

CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DA PROCRASTINAÇÃO: POR QUE PREJUDICAMOS O NOSSO EU FUTURO?

Data da submissão: 14/08/2023

Data de aceite: 02/10/2023

Ludimila Monjardim Casagrande

FAESA Centro Universitário

Vitória - ES

<http://lattes.cnpq.br/1478650773296502>

pessoas.

PALAVRAS-CHAVE: Procrastinação;
Evitação; Imediatismo; Estresse;
Autorregulação.

RESUMO: A procrastinação é uma forma de postergar o cumprimento de tarefas importantes e é considerada uma falha no processo de autorregulação. A procrastinação está fortemente associada à aversão a determinadas tarefas, ao atraso na realização de atividades, ao estresse, à falta de autoeficácia e à impulsividade, bem como à ansiedade, ao perfeccionismo e à depressão. Por isso, o estudo do tema é relevante. O objetivo deste artigo é apresentar as causas e consequências da procrastinação e, também, discutir os resultados de alguns experimentos desenvolvidos por pesquisadores da Princeton University que mostraram que as decisões que as pessoas tomam em nome do seu “eu futuro” e de terceiros são semelhantes, porém, diferentes das decisões tomadas para o seu “eu presente”. Os resultados desses estudos foram correlacionados e comparados aos efeitos, em geral, da procrastinação na vida das

CAUSES AND CONSEQUENCES OF PROCRASTINATION: WHY DO WE HARM OUR FUTURE SELF?

ABSTRACT: Procrastination is a way of postponing the fulfillment of important tasks and it is considered a failure in the self-regulation process. Procrastination is strongly associated with task aversiveness, task delay, stress, lack of self-efficacy, and impulsiveness, as well as anxiety, perfectionism, and depression. Therefore, the study of this topic is relevant. The goal of this article is to present the causes and consequences of procrastination and, also, to discuss the results of some experiments developed by Princeton University researchers that showed that the decisions people make for future selves and other people are similar to each other and different from their decisions for present selves. The results of these studies were correlated and compared to the effects, in general, of procrastination in people’s lives.

KEYWORDS: Procrastination; Avoidance;

1 | INTRODUÇÃO

Quem de nós nunca procrastinou na vida? Quem nunca deixou para fazer na última hora uma atividade que poderia ter sido realizada com maior antecedência e com mais tranquilidade? O tema procrastinação tem despertado a atenção de empresas por estar diretamente relacionado a outro fator de grande interesse das organizações corporativas que é a produtividade. Queixas recorrentes em relação aos efeitos negativos da procrastinação também têm sido alvo de debates no meio acadêmico.

A procrastinação é uma forma de adiamento da realização de tarefas, considerada uma falha no processo de autorregulação de quem a pratica. O ato de procrastinar está instaurado quando deixamos de fazer o que precisamos, isto é, quando deixamos de cumprir nossos deveres e fazemos, no lugar, alguma outra atividade mais prazerosa e que atrai mais a nossa vontade. Em geral, essa atividade de substituição não tem relação com o nosso trabalho ou com as nossas obrigações e não contribui para a nossa produtividade.

Dessa forma, a procrastinação está relacionada com comportamentos imediatistas, algumas vezes impulsivos e não necessariamente saudáveis porque o indivíduo que procrastina, frequentemente, tem dificuldade de implementar aquilo que deseja ou planeja, ou seja, ele perde a capacidade de gerenciar seus próprios comportamentos e passa a ser guiado por suas paixões, por recompensas imediatas de fácil acesso e não condizentes com suas metas pessoais.

Sendo assim, pesquisas na área de Psicologia estão sendo desenvolvidas em várias partes do mundo com o intuito de compreender os fatores que levam as pessoas a postergar suas atividades e de identificar quais são seus impactos na saúde e na qualidade de vida de quem virou refém deste comportamento.

Este artigo tem como objetivo discorrer sobre alguns estudos a respeito do tema e sobre as causas e consequências desse hábito no dia a dia das pessoas. Também discutiremos sobre alguns fatores em relação à experiência subjetiva que influenciam as nossas decisões. Quando compreendemos melhor o que nos faz procrastinar, nós conseguimos nos desvencilhar com mais facilidade dessa prática.

