, como um livro que nunca consegue terminar de ler, pense da seguinte forma: quando eu terminar essa leitura, o que isso vai agregar para a minha vida e carreira? Imagine o momento positivo e traga a experiência do futuro para o tempo presente. Dessa forma, você vai saber que terminar aquilo vai ajudar a trazer um sentimento bom.

Claro que a procrastinação é um assunto gigantesco, tem vários fatores que podem ajudar a procrastinar menos, mas esse é um ponto que foi identificado tanto no artigo que li como na pesquisa feita para o meu livro. Pense na vontade por trás da tarefa, isso vai te ajudar a sair do lugar e fazer muito mais.

**Especialista em administração de tempo e produtividade, CEO da Triad PS*

NO CREO PERO QUE LAS HAY

EDITORIAL

A Republica treme mais uma vez. O epicentro continua sendo Brasília e, desta vez, o terremoto “Delcídio” conta com a ajuda de um outro movimento sísmico, as gravações do que disse – ou teria dito – o Ministro da Educação Aloizio Mercadante. O conteúdo revela uma equipe de governo que quer a todo custo blindar as revelações que a cada dia jorram das investigações da “Lava Jato”.

O “em política tudo pode”, dito pelo ministro, tem sonoridade duvidosa e confirma que a prática das relações entre poderes está mesmo desmoralizada. Mercadante mostra-se preocupado com a possibilidade de Delcídio tornar-se o “agente que desestabilize tudo”. O script desenhado pelo Planalto ia bem, evoluía com a certeza de que Lula desembarcaria em Brasília para assumir um ministério, dando sobrevida ao moribundo governo Dilma, mas com as revelações de ontem parece que o projeto faz água. Lula, como superministro, faria a ponte entre o governo e um PMDB em fuga, além de cooptar os partidos pequenos que já se assanham no mar de sangue que inundou Brasília. Por outro lado, agiria na busca de um novo rumo para a economia brasileira e isso, que em tese deveria acalmar o mercado, assusta os operadores desse intrincado sistema. Esse temor vem da incerteza do que pode fazer o Partido dos Trabalhadores. Temer e Aécio também são atingidos pela delação de Delcídio, ao que tudo indica em menor grau, o que não lhes garantirá paz e sossego.

Nada do que está dito e escrito tem o carimbo da verdade. Os fatos devem ser submetidos ao contraditório, mas os danos políticos já estão causados e podem ser vistos a olhos nus de qualquer parte da galáxia

Claro que nada do que está dito e escrito tem o carimbo da verdade. Os fatos devem ser submetidos ao contraditório, mas os danos políticos já estão causados e o rastro da destruição podem ser vistos a olhos nus de qualquer parte da galáxia.

Resta saber que script deve seguir o governo, a presidente, Lula, o PT e a oposição. Os velhos e esgarçados discursos já não soam com a mesma força e os opositores nunca se mostraram lúcidos e bons observadores da realidade, até porque muitos deles preocupam-se com o próprio rabo.

No interior acostumamo-nos com vassouras atrás das portas para espantar as visitas indesejadas. Em Brasília, essas mesmas vassouras vêm sendo utilizadas pelas bruxas que sobrevoam palácios e edifícios, no intuito de iniciar uma temida limpeza. “Yo no creo em las brujas pero que las hay las hay”.

PRÉ-NATAL NO COMBATE À SÍFILIS

| INESSA BERALDO (*)

Por se tratar de infecção grave e silenciosa, a sífilis, que pode ser passada de mãe para filho, deve ser detectada através de exames. As primeiras semanas de gestação são as mais eficazes para se descobrir alterações, fazendo com que se tenha diagnóstico mais efetivo e se possa acompanhar o desenvolvimento da doença na mãe e na criança. A Organização Mundial da Saúde (OMS), estima que haja 1 milhão de casos por ano entre as grávidas e que a infecção

seja transmitida ao feto gerando graves implicações.

Relatório do diretor do Departamento de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST), Aids e Hepatites Virais do Ministério da Saúde, Fábio Mesquita, informa que houve aumento de casos de sífilis em mulheres grávidas e em recém-nascidos desde 2008, prevendo um recrudescimento do problema em 2016.

Em 2013, o Ministério da Saúde registrou 21.382 casos no Brasil, 10.052 (47%) na Região Sudeste. Em Minas, foram notificadas 1.144

gestantes, sendo 637 casos de sífilis congênita (transmitida de mãe para filho) e quatro óbitos infantis decorrentes da infecção. Os fetos infectados podem ter má-formação (como a microcefalia), cegueira, deficiência mental, além de risco de abortamento.

Para prevenir, é necessário que a gestante faça o teste de sífilis já na primeira consulta do pré-natal, no 3º trimestre da gestação e no momento do parto.

Em casos de confirmação da sífilis, tanto a grávida quanto o parceiro preci-

sam ser tratados para evitar que o bebê seja contaminado. Porém, em alguns casos, devido à escassez do antibiótico mais utilizado no tratamento, a penicilina cristalina, o tratamento acaba não sendo tão eficaz. Uma recomendação do diretor do Departamento de DST do Ministério da Saúde, Fábio Mesquita, é que medicamento seja inserido rapidamente na listagem das unidades de saúde.

() Obstetra e membro da Associação de Ginecologistas e Obstetras de Minas Gerais (Sogimig)*