

# Procrastinação



# PROCRASTINAÇÃO

Procrastinar é adiar a realização de alguma atividade que precisa ser feita. É considerado um comportamento complexo correlacionado a fatores cognitivos e emocionais que oferecem ao procrastinador uma sensação de alívio temporário ao protelar a tarefa que deve ser realizada.

Procrastinação não é preguiça! As pessoas que procrastinam substituem as tarefas que precisam fazer por outra tarefa mais prazerosa ou desenvolvida com mais facilidade. Isto por que, as tarefas procrastinadas são desafiadoras, trabalhosas, demandam mais tempo, esforço e dedicação.

**Procrastinação:** lavar louça ao invés de estudar.



**Preguiça:**



## As pessoas procrastinam por:



Não saber realizar a tarefa;

Não perceber as recompensas que a realização do trabalho trará ou achar que estas demorarão a ser alcançadas;



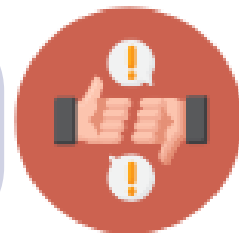
Sentir-se sobrecarregado(a) diante de suas demandas;

Considerar a tarefa difícil ou achar que o tempo para realizá-la é insuficiente;



Perfeccionismo;

Receio de ser mal avaliado(a) pelos outros(as);



Medo do fracasso.

