

## Anda deixando tudo pra depois? Saiba como enfrentar o (mau) hábito da procrastinação



Reprodução  
i Publicado por **Beleza Donna** em 01/10/2017 às 07h00

Por Rosanna Silva, especial

Deixar para amanhã (ou depois de amanhã) o que poderia ter sido resolvido hoje, ontem ou até antontem. **Empurrar**? 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 a ponto final em um trabalho momentos antes do prazo final para entregá-lo.

### Leia mais matérias sobre carreira

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, **Helôia Capelas**. Para ela, a procrastinação gera uma sensação de pressão e de urgência. E estar constantemente atarefada é visto como algo positivo em uma sociedade na qual o trabalho normatiza as relações.



via GIPHY

– Como procrastinar para ter a sensação de que sempre se tem coisas para fazer? Então, estou sempre comêdo, sempre ocupada e atarefada. 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 Helôia.

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 fui fácil, não me dou o valor devido. Então, é preciso mostrar que está estressada para ser reconhecida.

O trabalho não é o único ambiente no qual se procrastina. Helôia 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 Helôia.

Autor do livro **Over the panic**, 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 demora para concluir uma tarefa, mais se posterga uma tomada de ações – logo, não é preciso entrar em as consequências de uma eventual escolha equivocada.

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

– 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 feito a tarefa deste momento. Não se começa respirando profundamente e prestando atenção na respiração, que é o que nos traz para o presente – conclui.

### PRE 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 mudança 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 mesmo e seja apesar dos receios e dos medos. Se voelhar, considere que isso faz parte do seu aprendizado e do processo de amadurecimento.

Leia mais

- **Finações em dia: como fugir das influências e gerenciar seus gastos**
- **6 passos para melhorar seu network e atrair mais oportunidades de trabalho**
- **Desmotivada com a carreira? Saiba como lidar com a insatisfação no mercado de trabalho**

**Tags:** carreira, destaque, estudos, procrastinação, procrastinar, tempo livre, trabalho