

CARREIRA

Em busca da produtividade

Entenda como ser mais efetivo em todas as tarefas da vida, e por que o hábito de deixar tudo para depois o impede de atingir esse objetivo.



As pessoas querem ser cada vez mais produtivas. Essa tendência pode ser comprovada ao observar as listas dos livros mais vendidos. É certo que sempre terá alguma obra com essa temática. Mas por quê? Christian Barbosa, especialista em administração do tempo e produtividade, tem seis obras que abordam essa questão e acredita que um conteúdo baseado em estudos e análises pode contribuir para o desenvolvimento pessoal.

“Ser produtivo é um sinal de viver com mais qualidade. Por conta disso, cada vez mais, as pessoas buscam uma vida mais equilibrada. Isso porque, a partir do momento em que elas aprendem a se organizar e gerenciar bem o tempo, elas produzem mais e trabalham menos, pois conseguem se planejar melhor e focar no que realmente é importante. A consequência disso é uma rotina mais equilibrada, o que se reflete em melhores resultados na vida profissional e, princi-

palmente, na vida pessoal”, destaca Barbosa.

De acordo com Fernanda Chaud, partner da SBCoaching, há diversos fatores pelos quais as pessoas buscam ser mais produtivas. Uma delas é a crise do desengajamento no Brasil. Segundo o Instituto Gallup apenas, 13% da força de trabalho estão engajados. Pessoas engajadas são muito mais produtivas, e pelo fato de a maior parte da força de trabalho estar desengajada, os que estão engajados muitas vezes precisam trabalhar por duas ou mais pessoas.

Além disso, tem o fato de hoje as pessoas serem mais exigidas, pois o mercado de trabalho está se tornando cada vez mais competitivo. “Produtividade e competências comportamentais são tão importantes quanto a competência técnica no ambiente de trabalho. E mais, as pessoas têm vários papéis em suas vidas e, muitas vezes, não conseguem equilibrar todos eles”, afirma Fernanda.

Doenças do acúmulo e da insatisfação

Nesse sentido, o desejo por ser mais produtivo não significa trabalhar mais ou aumentar o número de tarefas, mas, sim, poder equilibrar melhor todas as atividades da vida. Não é à toa que esse tema tem sido a pauta de tantos livros ou questionamentos na vida das pessoas. Segundo uma pesquisa do ISMA-BR Internacional Stress Management Association, os brasileiros ocupam o segundo lugar mundial em relação às pessoas com alto nível de estresse. O país ficou atrás apenas do Japão.

Segundo a presidente do ISMA no Brasil, Ana Maria Rossi, a maior motivação para isso está no âmbito profissional: 69% dos entrevistados afirmaram que o estresse está relacionado ao trabalho. Os principais motivos são as longas jornadas de trabalho e o excesso de tarefas.

Fernanda explica que, pelo fato de a maioria das pessoas não estar engajada na vida profissional e muitas vezes na pessoal também, a produtividade torna-se um fardo, porque a pessoa se sente obrigada a fazer mais coisas do que está disposta e ainda em menos tempo. “Quando tem um desafio e a pessoa não tem as competências para lidar com ele, ela se torna estressada e cansada. Ainda de acordo com o Instituto Gallup, em uma jornada de 44 horas semanais, nas primeiras 22 horas o profissional já está esgotado. Em outras pala-



Christian Barbosa, especialista em administração do tempo e produtividade: “Ser produtivo é um sinal de viver com mais qualidade”.

bras, no começo da quarta-feira, o profissional já não se sente mais energizado. Por isso, o estresse, a depressão e síndromes diversas têm aumentado cada vez mais.”

Assim, aquele que não organiza bem o seu tempo acaba perdendo vida, fica estressado, sem energia, sem motivação, sem ânimo para os relacionamentos afetivos, e não consegue cuidar da própria saúde. Barbosa explica que a pessoa improdutiva tem a impressão de que o tempo está correndo mais rápido, e, no final, fica aquela sensação de que algo não foi feito.

Para o especialista, o grande mal de querer ser produtivo é se planejar demais na busca dessa produtividade. Isso porque aquele que planeja demais perde a flexibilidade, a espontaneidade e a liberdade. Barbosa comenta que planejar é fundamental, essencial, e algo que deve ser feito constantemente.

