



## Procrastinação: Porque o faço e como parar?

Que atire a primeira pedra quem nunca procrastinou! Os estudos apontam que entre 80% e 95% dos estudantes universitários procrastinam pelo menos ocasionalmente, e cerca de 50% o façam consistentemente. Quase parece ser algo normal, não fosse tratar-se de um fenómeno com potenciais consequências extremamente negativas para os estudantes, tanto para o seu desempenho, como para a sua saúde física (impacta negativamente o sistema imunitário) e mental (impacta negativamente a autoestima e aumenta vulnerabilidade para depressão e ansiedade).

Procrastinar pode ser definido como o ato de adiar voluntária e desnecessariamente uma tarefa, mesmo sabendo que esse adiamento pode trazer consequências negativas. Não se trata, no entanto, de adiamento estratégico, em que adiar uma tarefa pode ser uma decisão funcional, para reorganizar prioridades, aguardar feedback de um docente ou concentrar-se primeiro numa atividade mais urgente.

Na procrastinação, muitas vezes, o estudante sabe o que tem de fazer, como o fazer e quando o fazer. Pode até ter um plano de estudo bem estruturado e, ainda assim, não avançar com a tarefa, o que demonstra que a procrastinação não é apenas um problema de gestão de tempo. Também não é uma questão de preguiça, uma vez que quem procrastina consegue fazê-lo de forma bastante produtiva, mantendo-se ocupado com outras tarefas menos relevantes, como limpar o quarto.

Na realidade, a procrastinação é sobretudo uma dificuldade de regulação emocional. As tarefas que adiamos são, geralmente, aquelas que despertam emoções desagradáveis, como ansiedade, medo de falhar, frustração ou tédio. Assim, ao procrastinar, o estudante não está a evitar a tarefa em si, mas sim as sensações desconfortáveis associadas a ela.

Ao evitar a tarefa, ocorre um alívio imediato do desconforto emocional. Este alívio funciona como uma recompensa a curto prazo, que reforça o comportamento de procrastinação e criando um ciclo difícil de quebrar. Por esta razão, tendemos a adiar precisamente as tarefas mais importantes (e que, conseqüentemente, nos impactam mais emocionalmente), como estudar para um exame decisivo ou iniciar um trabalho complexo.

O que pode ajudar a combater a procrastinação?

- **Aprender a lidar com o desconforto das emoções desagradáveis**

Aceitar que algumas tarefas geram desconforto é essencial. A ansiedade ou o aborrecimento podem surgir, sobretudo na fase de antecipação, mas tendem a diminuir quando se inicia a tarefa.

- **Avaliar prós e contras do adiamento**

Refletir racionalmente sobre as conseqüências de adiar pode ajudar a perceber que enfrentar o desconforto, ainda que difícil, é geralmente menos prejudicial do que evitá-lo.

- **Ajustar expectativas**

- Temos a tendência natural para desistir face a tarefas inatingíveis. No fundo, se não dá para conseguir, mais vale não tentar. Expectativas demasiado elevadas criam ansiedade, pressão e desmotivação e, por isso, requerem um reajuste da nossa parte.

- **Praticar autocompaixão**

A forma como lidamos connosco quando erramos afeta-nos mais do que pensamos. Estudos indicam que estudantes que adotam uma atitude mais compreensiva e compassiva em relação a si próprios acabam por procrastinar menos. Em oposição, quanto maior a autocritica face à procrastinação, maior a probabilidade de voltar a procrastinar no futuro. Uma forma simples de colocares isto em prática é pensares se trataria assim alguém que amo? Se não, pensa o que lhe diria em vez disso e procura dizer-to a ti mesmo/a. Pode ser importante também relembrares-te que o teu valor enquanto pessoa não é definido pelo teu desempenho escolar.

- **Partir a tarefa em pequenas tarefas simples**

Parte da ansiedade que uma tarefa nos faz sentir pode vir do facto de parecer uma tarefa bastante grande e assustadora. Reparte a tua tarefa em microtarefas – quanto mais simples forem melhor. Focar apenas no “primeiro passo” para começar uma tarefa pode ser uma forma simples de a conseguires iniciar com maior facilidade.

Se sentes que a procrastinação está a interferir de forma significativa com o teu percurso académico ou bem-estar, talvez esteja na altura de agir e procurar quem, de forma especializada, te pode ajudar a desenvolver estratégias mais eficazes para gerir tarefas e emoções.

Aprender a lidar com a procrastinação é também aprender a cuidar da tua saúde mental e do seu sucesso académico.

*Cofinanciado por:*

**PROGRAMA  
PROMOÇÃO  
DA SAÚDE MENTAL  
NO ENSINO SUPERIOR**

**DGES** Direção-Geral do Ensino Superior



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO