Câmara Municipal de Bertioga

Estado de São Paulo

Estância Balneária

Protocolo: 863/14
Data: 7/5/14 Hora: 08:48
Ofício: _____
Aprovado na 13ª SO, realizada
em 06.05.14 S/ adendo

Presidente
LUIS HENRIQUE CAPELLI
Presidente da Câmara

INDICAÇÃO Nº 246 / 14

Assunto: PROCRASTINAÇÃO

Ref: 076/14

Bertioga, 29 abril de 2014.

5Excelentíssimo Sr. Presidente,
Nobres Vereadores:

Elisabeth Dotti Consolo, no uso de suas atribuições regimentais, vem perante Vossa Excelência, ouvido o Douto Plenário, fazer a seguinte Indicação:

Vocês sabem o que é um procrastinador? O termo, que parece um palavrão cabeludo, é designado aquele que costuma adiar tarefas e obrigações, deixando para depois o que se deve ser feito agora. Mas nem por isso seu significado deixa de ter um lado nocivo, pois a procrastinação se manifesta inicialmente no ambiente profissional, mas pode naturalmente se desdobrar em todos os outros setores da vida.
Esse tipo de comportamento apesar de pouco divulgado, infelizmente é praticado em larga escala. Esse hábito aparentemente corriqueiro pode se tornar crônico, a ponto de causar muito estrago, pois vai virando um circulo vicioso que só piora com o tempo. Tudo começa com o adiamento de uma obrigação importante no trabalho, que acaba gerando inevitavelmente ansiedade e angustia. Só que em vez de se livrar das próximas tarefas para evitar esses sentimentos, a pessoa passa a adiar seus compromissos mais e mais.
È natural que surjam pequenos momentos de preguiça ou desorganização, o problema é quando estes momentos se tornam freqüentes demais e os deveres e obrigações cada vez mais postergados; e muito cuidado com "sabotadores internos" que usam a velha desculpa da "falta de tempo", especialmente quando se perdem minutos, horas navegando nas redes sociais, nos sites favoritos e checando exageradamente seus e-mails.
Uma das principais características do procrastinador crônico é realizar várias coisas ao mesmo tempo, justamente para fugir daquilo QUE REALMENTE DEVE SER FEITO; e ai surge outro grande problema, que alem de prejudicar a vida pessoal, a pessoa passa a acreditar que não é

competente, nem capaz, prejudicando a sua auto-estima e com o tempo esta sensação pode desencadear depressão.
O procrastinador crônico também esta sujeito a desenvolver transtorno de ansiedade, pois a repetição de sentimentos negativos, como ansiedade, estresse e angústia, gerados entre quem vive adiando obrigações, predispõe eventuais alterações químicas em nosso organismo, porem aqui é importantíssimo saber distinguir se o habito de procrastinar levou a uma doença psiquiátrica ou se essa atitude já é o resultado de um problema psíquico. A falta de motivação é um outro elemento bastante freqüente.
Naturalmente faz parte do comportamento humano dar preferência ao que lhe da prazer imediato, tirando da frente aquilo que é chato, difícil, complicado, porem o ideal é ter capacidade e disciplina para abrir mão de um prazer imediato em prol de um beneficio no futuro. E um procrastinador tem dificuldade de distinguir esse processo, mesmo que seja para seu próprio bem; destaco aqui que pessoas IMPULSIVAS também agem assim.
Algumas correntes apontam duas grandes causas psicológicas de procrastinação no trabalho e no dia-a-dia que estão relacionadas a ansiedade, e diretamente ligada a preguiça emocional. A primeira categoria engloba coisas muito pequenas para se preocupar, tarefas que são uma interrupção irritante e chata no fluxo das coisas, e que tem soluções de baixo impacto, ou seja, sem possíveis elogios ou grandes resultados; um exemplo seria, organizar uma sala desarrumada. A segunda categoria contem coisas muito grandes para serem controladas, tarefas que uma pessoa pode temer, ou cujas implicações pode ter um impacto grande na vida de uma pessoa; um exemplo seria, um estudante de vestibular adiar indefinidamente o preparo para a prova, por causa da pressão recebida por seus familiares e o medo de não conseguir ser aprovado.
Pesquisas recentes sobre as raízes fisiológicas da procrastinação, na sua grande maioria, focam-se no envolvimento do córtex pré-frontal. Essa área do cérebro é responsável por funções de execução cerebral como planejamento, controle de impulsos, atenção e age como um filtro diminuindo estímulos que causam distração, que vêm de outras regiões do cérebro. Lesões ou baixa utilização dessa área podem reduzir a capacidade de uma pessoa de filtrar estímulos que causam distração, resultando em ma organização, perda de atenção e aumento de procrastinação.
A capacidade de controlar os impulsos naturais também esta relacionada a SERETONINA, um neurotransmissor produzido pelo cérebro e as pessoas com alteração dessa substancia estão mais propensa a ansiedade e depressão e , portanto , mais vulneráveis a procrastinação.
Controle o impulso do procrastinar / adiar:

- Identifique a repetição desse tipo de comportamento;
- Reconheça que adiar uma obrigação é infinitamente mais incomoda do que realizar o que deve ser feito.
- Faça as coisas chatas primeiro e deixe as mais prazerosas e fáceis para o final: serve como motivação para novos desafios e trás segurança;
- Verifique se você não esta procrastinando para desenvolver a tarefa. Se for isso, é hora de mudar, seja estudando ou conversando com seu chefe ou responsável;
- Veja se o problema é falta de motivação: Analise a carreira para ver se a função e o emprego estão dentro das expectativas;
- Se procrastinar já virou um tormento, procure ajuda profissional.

Existem medicamentos que podem e muito melhorar a capacidade de foco e atenção de uma pessoa que sofre desse mal; a terapia também pode ser uma ferramenta importante para ajudar um individuo a ter novos comportamentos, superar seus medos e ansiedades, e alcançar uma melhor qualidade de vida.

Portanto, é importante para as pessoas que lidam cronicamente com a procrastinação consultar um terapeuta ou psiquiatra para ver se um maior problema de saúde mental pode estar presente.

Assim, diante de um tema muito importante e muito pouco divulgado, venho fazer a presente INDICAÇÃO á secretaria de saúde - que seja realizado uma ampla campanha de conscientização sobre a PROCRASTINAÇÃO, com um material informativo, palestras, panfletagens, debates, pedágios, treinamento adequados de profissionais de saúde para orientar a população sobre esse assunto.

Consulto o Douto Plenário no tocante à permissão de envio de ofício ao Executivo municipal e a Secretaria de Saúde, dando conta ao mesmo do teor desta solicitação.

Observados os preceitos regimentais, esta é a Indicação que vai devidamente subscrita.

Marcia Regina Braz Lia
Vereadora

ANTÔNIO RODRIGUES FILHO
Vereador

NOVAI DO ALECRIM SILVA
1º Secretário

Elisabeth D Consolo
DRA. ELISABETH DOTTI CONSOLO
VEREADORA

LUÍS HENRIQUE CAPELLINI
Presidente da Câmara

LUIZ CARLOS PACÍFICO JR.
Vereador

JOSÉ FELICIANO IRMÃO
2º Secretário

VALÉRIA BENTO
Vice Presidente da Câmara