2 | MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia utilizada foi, quanto aos meios, uma pesquisa bibliográfica, ou seja, um estudo sistematizado baseado em artigos científicos e em material publicado em revistas, jornais e mídias eletrônicas; e, quanto aos fins, uma pesquisa explicativa, pois teve como objetivo explicitar as causas e consequências da prática de procrastinação.

3 | DISCUSSÃO

3.1 Principais causas da procrastinação

“A procrastinação se caracteriza pelo adiamento não estratégico de ações, decorrente da disfuncionalidade no processo de autorregulação” (SAMPAIO *et al.*, 2012, p. 119).

As pesquisas mostram que diversos fatores podem contribuir para a procrastinação, ou seja, normalmente, não há uma causa única. Pode-se dizer que a procrastinação está relacionada ao comportamento de evitação. Postergarmos atividades que estão associadas a respostas afetivas negativas ou o fazemos para evitar lidar com algo do qual não gostamos; talvez por medo de não conseguirmos alcançar um resultado esperado ou por não nos sentirmos seguros o suficiente para a realização de uma determinada tarefa (VIONE *et al.*, 2020, p. 10). Alguns estudos mostram que emoções negativas precedem a procrastinação. Sendo assim, procrastinamos para evitar algum tipo de mal-estar.

Os estudos também indicam que o ato de procrastinar está associado ao fato de que buscamos continuamente por satisfação e alívio imediatos, encontrados nas atividades substitutivas que realizamos no lugar das tarefas que deveríamos, de fato, cumprir (VIONE *et al.*, 2020, p. 10). Infelizmente, o prazer encontrado nessas atividades é momentâneo e não elimina a necessidade de fazer o que realmente precisa ser feito, gerando um acúmulo de tarefas e sensações de culpa ou fracasso. É neste sentido que os pesquisadores afirmam que a procrastinação está correlacionada com a falha na autorregulação e no autocontrole (STEEL, 2007).

Por fim, podemos dizer que a procrastinação está relacionada com os fatores motivação e tempo. Com frequência, deixamos para depois o que poderíamos fazer hoje acreditando que em algum momento do futuro estaremos mais motivados e dispostos. Além disso, observou-se que, se o prazo para a realização de uma tarefa é grande, a motivação para fazê-la costuma ser baixa. Quando se trata de procrastinação, o mais difícil é começar a tarefa. Muitas vezes adiamos a sua realização até o último momento e acabamos ficando sujeitos a uma pressão externa, dada a existência de um prazo rígido para a sua finalização, por exemplo, e é exatamente essa pressão que acaba atuando como motivação para a execução, porém, ela é acompanhada de um alto nível de estresse (PRONIN *et al.*, 2008). O problema se torna mais grave quando a procrastinação é frequente, pois a submissão do organismo a níveis elevados de estresse de forma recorrente pode ocasionar graves consequências para a nossa saúde a médio e longo prazo.

3.2 Consequências da procrastinação

“O comportamento de procrastinar as mais diversas tarefas da vida em geral tem se correlacionado com ansiedade, depressão, impulsividade, perfeccionismo, [...] aversividade da tarefa, baixo desempenho acadêmico, baixa autoestima, baixa autoeficácia, baixo autocontrole, entre outros” (STEEL

Como citado, a procrastinação tem sido considerada uma falha nos processos de autorregulação do comportamento (STEEL; KLINGSIECK, 2016). Sendo que, a autorregulação é o processo consciente e voluntário por meio do qual o indivíduo faz a gestão dos seus próprios comportamentos, pensamentos e sentimentos de um modo cíclico e direcionado à realização de metas pessoais (BANDURA, 1991). “Apesar dessa capacidade de autorregulação ser necessária em diversos aspectos da vida, pesquisas mostram que as pessoas têm apresentado problemas decorrentes de falhas nesse processo como, por exemplo, excessos no consumo de alimentos, de produtos e/ou serviços” (GEARA; TEIXEIRA, 2017, p. 60). Entre as falhas comuns de autorregulação, encontra-se a procrastinação de diversos tipos de tarefas, cujo ponto central do fenômeno está na dificuldade de conectar intenção e ação (STEEL, 2007). “Isso implica dizer que o indivíduo que procrastina tem dificuldade de implementar aquilo que deseja ou planeja” (GEARA; TEIXEIRA, 2017, p. 60).

