S08E18 — Cracking the Portuguese procrastination puzzle

Transcript

Alexia: Olá, olá pessoal, mais um episódio aqui do Carioca Connection. Sejam muito bem-vindos. Eu sou a Alexia e estou aqui acompanhada do nosso Foster. Foster, bom dia. Tudo bem?

Foster: Bom dia, Alexia. Bom dia, pessoal. Tá tudo ótimo, Alexia. Como é que você está?

Alexia: Também tô bem. Bom, pessoal, já entrando direto no assunto de hoje. Para quem perdeu o último episódio, eu indico voltar, escutar, porque é a continuação do episódio anterior. Ou seja, nós vamos continuar falando sobre procrastinação e o que leva à procrastinação, os resultados da procrastinação e nossas opiniões. Exatamente.

Foster: Só para resumir brevemente, a gente fez uma aula no CC Club sobre esse tema de procrastinação e foi tão interessante que tem muitas coisas sobre falar, tem uma variedade de coisas que a gente pode falar sobre Então, eu acho melhor começar com o último episódio.

Alexia: Sim. Então, o assunto de hoje é a causa da procrastinação de hoje, vamos começar com a falta de motivação. Ou seja, se uma tarefa não parecer agradável, interessante ou relevante, as pessoas podem ser menos propensas a se envolverem com ela prontamente. E eu tenho um exemplo perfeito da minha vida pessoal de uma falta de motivação enorme.

Foster: Tá. Antes de dar um exemplo, Alexia, pode dar a definição de novo com as suas próprias palavras?

Alexia: Bom, do jeito que eu vejo a falta de motivação é você não colocar aquela tarefa como prioridade na sua vida. Eu acho que qualquer coisa é mais interessante e importante do que aquilo. Porque vai demandar muito tempo, porque é muito chato, porque você tem que ligar para vários lugares, qualquer coisa parecida com isso.

Foster: Sim.

Alexia: E aí você vai deixando, deixando, deixando, deixando.

Foster: Eu concordo. Basicamente você não quer fazer algo por alguma razão, provavelmente porque é chata ou vai requerer muito tempo.

Alexia: Vai o quê?

Foster: Requer.

Alexia: Vai... É, isso foi inglês. Não, não, não. Isso requer muito tempo.

Foster: Isso requer muito tempo. E você acaba não fazendo.

Alexia: Sim. Então, por exemplo, nós nos mudamos, já faz mais do que um ano.

Foster: Para um apartamento novo.

Alexia: Estamos em um apartamento novo e eu preciso mudar o meu endereço fiscal pra cá. Só que estamos em Portugal e tudo é extremamente burocrático, então ao invés de você simplesmente entrar num site, mudar seu endereço, botar salvar, não. Você tem que ir num lugar, ou seja, você tem que ligar antes pro lugar, ver quando eles têm data, normalmente só tem data daqui a três meses, aí daqui a três meses você esquece que tinha essa data e aí você não quer ir. Porque você vai encarar uma fila de duas horas, aí você não vai. Aí você não muda o endereço e fica uma bagunça. Então eu estou fazendo isso já há um ano, porque eu não quero lidar com os órgãos públicos portugueses.

Foster: É, eu também não.

Alexia: Só que a diferença é que eu sou cidadã portuguesa, então pra mim, tudo bem.

Foster: Não, mas eu estou lembrando agora que eu preciso fazer isso pra minha residência e eu falei, não vou fazer isso agora não.

Alexia: E você tem um exemplo muito bom também de cartão de banco.

Foster: Ah, sim. Eu perdi um cartão de banco, um cartão de débito, há três anos, pelo menos. E eu decidi, bom, eu não preciso mais desse cartão. Simplesmente não uso mais esse banco.

Alexia: Pois é, então, são certas coisas que tipo, ai, que saco fazer isso, não quero fazer isso, Mas eu acho que a gente tem que se prometerem resolver isso. E é parte de então realmente fazer e tirar da sua checklist, porque eu acho que eu vou me sentir muito bem depois que eu fizer isso também.

Foster: Eu acho que pessoalmente eu sofro muito mais com isso do que você. Por exemplo, se eu fico muito empolgado de fazer uma coisa, sei lá, se eu quero tocar música, eu posso fazer isso o dia inteiro, não é falta de motivação, é... eu posso fazer coisas, mas se eu não queira fazer aquela coisa...

Alexia: Naquele momento.

Foster: Naquele momento vai ser muito, muito difícil para mim.

Alexia: Pois é. Bom, outra coisa também, a má gestão do tempo, né?

Foster: É, você quer dizer, né, poor time management.

Alexia: Exato, ou seja, tudo vira uma bola de neve.

Foster: É, pode ser, pode ser. Você acha que é conectado com a falta de motivação?

Alexia: Eu acho que se você tem muita coisa ao mesmo tempo pra fazer, consequentemente vira uma falta de motivação porque você não sabe por onde começar.