“Um exemplo clássico pode ser observado quando a pessoa fica o dia inteiro em reuniões, mas tinha planejado também umas seis tarefas para fazer. Em que horário ela irá conseguir cumprir isso? Vai roubar tempo pessoal? Um dia ou outro, tudo bem, o problema é quando isso se torna um hábito. Planeje, mas com bastante consciência das suas capacidades de execução e de equilíbrio”, conta Barbosa.

Nessa linha de pensamento, Monique Americo, coach e consultora, lembra que produtividade não significa trabalhar mais, e que trabalhar mais não significa trabalhar melhor. Segundo ela, produtividade é fazer as coisas em menos tempo, com mais qualidade, com sustentabilidade e propósito. “Se aplicado esse conceito de pro-►

atividade na vida pessoal e profissional, querer ser produtivo não trará problemas. Entretanto, querer ser imediatista trará aflições vitais, tais como falta de paciência, de capacidade de maturação, de reflexão, de autoconhecimento, isto é, se fará muito, porém, ainda haverá um vazio. Viver de forma produtiva não é viver de forma automática”, enfatiza.

Por isso, Monique afirma que o estresse, as síndromes ou depressão se curam mudando de objetivo, e não sendo mais ou menos produtivo. “Para a produtividade, há o cansaço, que se cura com descanso. Por exemplo: se você gosta de dançar, ao dançar muito, cansará, mas não se estressará. A ausência de saber por que você produz tanto uma determinada tarefa associada à falta de alinhamento com sua realização é que aumenta a probabilidade de tais doenças.”

Deixa para depois?

Aquele hábito de adiar tudo para amanhã é um dos principais males para aqueles que desejam ser mais produtivos. Segundo Barbosa, não há nada de errado em procrastinar uma atividade uma vez ou outra; o problema é quando isso começa a ficar crônico, quando passa a ser frequente, ou seja, tudo acaba ficando para a última hora.

Isso resulta na perda de resultados e qualidade do trabalho reali-



Fernanda Chaud, partner da SBCoaching: diversos fatores fazem com que as pessoas queiram ser mais produtivas mas não consigam.

zado, pois, segundo Barbosa, a partir do momento em que deixamos tudo para a última hora, surge o acúmulo de tarefas, que faz com que as pessoas fiquem estressadas, nervosas, irritadas e ansiosas, pois saber que uma atividade está atrasada causa uma pré-preocupação.

Melhores estratégias para evitar a procrastinação, seja no trabalho, seja na vida pessoal

1. Bloqueie um tempo na agenda: se a atividade está sendo adiada e traz resultado, significa que ela é importante, mas não urgente, ou seja, ela pode esperar horas, dias, semanas ou até meses para ser executada. Se ela pode ficar à espera, então você tem a flexibilidade de selecionar um dia na sua agenda e reservar como se fosse uma reunião, com hora marcada para começar e terminar, desde que não supere três horas consecutivas de duração.

2. Crie um ritual de execução: pense em algo que o deixe motivado a fazer alguma coisa. Algo que o coloque em estado de criatividade e foco e lhe permita concluir rapidamente o que precisa ser feito. Comer algo saboroso? Acender incenso? Tomar uma ducha? Ouvir música? Tomar um café? Cada pes-

soa precisa descobrir e desenvolver seu próprio ritual, mas de preferência siga o passo de se desconectar da internet, afinal, sem rede ligada, você não tem o impulso de ficar verificando o Facebook, e-mails etc.

3. Descubra os fatores positivos e fatores negativos: selecione a atividade que precisa ser executada, pegue uma folha de papel e a divida em duas colunas: Fatores Positivos e Fatores Negativos. Escreva em cada um dos lados o que pode acontecer de positivo e o que pode acontecer de negativo com a execução ou não da tarefa. Na hora de executar a tarefa, se sentir vontade de adiar, leia a lista. Esse exercício trabalha o lado emocional e racional do cérebro; em um dos dois você vai se motivar para fazer.

