

INTERPRETAÇÃO DE TEXTOS – 06

FALANDO ABERTAMENTE: PROCRASTINAÇÃO

Texto originalmente publicado no blog **Tribo do Mouse**.

01. Esse é um tema complicado, a começar pela palavra em si. Procrastinar significa “empurrar com a barriga”, deixar uma tarefa
02. que você poderia fazer hoje para amanhã. Na maioria das vezes em que tentei conversar com pessoas no trabalho sobre
03. como poderiam ser mais produtivas, a culpa acabou sendo colocada em causas externas. Muita gente tem problemas para
04. priorizar tarefas e organizar o seu dia-a-dia. Mas isso se resolve facilmente. Agora ninguém gosta de admitir que tem problemas
05. com procrastinar.
06. A verdade é que todos nós adiamos algumas coisas em maior ou menor nível. Pense consigo mesmo. Aquele planejamento
07. de carreira que você está querendo fazer há meses, mas ainda não sentou para terminar. O trabalho de faculdade para semana
08. que vem que você vai acabar deixando para o último dia. Ou mesmo aquela arrumação das suas gavetas que você não fez
09. esse final de semana porque o dia estava muito bonito lá fora.
10. Depois de muitos anos vendo pessoas presas nesse círculo do “deixa-para-depois” em ambientes de escritório, eu identifiquei
11. algumas coisas interessantes - inclusive no meu próprio comportamento - que servem de alerta para indicar que estamos
12. procrastinando. Uma delas é a famosa lista de tarefas. Uma lista de tarefas serve para priorizar as atividades dentro de um determinado
13. período de tempo - normalmente um dia. Mas tem gente que consegue transformar a lista de tarefas em uma coisa sem fim,
14. sempre adicionando novas atividades de baixa prioridade e deixando as coisas mais importantes para depois. Procrastinação
15. pura, mas muito bem disfarçada de “trabalho em excesso”.
16. Outros perfis de pessoas não são tão sutis. Tem gente que usa um vício como desculpa para procrastinar. Aquele cara
17. que na hora de trabalhar na tarefa importante tem que “sair para fumar”. Ou aquela outra que esta sempre no café quando
18. precisamos dela.
19. A verdade é que acontece com todo mundo. Eu com certeza já tive vários dias ruins no escritório, daqueles em que você sabe
20. que não vai conseguir realizar nada relevante. O problema é quando a procrastinação vira algo crônico, em que a pessoa começa
21. a prejudicar a sua performance e a da equipe. Se você acha que está sofrendo do mal da procrastinação (e com as milhares de
22. redes sociais que temos hoje, não é difícil se ver nessa situação), aqui vão algumas dicas de experts no assunto para tentar lhe
23. ajudar a atingir alguma coisa:
24. **1 - Um passo de cada vez** - A procrastinação acontece com frequência quando temos tarefas grandes ou de grande
25. importância. Quebre a tarefa em passos menores e tente se motivar para atingir cada um dos passos individualmente.
26. **2 - Encontre a sua motivação** - Tarefas que você ‘tem’ que fazer possuem um caráter mais negativo quando comparadas às
27. tarefas que você ‘quer’ fazer. Então, após quebrar as suas tarefas em passos menores, tente encontrar aquelas que você realmente
28. se interessa em trabalhar e comece por elas.
29. **3 - Marque o seu tempo** - Essa dica para mim é a mais efetiva. Use o tempo como motivação. Antes de executar uma tarefa,
30. estime quanto tempo você acha que vai levar nela. Comece a trabalhar na atividade e marque o seu tempo, jogando contra
31. o relógio para tentar produzir o máximo possível no tempo estimado. Rapidamente você vai notar duas coisas: o tempo ajuda
32. você a manter o foco; e você também perceberá que quanto mais tempo você tem, maior é a probabilidade de procrastinar
33. (experimente definir tempos agressivos - você irá se surpreender com o que consegue realizar).
34. **4 - Abandone o perfeccionismo** - Tudo bem querer fazer as coisas bem feitas, mas se você transformar uma tarefa de 1 hora
35. em 4 horas apenas porque quer que o resultado seja perfeito, você acabará frustrado, estressado e acabará evitando a tarefa,
36. adiando-a.
37. Não é um assunto fácil de ser encarado com franqueza por nós mesmos. Se fizermos uma auto-avaliação, todos nós veremos
38. certamente algumas coisas em nossas vidas pessoais e profissionais que temos deixado para amanhã indefinidamente. E o pior
39. é que sempre dá para deixar para depois.

João Reginatto (*Reggie, the Engineer*)

Assinale a alternativa em que a palavra apresenta um encontro ortográfico diferente do das demais:

- a) procrastinação (l. 24)
- b) empurrar (l. 01)
- c) amanhã (l. 02)
- d) pessoas (l. 02)
- e) ninguém (l. 04)

TEMAS DE REDAÇÃO SEMELHANTES