Foster: É, mas no meu caso não é isso. Não? Por exemplo, eu tenho mais um exemplo de falta de motivação. Eu preciso ir na farmácia porque eu tenho uma receita que é parcialmente dispensada. Que quer dizer que eu já peguei a receita, mas ainda falta uma coisa e não sei exatamente o que que é. E eu estou procrastinando com isso. Por mais de um mês, a gente tá em farmácia aqui ao lado, na rua. Nem te falei isso.

Alexia: Não! Eu tô olhando com uma cara pra você meio que tipo... Isso é receita, isso é remédio. Isso nós vamos resolver.

Foster: É, mas eu não quero ir lá e explicar. Tipo, é uma receita antiga, mas ainda falta uma coisa aqui. Eu não quero lidar com a situação e eu acabo não fazendo.

Alexia: Bom, eu te ajudo com isso. A gente organiza.

Foster: Mas o meu ponto é isso não tem nada a ver com gestão do tempo.

Alexia: Não, não tem nada a ver nesse sentido, não tem. Mas eu acho que também pode estar conectado a sobrecarga, a má gestão do tempo e a falta de motivação.

Foster: É, não é uma prioridade.

Alexia: Exato, exato. Então, sobrecarga é aquilo que até o nosso querido aluno Bob estava falando na aula, que ele marca muita coisa ao mesmo tempo e acaba virando uma bola de neve, Ou seja, são tarefas grandes ou complexas que podem ser intimidantes, fazendo com que as pessoas adiem o início ou a conclusão delas. E também dificuldade em priorizar tarefas ou alocar tempo adequado para elas pode levar para a procrastinação.

Foster: É, eu acho que tem várias coisas aí, porque para mim sobrecarga, eu não sei se eu entendo essa palavra 100%, para você sobrecarga quer dizer o quê?

Alexia: É uma carga muito grande, ou seja, tá overflowing.

Foster: É, mas por exemplo, por um lado, você tem muitas coisas para fazer, muita coisa na sua agenda, isso seria sobrecarga?

Alexia: Sim, ao meu ver sim.

Foster: E, por outro lado, você tem um projeto enorme e isso te dá medo e você não quer começar.

Alexia: Exato.

Foster: É uma coisa diferente para mim.

Alexia: São duas coisas completamente diferentes para mim também. Bom, eu acho que pra hoje tá ótimo. Nós demos duas, não, três novas definições de procrastinação e nós não queremos que vocês aí do outro lado fiquem sobrecarregados com muita informação e deixem de estudar esse novo vocabulário. Olha aí, ó, ó, eu fazendo o link, o link de tudo que a Nice estudou hoje.

Foster: A ideia dessa série sobre procrastinação é para te ajudar com a falta de motivação.

Alexia: Exatamente. Então, gente, fiquem ligados. No próximo episódio, vamos continuar falando sobre isso. Muito obrigada.

Foster: Não vamos procrastinar.

Alexia: Não vamos procrastinar. Muito obrigada e até o próximo.

Foster: Até o próximo. Tchau!

Useful vocabulary & expressions

"Olá, olá pessoal" - Hello, everyone!

"Eu sou a Alexia" - I am Alexia.

"Mais um episódio aqui do Carioca Connection" - Another episode here at Carioca Connection.

"Sejam muito bem-vindos" - Welcome!

"Eu estou aqui acompanhada do nosso Foster" - I am here with our Foster.

"Bom dia, Alexia. Bom dia, pessoal" - Good morning, Alexia. Good morning, everyone.

"Tá tudo ótimo" - Everything is great.

"Como é que você está?" - How are you?

"Também tô bem" - I'm also good.

"Já entrando direto no assunto de hoje" - Let's get straight into today's topic.

"Vamos continuar falando sobre procrastinação" - We'll keep talking about procrastination.

"Nós vamos continuar falando sobre procrastinação" - We'll keep talking about procrastination.

"os resultados da procrastinação" - the results of procrastination.

"e nossas opiniões" - and our opinions.

"falta de motivação" - lack of motivation.

"Se uma tarefa não parecer agradável, interessante ou relevante" - If a task doesn't seem pleasant, interesting or relevant.

"as pessoas podem ser menos propensas a se envolverem com ela prontamente" - people may be less likely to engage with it promptly.

"você não colocar aquela tarefa como prioridade na sua vida" - you don't put that task as a priority in your life.

"má gestão do tempo" - poor time management.

"tudo vira uma bola de neve" - everything turns into a snowball.

"tarefas grandes ou complexas que podem ser intimidantes" - large or complex tasks that can be intimidating.

"dificuldade em priorizar tarefas ou alocar tempo adequado para elas" - difficulty in prioritizing tasks or allocating adequate time for them.

"sobrecarga" - overload.

"uma carga muito grande" - a very large load.

"fiquem ligados" - stay tuned.

"no próximo episódio, vamos continuar falando sobre isso" - in the next episode, we'll keep talking about this.

"Não vamos procrastinar" - Let's not procrastinate.

"Muito obrigada" - Thank you very much.

"Até o próximo" - Until next time.

"Tchau!" - Bye!