

# AGORA DEPOIS

Saiba como enfrentar o (mau) hábito da procrastinação

ROSSANA SILVA, ESPECIAL

**D**eixar para amanhã (ou depois de amanhã) o que poderia ter sido resolvido hoje, ontem ou até anteontem: #quemnunca? Adiar o máximo possível a realização de uma tarefa – ao mesmo tempo em que se deixa envolver por distrações como a internet e as redes sociais – se tornou um dos comportamentos contemporâneos mais comuns. Em uma palavra: procrastinar. Ou, no jargão popular, empurrar com a barriga.

E, assim, cada vez mais pessoas têm permanecido no escritório depois do expediente para acabar uma tarefa que poderia ter sido finalizada durante o horário de expediente ou até entrando madrugada adentro para colocar o ponto final em um trabalho momentos antes do prazo final para entregá-lo.

Ainda que muitos procrastinadores não se deem conta, protelar os afazeres até soar o alarme de emergência é a manifestação mais visível de falta de entusiasmo, foco e organização. E mais: pode ser a necessidade de se sentir importante, explica a especialista em desenvolvimento humano e diretora do Centro Hoffman no Brasil, Heloísa Capelas. Para ela, a procrastinação gera uma sensação de pressão e de ocupação. E estar constantemente atarefada é visto como algo positivo em uma sociedade na qual o

trabalho norteia as relações.

– É comum procrastinar para ter a sensação de que sempre se tem coisas para fazer. Então, estou sempre correndo, sempre ocupada e atrasada. Quando penso que estou ocupada, não penso, por exemplo, que posso estar sofrendo. No fundo, as pessoas adiam o que deve ser feito para preencher o tempo – explica Heloísa.

A especialista acredita que esse comportamento deve ser tratado como um problema emocional:

– É como se as pessoas precisassem da pressão para se valorizar. Se eu acabar o trabalho antes, parece que foi fácil fazê-lo, e não me darão o valor devido. Então, é preciso mostrar que está estressada para ser reconhecida.

O trabalho não é o único ambiente no qual se procrastina. Heloísa observa que, na vida pessoal, as mulheres costumam estar envolvidas em mais atividades, o que as torna versáteis e capazes de desenvolver várias tarefas ao mesmo tempo. No campo profissional, no entanto, não há distinções: homens e mulheres procrastinam em igualdade, ainda que elas geralmente sejam mais ocupadas.

– A mulher assume mais volume de trabalho do que pode. Então, algumas realmente têm de ser deixadas para amanhã – diz Heloísa.

Autor do livro *Ouse ser grande*, o palestrante e coaching comportamental Maurício Souto detectou que a procrastinação tende

a ser mais evidente em pessoas ansiosas, inseguras e com baixa autoestima:

– É um perfil no qual falta a autoconfiança e a determinação necessárias para tomar a atitude de “fazer”. Estudos apontam que as pessoas que têm o hábito de procrastinar também apresentam maior tendência à depressão.

Além disso, o ato de adiar pode estar relacionado à busca pela perfeição. De acordo com Souto, alguns procrastinadores tendem a preferir tarefas mais desafiadoras em detrimento das mais simples. Nesse caso, adiar a realização de uma atividade pessoal ou profissional está ligado ao medo de fracassar. Quanto mais tempo se demorar para concluir uma tarefa, mais se posterga uma tomada de ações – logo, não é preciso arcar com as consequências de uma eventual escolha equivocada.

E como evitar a procrastinação? Para Heloísa, deve-se começar por duas palavras: atenção e presença. Ao serem incorporadas no dia a dia, afastam o tal “enrolamento”.

– O que estou fazendo agora? Se vivo o presente, não procrastino, faço agora o que tenho que fazer. E, para estar presente, é preciso prestar atenção em si para ver aquilo que realmente você dá conta. E, depois, fazer bem feita a tarefa deste momento. Pode-se começar respirando profundamente e prestando atenção na respiração, que é o que nos traz para o presente – conclui.

## PARE DE ADIAR

Veja dicas do coach comportamental Maurício Souto para acabar com a procrastinação:

- Para quem tem dificuldades em tomar decisões, recomenda-se começar pelas tarefas mais simples. Realizar as pequenas pendências influencia na autoestima, reforçando a determinação para dar conta dos afazeres mais complexos.
- Caso tenha dificuldade em executar alguma tarefa, não hesite em pedir ajuda a alguém próximo, como um colega, mentor ou o seu chefe. É melhor pedir uma mãozinha do que ficar paralisada, sem tomar nenhuma atitude.
- Estabeleça prioridades. É interessante distinguir o que é essencial de ser feito naquele momento e o que não é tão importante, podendo ser adiado para outra oportunidade.
- Tenha confiança em si mesma e aja apesar dos receios e dos medos. Se você errar, considere que isso faz parte do seu aprendizado e do processo de amadurecimento.