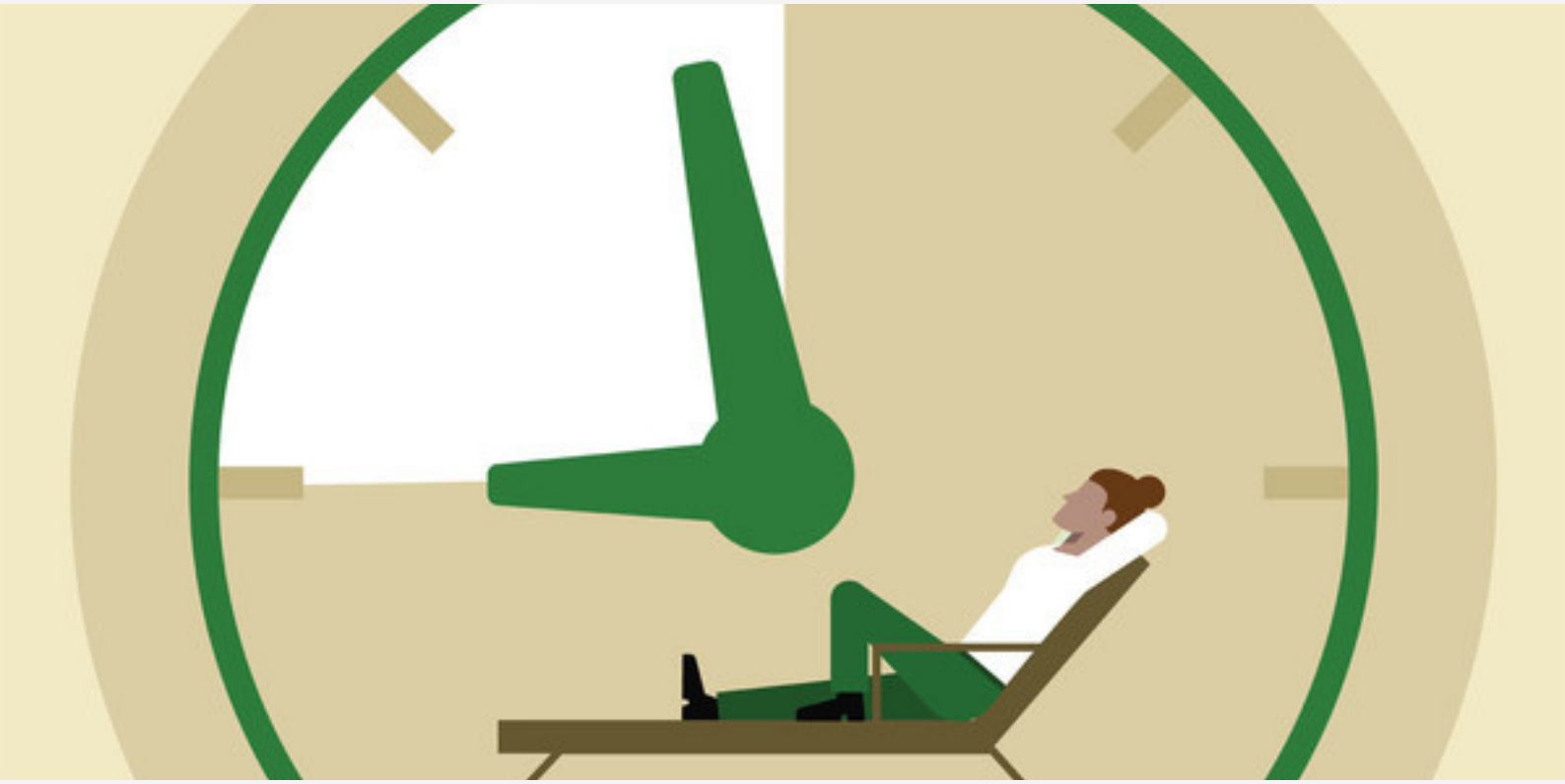
PROCRASTINAÇÃO

Informativo da Diretoria de Saúde - PJSC

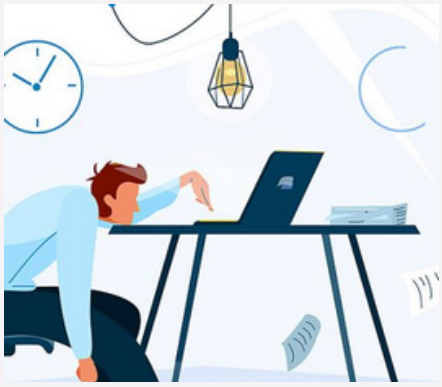


PROCRASTINAÇÃO E SAÚDE MENTAL

Procrastinação é o adiamento voluntário de uma tarefa ou de uma tomada de decisão, trazendo como consequência emoções negativas, como culpa, raiva e arrependimento. Tal comportamento está geralmente associado a uma dificuldade em gerenciar o desprazer/desconforto associado ao trabalho que precisa realizar. Na tentativa de evitar-se tais emoções, procrastina-se e isso traz um conforto temporário pelo não enfrentamento da tarefa aversiva. Assim, procrastinar acaba servindo como uma espécie de proteção ao bem-estar mental.