Na maioria dos estudos, é evidente o destaque ao desconforto emocional e/ou às psicopatologias possivelmente relacionadas à procrastinação (STEEL, 2007). Quem procrastina considera esse seu comportamento como algo ruim, prejudicial e tolo, sendo que a maioria dos indivíduos manifesta o desejo de mudar esse comportamento (GEARA; TEIXEIRA, 2017). No entanto, essa modificação comportamental não costuma ser simples, já que tal comportamento é afetado por aspectos pessoais, comportamentais e ambientais, dependendo da interação entre o indivíduo, a tarefa e o contexto em que está inserido ao longo de sua vida. A ansiedade e a depressão parecem ser os transtornos mentais mais associados à procrastinação.

Os primeiros estudos sobre as consequências da procrastinação surgiram na década de 1980 (STEEL, 2007). No entanto, o conhecimento acumulado sobre esse tema ainda é fragmentado, e somente mais recentemente houve um aumento do número de estudos publicados sobre as consequências negativas da procrastinação. Dois desses estudos serão apresentados na sequência.

3.3 Por que prejudicamos o nosso eu futuro?

Estudos realizados por pesquisadores da Princeton University revelaram que ao realizarmos estimativas, em relação a um desafio que nos é proposto, nós costumamos tratar o nosso “eu futuro” da mesma forma que tratamos terceiros, porém, de forma diferenciada do tratamento dado ao “eu presente” (PRONIN *et al.*, 2008). Isto é, ao assumirmos compromissos futuros, as nossas estimativas ou mesmo expectativas pessoais de performance são equivalentes ou muito próximas daquilo que planejamos ou esperamos de terceiros (seja no futuro ou no presente) e, em geral, somos mais audaciosos ou exigentes nestes dois casos. No entanto, os estudos indicam que somos mais brandos

ou complacentes, em relação às nossas estimativas e promessas, quando nós mesmos precisamos realizar uma atividade no momento presente, ou seja, tendemos a ser mais benevolentes com o “eu presente”.

Um dos experimentos realizados pelos pesquisadores da Princeton University envolvia a ingestão de um líquido de sabor desagradável “em nome da ciência”. O líquido em si não apresentava nenhum risco à saúde dos participantes, pois tratava-se simplesmente de uma mistura de alimentos como ketchup, molho de soja e água. As questões em jogo eram realmente o seu sabor aversivo e a quantidade consumida, sendo que a questão da quantidade foi destacada como algo relevante para o sucesso do experimento (PRONIN *et al.*, 2008, p. 226).

Os 153 participantes da pesquisa foram divididos em três grupos e no primeiro deles foi perguntado a cada participante o quanto ele beberia do líquido se tivesse que tomá-lo naquele momento, isto é, durante a sessão em curso do experimento. No segundo grupo, foi perguntado a cada participante o quanto ele beberia do líquido se ele tivesse que tomá-lo cerca seis meses depois, em uma sessão futura do experimento. No terceiro grupo, foi perguntado a cada participante o quanto ele achava que um outro participante de um próximo experimento beberia daquele líquido. Nesta última sessão especificamente, os pesquisadores deixaram claro para os participantes que eles não precisariam ingerir o líquido em nenhum momento e, portanto, a estimativa deveria ser considerada somente para um terceiro. Nos três casos, a participação no experimento valia créditos acadêmicos obrigatórios, que seriam revogados em caso de desistência (PRONIN *et al.*, 2008, p. 226).