**A procrastinação traz consequências negativas que afetam a motivação e a saúde mental do indivíduo ocasionando:**



**Estresse**

**Ansiedade**

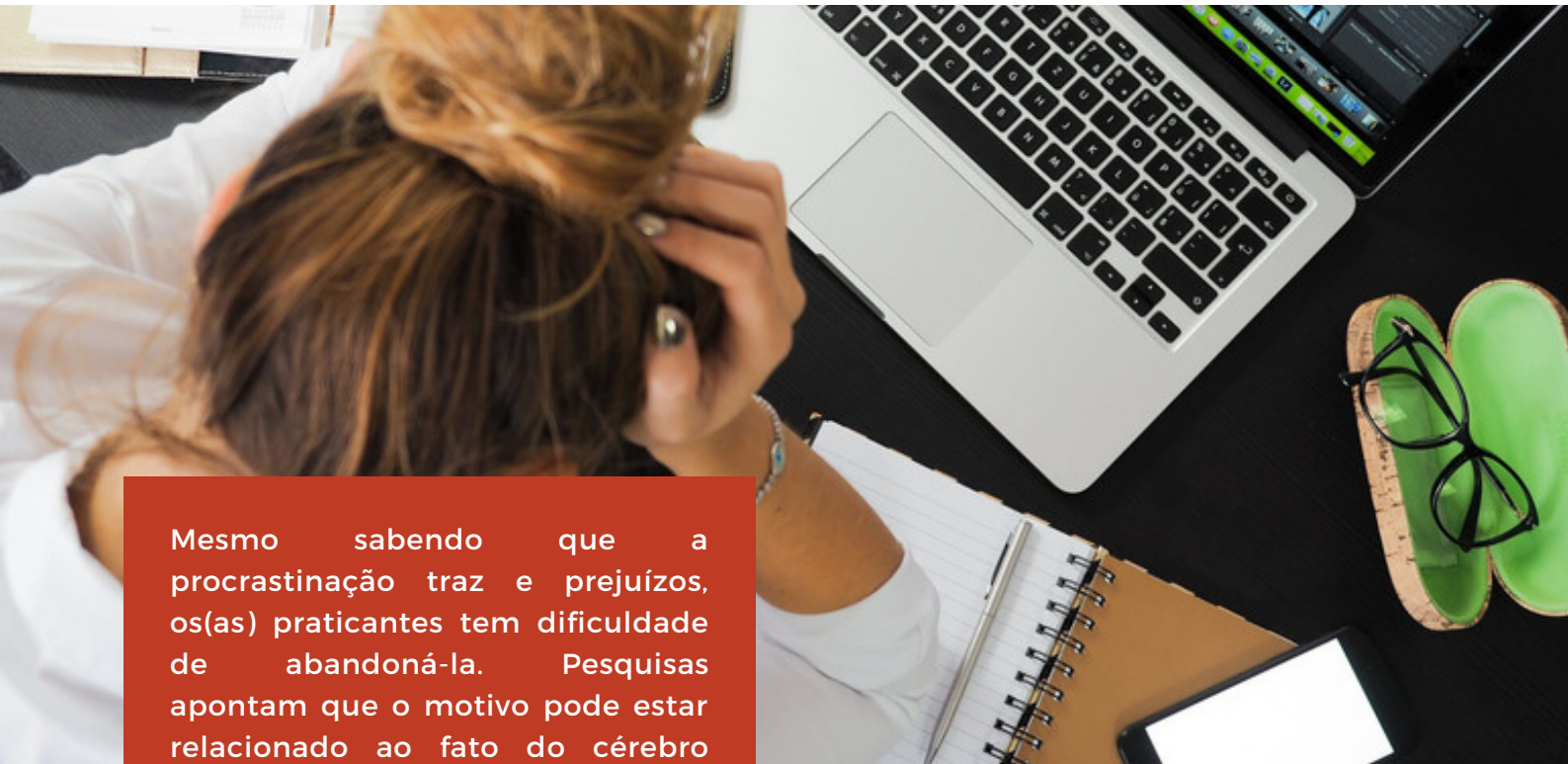


**Angústia**

**Sentimento de incapacidade**







Mesmo sabendo que a procrastinação traz e prejuízos, os(as) praticantes tem dificuldade de abandoná-la. Pesquisas apontam que o motivo pode estar relacionado ao fato do cérebro condicionar o comportamento a guiar-se por recompensas imediatas, tendo em vista que a atividade procrastinada é custosa, o ser humano a substitui por tarefas que geram satisfação a curto prazo.

Deste modo, para romper o ciclo da procrastinação é preciso:



**Autoconhecimento:** Autoanálise de sua condição enquanto pessoa que procrastina na busca de identificar as causas do adiamento das tarefas.

**O que fazer:** Refletir sobre o que você sente diante da tarefa a ser realizada, qual a importância da atividade, quais benefícios a realização da tarefa trará, quais os impactos em não realizá-la?



**Planejamento:** Pensar e organizar os recursos para iniciar a execução da tarefa, de modo que o planejamento tenha uma previsão de início e fim.

**O que fazer:** É preciso visualizar como, quando, por quanto tempo, onde, com que recursos você realizará a tarefa e entrar em ação! Reserve um momento prévio para elaborar uma lista das tarefas que precisa resolver. A lista deve conter poucas tarefas, caso as tarefas sejam complexas, a lista deve ser menor e desmembrada em etapas. Comece pela atividade mais importante e só passe adiante quando finalizar aquilo a que se propôs no primeiro item.



**Concentração:** Capacidade de manter a atenção na execução da tarefa.

**O que fazer:** Identificar os elementos que tiram a sua atenção e minimizar suas interferências. Como por exemplo: procurar um ambiente adequado para a realização da tarefa, evitar uso de celular durante a atividade, gerenciar pensamentos.

**Adotar um sistema de recompensas:**

Lembre-se de reconhecer e recompensar-se pelas tarefas realizadas. Este padrão de comportamento é capaz de reprogramar a forma como seu cérebro encara a realização das atividades antes procrastinadas.

**O que fazer:** Após cumprir uma tarefa permita-se descansar, ouvir sua playlist favorita, dormir mais cedo, saborear sua comida favorita, etc.



**Acredite no seu potencial! Você pode muito!**

AGORA

~~DEPOIS~~

Com estima, Serviço Pedagógico do NAE-CSHNB

Para agendar atendimento pedagógico, dúvidas ou sugestões: [sepenae@gmail.com](mailto:sepenae@gmail.com)

Acompanhe nossas ações através do instagram: [@naecshnb](https://www.instagram.com/naecshnb)

## REFERÊNCIAS :

BRITO, Fernanda de Souza; BAKOS, Daniela Di Giorgio Schneider. **Procrastinação e terapia cognitivo comportamental: uma revisão integrativa.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, p.34-41, 2013. Disponível em <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v9n1/v9n1a06.pdf>>. Acesso em 01 de Agosto de 2023.

DIAS, Ana Cristina Garcia. **Como lidar com a procrastinação?** Disponível em <<https://www.ufrgs.br/jornal/como-lidar-com-a-procrastinacao/?print=pdf>>. Acesso em 24 de Julho de 2023.

OLIVEIRA, Helen Vieira de. **Jornada Acadêmica: Aprendendo a aprender na graduação.** Curitiba: CRV:2003.

RIBEIRO, Pêmela. **Procrastinação acadêmica e terapia cognitivo comportamental: um estudo de caso.** Monografia- Curso de Psicologia.Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP. Fraiburgo, 61p. 2020. Disponível em <<https://acervo.uniarp.edu.br/wp-content/uploads/tccs-graduacao/Procrastinacao-academica-e-teoria-cognitiva-comportamental.-Pamela-Ribeiro.-2020-2.pdf>> Acesso em 01 de Agosto de 2023.

SOARES, Lilian. **Procrastinação: Guia Científico sobre como parar de procrastinar (definitivamente).** Disponível em <<https://www.osaberdigital.com.br/wp-content/uploads/2022/08/Procrastinacao-Lilian-Soares.pdf>>. Acesso em 31 de Julho de 2023.