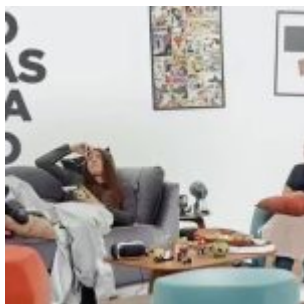


# Procrastinação: o que diz a psicologia sobre o hábito de adiar tarefas

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 28 de abril de 2026



Deixar para amanhã aquilo que poderia ser feito hoje parece inofensivo. Um concerto em casa, um relatório do trabalho, o início de um curso ou até um sonho antigo, como uma viagem planejada há anos. Mas o hábito de adiar tarefas importantes – conhecido como procrastinação – pode gerar um ciclo de sofrimento, ansiedade e frustração que afeta uma parcela significativa da população.

Pesquisas mostram que duas em cada dez pessoas admitem procrastinar com frequência. Entre estudantes do ensino médio e universitários, esse número sobe para cerca de 70%.

No sexto e último episódio da série “Sobre Nós”, o influenciador Felca transforma a própria dificuldade em ponto de partida para discutir o tema.

Com humor e sinceridade, ele relata uma experiência comum: só conseguir produzir quando o prazo já estourou.

“Eu sei o que eu tenho que fazer, eu tenho tempo pra fazer, eu não faço. Até que eu não tenho mais tempo para fazer. Aí eu faço. Aí eu faço mal”, conta.

Esse comportamento gera um peso diário. Mesmo quando a tarefa

ainda não começou, ela ocupa espaço mental. “Durante 29 dias, eu acordo lembrando o que eu tenho que fazer. E quanto mais o tempo passa, mais pesada fica a sensação”, diz.

## **Não é preguiça: é emoção**

Especialistas explicam que a procrastinação não tem relação direta com falta de caráter ou preguiça, mas com a tentativa de evitar emoções negativas. Medo de falhar, de não ser bom o suficiente ou de ser julgado ativa mecanismos cerebrais ligados à ansiedade.

“A procrastinação é o comportamento de adiar algo mesmo sabendo que isso terá consequências negativas”, explica a psiquiatra do Instituto de Psiquiatria da USP. Segundo ela, o cérebro busca fugir do desconforto imediato, mesmo que isso traga prejuízos no futuro.

Nesse processo, a dopamina – neurotransmissor ligado ao sistema de recompensa – tem papel central. Atividades prazerosas oferecem recompensas rápidas, enquanto tarefas difíceis ou longas não trazem gratificação imediata. O cérebro, então, prefere aquilo que dá prazer na hora.

“Quando fico na autocrítica, ativando o medo, meu cérebro quer evitar essa sensação. Não é que eu não queira fazer a tarefa. Eu quero. Eu sei que ela é boa pra mim. Mas vou empurrando com a barriga”, explica a especialista.

## **Quando a procrastinação vira problema**

Adiar uma tarefa de vez em quando é comum. O alerta surge quando o comportamento se torna repetitivo e começa a gerar perdas concretas: prazos estourados, queda no desempenho acadêmico ou profissional e impactos na autoestima.

“Se a pessoa passa a ser conhecida como quem nunca entrega,

quem sempre perde prazo, aí vira um problema que precisa ser investigado”, afirma a psicóloga.

Nesse ponto, a procrastinação deixa de ser um alívio momentâneo e se transforma em um círculo vicioso, alimentado pela ansiedade e pelo medo.

## **A vontade não vem antes de começar**

Um dos principais aprendizados apresentados no episódio é simples, mas desafiador: não dá para esperar a vontade aparecer. Ela costuma surgir depois que a tarefa já foi iniciada.

“A vontade não vem antes de começar. Ela vem depois”, diz Felca, citando ideias do livro “A Guerra da Arte”, de Steven Pressfield, que define a procrastinação como uma força interna de resistência ao crescimento pessoal.

A solução, segundo os especialistas, está em começar pequeno: poucos minutos por dia, sem buscar perfeição. Escrever uma página, estudar meia hora, fazer um exercício rápido.

Fonte: g1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso  
28/04/2026/09:19:25

*O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:*

- [Clique aqui e nos siga no X](#)

- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

*Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com).*

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.**

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)  
-Site: [www.folhadoprogresso.com.br](http://www.folhadoprogresso.com.br) e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com)/ou e-mail: [adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)*

[História e Tradições do Botafogo de Futebol e Regatas](#)