Todos os participantes, portanto, responderam um formulário indicando o quanto ele próprio ou um terceiro, dependendo da situação, consumiria do líquido: se 1 colher de chá, 1 colher de sopa, $\frac{1}{4}$ de um copo, $\frac{1}{2}$ copo ou um copo. Em seguida, eles foram interrogados sobre o experimento e oito deles reportaram que suspeitavam que não seria solicitada a nenhum participante a ingestão, de fato, do líquido. Sendo assim, eles não acreditavam que aquela seria uma experiência ou uma decisão real e, por isso, seus registros foram excluídos das análises (PRONIN *et al.*, 2008, p. 227). Os resultados obtidos são apresentados na Figura 1.

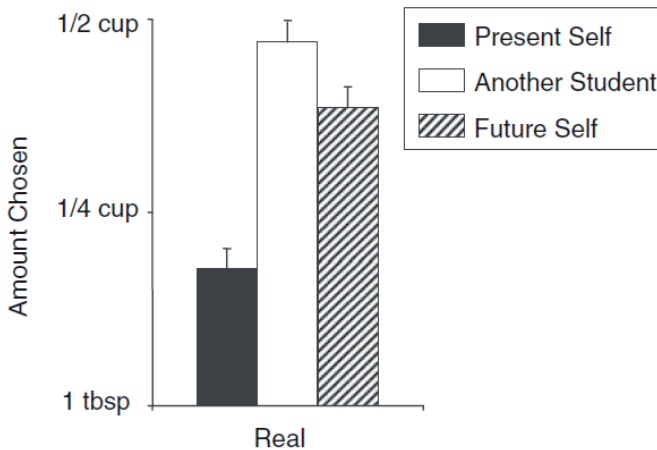


Figura 1 - Decisões a respeito da quantidade de líquido a ser ingerida pelo “eu presente”, por algum outro participante e pelo “eu futuro”.

Fonte: Adaptado de Pronin *et al.* (2008, p. 227).

Como os pesquisadores suspeitavam, os resultados revelaram assimetria entre as decisões que as pessoas tomam para o seu “eu presente” em comparação com decisões tomadas para o “eu futuro” ou para terceiros. Os participantes estimaram para o “eu futuro” a ingestão de uma quantidade de líquido próxima de $\frac{1}{2}$ copo, valor mais de duas vezes superior à quantidade indicada para o “eu presente”, que foi menos de $\frac{1}{4}$ de um copo. A quantidade estimada para os terceiros foi de praticamente $\frac{1}{2}$ copo, valor muito próximo ao escolhido para o “eu futuro”, confirmando assim a hipótese de que decisões para o “eu futuro” e para “outros” são similares (PRONIN *et al.*, 2008, p. 227).

O resultado dessa pesquisa é interessante, sob o ponto de vista psicológico, porque ele revela o distanciamento que subjetivamente criamos entre o “eu presente” e o “eu futuro”, a ponto de lidarmos com o segundo da mesma forma que lidamos com terceiros, ou seja, o “eu futuro” e “o outro” são equivalentes e diferentes ou apartados de “nós mesmos”. Somos mais amenos com o “eu presente” porque sentimos e estamos conectados com nossas emoções vigentes. O “eu presente” experimenta os fatos externos que o afetam no momento corrente e toma decisões baseadas nisso. Porém, entendemos o nosso “eu futuro” como uma entidade desconectada dos nossos afetos presentes. Aquilo que nos motiva, que nos prejudica ou que interfere positiva ou negativamente no momento atual parece não ter mais efeito ou relevância no futuro ou parece ser simplesmente ignorado. Daí surge a crença de que em algum momento futuro seremos mais capazes ou poderemos assumir compromissos maiores e mais complexos do que assumimos no presente. A palavra audácia, aplicada à decisão futura, explica bem esse fenômeno porque ela representa a tendência que dirige e incita o indivíduo a, temerariamente, realizar ações difíceis, desprezando obstáculos e situações de perigo. O sujeito de hoje, portanto, é

audacioso em relação ao seu futuro e acaba onerando o sujeito de amanhã.

O que se observa neste experimento é o comportamento de evitação, no presente, de algo aversivo, o que é típico da procrastinação. No entanto, as pessoas não se conscientizam ou não costumam interpretar como um problema, como comprova o estudo, o fato de delegar essa situação aversiva para si mesmas no futuro.

