

## Controle

Peça ajuda, seja para fazer a atividade ou simplesmente para alguém ficar lhe cobrando. Bilhetes lembrando o prazo ou as prioridades do dia também funcionam.

## Distrações

Remova todo e qualquer tipo possível de interrupção, principalmente no seu computador. Feche o navegador, o msn, o e-mail e outros programas altamente distrativos. Deixe apenas o software com a atividade que precisa ser feita.

## Descansos

Para arejar a mente, tenha pausas programadas ao longo do expediente. Elas ajudarão a evitar o desgaste excessivo e o deixarão mais produtivo, se realizadas corretamente.

## Cuidado com o perfeccionismo

Dizem que o perfeccionismo é o combustível da procrastinação. Buscá-lo é bom, mas o excesso é péssimo, porque você pode nem conseguir começar a tarefa ou estender sua execução para além do aceitável. O ideal é determinar o tempo para realizar a tarefa da melhor forma possível, gastando apenas o tempo necessário.

Fica a sugestão: para quê deixar para amanhã o que você pode fazer hoje? A imagem de Santo Expedito, o 'Santo das causas justas e urgentes', traduz esse pensamento: ele pisa num corvo, que grasma cras – que em latim significa 'amanhã' – e ostenta uma cruz em que se lê *hodie* – 'hoje', em latim.



Tiragem: 200 exemplares. Bento Gonçalves, RS, Fevereiro 2012. Formatação: Alessandra Russi  
Elaboração: Kátia Hiyatashi e Viviane Zanella. Revisão: Giovanni Capra

### Materiais consultados:

ABRANTES, T. Acabe com a procrastinação em 5 passos. Disponível em: <<http://exame.abril.com.br/carreira/noticias/acabe-procrastinacao-5-passos-581854>>. Acesso em: 26 fev. 2012.

BARBOSA, C. Como vencer a procrastinação? Disponível em: <<http://exame.abril.com.br/pme/dicas-de-especialista/noticias/como-vencer-a-procrastinacao>>. Acesso em: 26 fev. 2012.

MARQUES, E. L. A arte de procrastinar. Disponível em: <<http://administrando.net/a-arte-de-procrastinar/>>. Acesso em: 26 fev. 2012.

COHEN, E. Afaste a procrastinação. Disponível em: <<http://www.4hd.com.br/blog/2009/02/02/afaste-a-procrastinacao/>>. Acesso em: 26 fev. 2012.

NEVES, F. O tempo e o procrastinador. Disponível em: <<http://www.psicologaonline.com.br/psicologia/organizacional/o-tempo-e-o-procrastinador/>>. Acesso em: 26 fev. 2012.



RECICLANDO  
IDEIAS

9



**FAÇA AGORA, NÃO ADIE MAIS!**

**Embrapa**

Uva e Vinho

*Se você tem a ‘mania’ de deixar tudo para depois, fica se enrolando com coisas menos importantes e está sempre atrasado no cumprimento de metas ou entrega de relatórios ou, ainda, corre para finalizar a redação de um projeto minutos antes de fechar o prazo, você sofre do mal da procrastinação. Ele é, em resumo, uma forma que a pessoa encontra de protelar compromissos em nome de ações secundárias, ou seja, que poderiam ser realizadas depois. O grande problema é tornar este tipo de atitude um hábito.*

*Em pesquisa inédita desenvolvida por Christian Barbosa, especialista em gestão de tempo, foi verificado que 33% dos profissionais brasileiros gastam duas horas da jornada de trabalho sem fazer nada de produtivo e 52% têm por hábito deixar atividades necessárias para a última hora.*

*As razões para uma tarefa ser procrastinada são as mais diversas possíveis. Podem ser motivos plausíveis, como, por exemplo, a falta de informações, dependência de terceiros, excesso de atividades, medo do fracasso, a tarefa ser muito complexa, falta de coragem, entre outros.*

*Ela também pode ser uma consequência da forma como a maioria das pessoas foi criada, deixando tudo para a última hora, já que os próprios pais agiam assim.*

*Se você tem esse problema, **recicle** sua postura e adote as dicas de alguns profissionais descritas abaixo. Eles garantem que você vai ficar em dia com a sua vida!*

### **Identifique o problema**

*O primeiro passo para vencer a procrastinação é entender que é uma característica humana. Todo mundo adia alguma coisa em algum momento na vida. Aceite isso e preocupe-se em combater a procrastinação prejudicial, pois a outra é natural. Concentre-se em identificar e combater a procrastinação quando ela começar a prejudicar os seus resultados, consumir seu tempo sem necessidade e fazer você perder qualidade de vida.*

### **Determine objetivos e prioridades**

*Apenas pessoas motivadas podem acabar com a procrastinação da sua rotina. Fuja de metas vagas e abstratas, tente sempre buscar razões para sustentá-las. As metas devem ser pensadas de forma a nos impulsionar para a ação. Se você quer comprar um carro, determine quando e quanto você vai precisar poupar por mês.*

### **Planeje deixando uma folga**

*Reserve diariamente algumas horas para possíveis mudanças de rumo. Os imprevistos ou atividades de última hora sempre estão surgindo. Fazer listas detalhadas das tarefas reforça o comprometimento que você deve ter consigo mesmo para cumpri-las. Tarefas muito grandes são mais difíceis de serem focadas e são levadas inconscientemente ao adiamento. A dica é não ter na sua lista de atividades nada superior a duas horas de duração. Se for mais longo do que isso, divida em sub-tarefas e anote-as em uma lista. Você poderá ‘atacar’ cada parte como se fosse uma tarefa distinta. Ao concluir cada uma das etapas, risque-a onde foram anotadas, para que você possa ter a sensação de progresso, que é muito importante.*

### **Comece pelas mais fáceis**

*Planeje seu dia para fazer primeiro as tarefas de curta duração. Isso ajuda você a ir adiante no seu planejamento e funciona como um estímulo.*

### **Aumente a adrenalina**

*Uma vida saudável pode, de fato, tornar você mais produtivo e tirar da sua agenda a mania de procrastinar. Tenha uma alimentação saudável e pratique atividades físicas.*

### **Defina prazos**

*Determinar a duração: Marque um horário para começar e finalizar a atividade. No começo pode ser difícil, mas vá treinando, que, com o tempo, você conseguirá cumprir ou até mesmo reduzir o tempo estimado.*

### **Excesso de atividades**

*Às vezes mesmo o melhor planejamento do mundo não resolve se você estiver sobrecarregado. A solução é delegar para outra pessoa. Às vezes, a tarefa foi procrastinada por tantos dias que não existe mais sentido em realizá-la.*

### **Auto-sabotagem**

*Existem casos em que a procrastinação é na verdade uma fuga ou uma auto-sabotagem. É neste fato que reside o perigo. O medo do sucesso é muitas vezes o motivo escondido da procrastinação. Da próxima vez que adiar alguma coisa, faça uma auto-reflexão. Questione-se a respeito: é uma procrastinação normal, que pode ser resolvida com algumas técnicas, ou é uma procrastinação de vida? Neste último caso, a solução é coragem e atitude proativa.*