REGULAÇÃO EMOCIONAL

ENFRENTAMENTO



CRENÇAS SOBRE SI MESMO E SOBRE A TAREFA

Em alguns casos, a procrastinação está associada à autocrítica, à insegurança sobre as habilidades pessoais e ao medo de fracassar. Tais sentimentos, quando ocorrem com frequência, contribuem na construção de crenças pessoais. Quando as convicções sobre si e/ou sobre a tarefa são negativas, deixar para depois é o caminho mais fácil.

Exemplo: Alguém que acredita não ser bom com tecnologia pode se sentir intimidado com a utilização de novos programas, como o "*teams*". Então, com medo de não conseguir acompanhar os colegas, diz que prefere utilizar o e-mail, o "*whatsapp*" ou outra forma de comunicação, adiando aprender a lidar com a nova ferramenta.

VOCÊ SABIA QUE PROCRASTINAÇÃO NÃO É PREGUIÇA, E SIM UM PROBLEMA EMOCIONAL?

Para mudar um comportamento - não só o de procrastinar - é necessário mudar as crenças que sustentam tal comportamento.

Se você se propor a treinar NOVOS pensamentos, vai viver NOVAS experiências e começar a cultivar NOVOS resultados!

FIQUE ATENTO AOS SINAIS E SINTOMAS

Indivíduos que sofrem de depressão ou/e de transtorno de ansiedade tendem a procrastinar as suas tarefas, o que faz com que a procrastinação seja muitas vezes vista como um sintoma destes quadros. Os depressivos assim o fazem porque qualquer tarefa a ser executada se torna uma fonte de desprazer, até mesmo as mais básicas. Os ansiosos, por sua vez, costumam pensar demais sobre suas tarefas e adiam a sua execução, o que acaba aumentando ainda mais a ansiedade.

É muito importante procurar ajuda se perceber algum outro sintoma além da procrastinação, pois ela pode estar associada a algum tipo de transtorno mental. Um profissional especializado - psicólogo ou psiquiatra - auxiliará a tratar seu estado emocional como um todo, permitindo uma melhora efetiva em seu desempenho e produtividade.

A LONGO PRAZO, PROCRASTINAR PODE TORNAR-SE UMA FONTE DE ESTRESSE

SAIBA COMO SOLICITAR ASSISTÊNCIA EMOCIONAL AOS PSICÓLOGOS E ASSISTENTES SOCIAIS DA DIRETORIA DE SAÚDE CLICANDO NO BANNER ABAIXO

Acolhe
Programa de Assistência à Saúde Emocional

PROCRASTINAÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO

A procrastinação dos membros de uma equipe é mais um desafio que o gestor precisa enfrentar. O adiamento constante de tarefas afeta a dinâmica de trabalho do setor e interfere negativamente nas relações interpessoais.
Esse comportamento, comum e prevalente, pode gerar prejuízos significativos na qualidade de vida das pessoas, afetando o desempenho e a produtividade do colaborador.

Os principais motivos que levam à procrastinação no ambiente de trabalho são:

- Acesso às mídias sociais;
- Dúvidas sobre o trabalho;
- Problemas emocionais;
- Desmotivação;
- Falta de valorização no trabalho;
- Sobrecarga de atividades;
- Tarefas difíceis de serem resolvidas.

"FOQUE EM SER PRODUTIVO AO INVÉS DE SER OCUPADO"

COMO AJUDAR SUA EQUIPE

Organização e foco: Incentive os colaboradores a adotar práticas que deixem o ambiente de trabalho mais organizado e produtivo. Programas como o 5S ajudam a eliminar uma série de fatores que podem ser gatilhos para a procrastinação;

Gerenciamento do tempo: Uma boa estratégia para não perder o foco na tarefa é dividi-la em partes e definir um tempo para executá-la. Cita-se como exemplo o método Pomodoro, que consiste em dividir seu tempo em intervalos de 25 minutos, nos quais trabalha-se sem interrupções. Ao final desse tempo, analisa-se as tarefas que foram concluídas e faz-se uma pausa de 5 minutos.

Metas claras e objetivas: A falta de um bom direcionamento no trabalho pode levar à desmotivação e ao consequente adiamento das tarefas. O gestor, ao traçar um plano de trabalho que contemple metas e objetivos, ajuda a estabelecer um senso de pertencimento dos membros de sua equipe e enfatiza a importância do trabalho de cada um.

Distribuição de responsabilidade: Uma forma de envolver o colaborador no trabalho e motivá-lo a não procrastinar é responsabilizá-lo pela execução de determinado projeto, que precise da colaboração de todos. Essa iniciativa contribui para aumentar o senso de responsabilidade e clarifica o impacto das decisões e atitudes individuais no resultado final do trabalho coletivo;

Reconhecimento: O reconhecimento do esforço individual e coletivo é uma excelente ferramenta no combate à procrastinação. A prática do *feedback* positivo faz com que o colaborador se sinta valorizado e o estimula a dar o seu melhor no trabalho.