Mas se sabemos dos males causados pela procrastinação, por que continuamos deixando tudo para depois? Para o especialista, as pessoas procrastinam porque estão em inércia. Ele exemplifica: “Imagine a cena: domingo, depois do almoço, a pessoa está na sala, vendo um pouquinho de TV antes de encarar alguns livros ou imaginando as atividades que tem de adiantar para o trabalho ou para a faculdade. As horas passam, e ela já está no terceiro programa de TV, toda jogada no sofá, e nada sair do lugar. Isso é a inércia atuando na vida. O indivíduo não está atuando em nada e nada vai entrar em ação por ele. Para vencer esse estado de inércia, é preciso começar a aplicar força na execução, mas não diretamente na atividade. Experimente fazer coisas mais simples, de rápida conclusão (poucos minutos), coisas que o façam se movimentar e que ativem o córtex. É o aquecimento dos motores”, explica.

Para Fernanda, a falta de engajamento está ligada à procrastinação. Ressalta, contudo, que não é só isso. Ela pode ter fundo emocional ligado às habilidades do indivíduo. Por exemplo, a pessoa pode procrastinar por se sentir incompetente para realizar a tarefa, por não ter entendido os comandos, por ter medo de errar ou medo de fracassar.

A primeira dica para parar de procrastinar é descobrir quais são as forças e talentos e quais os pontos a serem desenvolvidos, para que assim um plano de desenvolvimento possa ser criado e se aumentem a confiança e competências. Além disso, Fernanda enfatiza que a disciplina e a força de vontade são como músculos que podem ser desenvolvidos e são antídotos contra a procrastinação.



Monique Americo, coach e consultora: produtividade não significa trabalhar mais.

Ou seja, quando a pessoa sente que tem as habilidades necessárias para realizar a tarefa, quando acredita que de fato tem um propósito maior em realizá-las, o hábito de procrastinar acaba. “Uma pergunta importante para ser pensada antes de procrastinar é: por que estou procrastinando? O que estou buscando quando procrastino? Quais são as consequências de procrastinar? Qual o primeiro passo que posso tomar para realizar essa tarefa e não procrastinar? Também é preciso refletir o que há de bom em realizar a tarefa”, aconselha.

Já Monique pensa que nem tudo que realizamos depende de motivação. Para ela, a procrastinação está na falta de comprometimento, na falta de capacidade de honrar aquilo que a pessoa se propõe fazer. Isso traz diversos prejuízos: não apenas a falta de produtividade, como também a perda do poder de escolha, da autonomia, da autenticidade, e por consequência o indivíduo passa fazer o que não quer sem ter consciência disso.

Para a coach, antes de saber como não procrastinar, saiba como ser produtivo alinhado com seu propósito de vida. Ela finaliza: “Quem não sabe para onde vai pode ficar ou parar em qualquer lugar”.

4. Execute pequenas atividades: experimente começar fazendo coisas menores, de rápida conclusão. É o aquecimento dos motores.

5. Energia pessoal: se sua energia pessoal estiver prejudicada, você fica indisposto, sem vontade, seu cérebro não tem energia necessária para pensar do jeito que deveria. Você também deve estabelecer seus rituais de recuperação de energia, algo que ajude a dar um gás quando você estiver cansado.

6. Ajuda externa: este foi o destaque dos testes: a pressão externa ou o apoio de alguém de fora, como chefe ou coach, parece realmente ser de grande ajuda para vencer a barreira da

procrastinação. Se resolver achar alguém para cobrar algo de você, é preciso que seja uma pessoa com a qual você tenha alto nível de comprometimento.

Segundo Barbosa, a pessoa tem que experimentar a técnica que for mais adequada ao seu fator de procrastinação. Vai chegar um momento em que ela será capaz de criar suas próprias técnicas e aplicá-las com constância em qualquer atividade que estiver sendo adiada. Em alguns casos, ele recomenda procurar um psicólogo, um mentor ou um coach que ajude a identificar os reais motivos da procrastinação e a estabelecer uma nova estratégia. “Há problemas que necessitam de ajuda externa para serem resolvidos; se tentarmos apenas por nós mesmos, não vamos sair do lugar.”