3.4 O que acontece quando o assunto envolve recompensa?

Um outro experimento foi realizado pelos mesmos pesquisadores da Princeton University envolvendo recompensa. Neste experimento, os participantes basicamente precisavam optar por receber uma quantia menor de dinheiro imediatamente ou uma quantia maior posteriormente, ou seja, a decisão em jogo era receber ou não uma gratificação pela espera (PRONIN *et al.*, 2008, p. 231).

O método aplicado apresentava similaridades em relação ao experimento anterior. Neste caso, 140 estudantes de graduação da Princeton participaram em troca de concorrer a um jogo de loteria. Os participantes foram divididos em quatro grupos. Para simplificação, discutiremos neste artigo somente as condições e resultados alcançados pelos três primeiros.

No primeiro grupo, os estudantes foram abordados no meio do campus e foram convidados a participar de uma pesquisa (*survey*). Caso concordassem, eles seriam inscritos em um jogo de loteria no qual teriam 1 chance em 100 de ganhar U\$50,00. A experimentadora informou que os estudantes saberiam se ganharam ou não o prêmio assim que eles concluíssem a participação na pesquisa. Ela também explicou que eles poderiam receber um cheque de U\$50,00 com a data corrente, isto é, que pudesse ser descontado imediatamente, ou um cheque pré-datado no valor de U\$65,00 com data para 2 meses e meio depois (aproximadamente 75 dias mais tarde). A escolha pela forma de pagamento seria do próprio concorrente que deveria informá-la marcando uma das duas opções em um formulário.

No segundo grupo a abordagem foi praticamente a mesma, exceto pelo fato de que os participantes foram informados que o vencedor poderia optar por receber um cheque de U\$50,00 datado para 2 meses e meio depois da data corrente ou um cheque de U\$65,00 datado para 5 meses depois da data corrente (isto é, 2 meses e meio depois da data da primeira opção de pagamento – as datas exatas foram fornecidas). A experimentadora explicou que o pagamento de U\$50,00 não poderia ser realizado imediatamente porque “infelizmente eles não poderiam efetuar pagamentos até que o estudo tivesse sido concluído”. A experimentadora também explicou para todos os grupos de participantes que o aumento de U\$50,00 para U\$65,00 era devido a uma taxa de compensação por pagamento postergado (PRONIN *et al.*, 2008, p. 232).

No terceiro grupo, o procedimento também foi bastante similar ao primeiro, exceto pelo fato de que os participantes foram informados que a experimentadora estava prestes

a começar a convidar alunos para preencher uma pesquisa em troca da participação em uma loteria com 1 chance em 100 de ganhar U\$50,00. Ela explicou que os alunos saberiam se haviam vencido assim que eles concluíssem sua participação e que o vencedor poderia receber um cheque de U\$50,00, que ele poderia sacar na mesma data do pagamento, ou um cheque de U\$65,00 que seria datado para 2 meses e meio depois, o que significa que ele não seria capaz de sacá-lo até a data predeterminada, com base na alegação da taxa de compensação. Ela também explicou que, normalmente, deixaria o participante tomar essa decisão por ele mesmo, mas, neste caso, ela precisava planejar e delimitar o estudo previamente, antes de poder iniciá-lo. Por isso, ela estava pedindo aos alunos que estavam sendo abordados naquele momento que escolhessem, dentre as duas opções fornecidas, qual deveria ser a forma de pagamento do prêmio para os alunos que participassem futuramente da pesquisa. As escolhas foram registradas em um formulário onde constavam as duas opções de pagamento (PRONIN *et al.*, 2008, p. 232).

Os resultados obtidos nesse experimento podem ser observados na Figura 2.

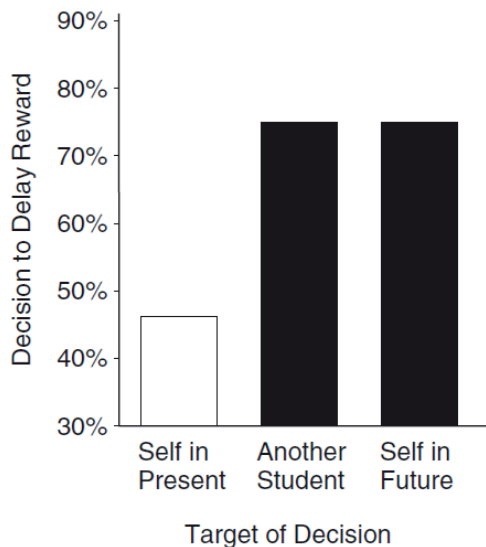


Figura 2 - Percentual de atraso do pagamento da recompensa determinado pelos participantes com variação em relação ao sujeito-alvo da decisão.

Fonte: Adaptado de Pronin *et al.* (2008, p. 232).

Os resultados deste segundo experimento confirmaram e ofereceram suporte adicional à hipótese dos pesquisadores de que as pessoas tratam o “eu futuro” da mesma forma como tratam “os outros”. Como demonstrado na Figura 2, as decisões a respeito de postergar recompensas financeiras dependem das condições experimentadas e do sujeito-alvo da decisão. Como esperado, os participantes foram menos propensos a optar pelo atraso no pagamento quando o vencedor era o “eu presente”, em comparação com os casos

em que o premiado foi o “eu futuro” ou uma outra pessoa. Nas condições apresentadas ao grupo 1, os participantes optaram por atrasar a recompensa em 46% das vezes. Em contrapartida com o que ocorreu no grupo 2, no qual os estudantes optaram pelo atraso em 74% das vezes, e no grupo 3, no qual essa mesma opção foi selecionada em 71% das vezes (PRONIN *et al.*, 2008, p. 232). Isto é, os valores obtidos nos dois últimos casos, nos quais os impactados pelo atraso seriam o “eu futuro” e “o outro”, foram muito próximos.

Este estudo reforça a existência de um distanciamento social e temporal entre o “eu presente” e o “eu futuro” e evidencia a influência que a experiência subjetiva imediata, incluindo pensamentos e sentimentos, exerce sobre as decisões das pessoas. O estudo também revela a questão da impulsividade e a necessidade que as pessoas têm de satisfazer imediatamente seus desejos, o que, como já dissemos, está intimamente relacionado com a procrastinação, uma vez que substituímos frequentemente as atividades que deveríamos realizar por aquelas que nos proporcionam mais prazer. Vale ressaltar que neste segundo experimento, a gratificação pelo adiamento do pagamento era 30% superior ao valor original do prêmio pago sem adiamento. Sob um ponto de vista mais racional e menos emocional, portanto, esperar um pouco pelo pagamento seria bastante vantajoso. No entanto, os participantes demonstraram maior apego à experiência emocional imediata nas decisões referentes ao “eu presente”. Por outro lado, quando distanciados desses afetos, eles foram capazes de tomar decisões mais lógicas ou mais sensatas.

3.5 O que fazer para reduzir a procrastinação?

Especialistas dizem que o caminho para reduzir ou para aprender a lidar melhor com a procrastinação é o autoconhecimento (VIONE *et al.*, 2020, p. 12). É preciso identificar as situações nas quais procrastinamos e compreender o porquê o fazemos. É importante também perceber quais aspectos da nossa vida estão sendo impactados por isso, em que momento isso se torna prejudicial e se é essencial mudar esse comportamento.

Como foi possível constatar nos estudos analisados, muitas vezes nós prejudicamos o nosso “eu futuro” quando procrastinamos. A partir deste entendimento, devemos passar a nos perguntar o que especificamente está nos levando a optar pelo adiamento voluntário de uma determinada atividade que é importante e que precisa ser realizada. Esse exercício provavelmente irá explicitar os afetos negativos ou necessidades intrínsecas que influenciam as nossas escolhas em relação à procrastinação e tal entendimento poderá nos ajudar a regular melhor as nossas emoções e decisões.

Segundo Vione *et al.* (2020, p. 12), como procrastinadores normalmente atuam sob pressão, pode ser estabelecido, pela própria pessoa, um limite de tempo para a realização de certa atividade. Esse recurso pode contribuir como uma motivação externa. Para a motivação interna, vale a pena avaliar o porquê de querer fazer a tarefa, focar nas intenções e no que se deseja alcançar. Para os perfeccionistas, a sugestão é diminuir o grau de autoexigência.

Além disso, deve-se entender o que está relacionado ao comportamento, quais são as crenças disfuncionais que surgem sobre nossas habilidades e questionar ou mesmo refutar essas crenças.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados indicam que as pessoas tendem a acreditar que, no futuro, elas serão mais produtivas ou mais competentes pois, ao projetarem algo para um momento posterior, elas se distanciam das emoções e dos eventos ambientais que as afetam no presente, isto é, se distanciam daquilo que chamamos de experiência subjetiva imediata. Essa crença leva à procrastinação, ao adiamento dos compromissos, na tentativa de evitar incômodos e frustrações do presente. Além disso, quando se trata de recompensa, tendemos a ser impulsivos e imediatistas, pois costumamos optar por gratificações de menor valor, porém rápidas ou instantâneas, em vez de optar por gratificações de maior valor, mas que exigiriam de nós algum tempo de espera ou um esforço maior para serem alcançadas.

Sendo assim, tendemos a favorecer o “eu presente” e a prejudicar o “eu futuro”. Se fosse possível postergar indefinidamente os nossos deveres e obrigações não haveria problema nenhum, pois tendemos a sempre proteger o “eu presente”, seja pela satisfação de suas necessidades imediatas ou evitando possíveis desconfortos. A questão é que isso simplesmente não é possível e o preço a ser pago por esse adiamento voluntário e não estratégico costuma ser bem alto. As consequências da procrastinação podem ser elevados níveis de estresse, sensação de culpa e de fracasso, baixa autoestima, podendo chegar ao transtorno de ansiedade e a episódios de depressão, entre vários outros tipos de patologias ou problemas.

A forma de evitar isso é o autoconhecimento e a autorreflexão. Devemos perguntar a nós mesmos o que exatamente nos faz crer que no dia seguinte ou que em alguns dias ou mesmo que em algumas semanas nós seremos mais capazes ou estaremos em melhores condições de executar aquilo que consideramos que não somos capazes de realizar hoje. Se a resposta fizer sentido, tudo está sob controle. Basicamente, nós precisamos compreender os motivos que nos levam a tomar essa ou aquela decisão e, de posse desse conhecimento, poderemos ser capazes de realizar escolhas mais pertinentes, mais racionais, mais adequadas e mais saudáveis.

Se a disfunção no processo de autorregulação e os efeitos da procrastinação já atingiram níveis demasiadamente prejudiciais para o indivíduo, é sempre indicado buscar a ajuda dos profissionais de saúde mental.

REFERÊNCIAS

BANDURA, A. **Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms.** Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation. Lincoln: University of Nebraska Press, p. 69-164, 1991.

GEARA, G. B.; TEIXEIRA, M. A. P. **Questionário de Procrastinação Acadêmica - Consequências Negativas: propriedades psicométricas e evidências de validade.** Avaliação Psicológica, Itatiba, v. 16, n. 1, p. 59-69, 2017, Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica.

PRONIN, E.; OLIVOLA, C. Y.; KENNEDY, K. A. **Doing unto future selves as you would do unto others: psychological distance and decision making.** Personality and social psychology bulletin, v. 34, n. 2, p. 224-236, 2008.

SAMPAIO, R. K. N.; POLYDORO, S. A. J.; ROSÁRIO, P. **Autorregulação da aprendizagem e a procrastinação acadêmica em estudantes universitários.** Cadernos de Educação, Pelotas, v. 42, p. 119-142, 2012.

STEEL, P. **The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure.** Psychological Bulletin, v. 133, n. 1, p. 65-94, 2007.

STEEL, P.; KLINGSIECK, K. B. **Academic Procrastination: psychological antecedents revisited.** Australian Psychologist, v. 51, n. 1, p. 36-46. 2016. doi: 10.1111/ap.12173.

VIONE, K. C.; GUERRA, V. M.; SILVA, L. B.; BAUMEL, C. P. C.; ALMEIDA, G. S. **Procrastinação e síndrome do impostor.** Cartilha do curso de extensão Psicologia da Felicidade e do Bem-estar. Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo, 2020.