

PROCASTINAÇÃO E AS INFLUÊNCIAS DA SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES

PROCASTINATION AND THE INFLUENCES OF MENTAL HEALTH ON STUDENTS

¹NASCIMENTO, Andressa Lemos; ²ALMEIDA; ³BRAMBILLA, Geovanna Rodrigues; ⁴BACHIEGA, Lívia Frasson; ⁵LEME, Maria Clara Pereira; ⁶CHICONELLI, Maria Eduarda Scoton Dias; ⁷LASKOS, Victoria Regina; ⁸PAIVA, Vitoria Machado Bertuço; ⁹MACHADO, Vitória Gabriely de Jesus

^{1a9}Departamento de Ciências Farmacêuticas – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

RESUMO

A procrastinação caracteriza-se no atraso e até mesmo perda de prazos na entrega de tarefas importantes e tal ação é recorrente nos dias atuais, principalmente entre estudantes universitários, devido aos problemas de saúde mental como ansiedade e depressão. O objetivo desta pesquisa é compreender e alertar os perigos da negligência com a saúde mental que pode afetar profundamente o desempenho e motivação no dia a dia. No panorama de uma pesquisa qualitativa foram utilizadas plataformas como Scientific Eletronic Libraly Online (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e artigos de pesquisadores do âmbito da educação e psicologia. Portanto, o ato de procrastinar está diretamente relacionado ao adoecimento psicológico de uma pessoa decorrente de situações estressantes e são poucas as pessoas que buscam o devido tratamento correto.

Palavras-chave: Procrastinação; Ansiedade; Depressão; Saúde Mental; Adoecimento.

ABSTRACT

The procrastination characterized about the delay or even missed deadline in the delivery of an important task and such action happens often nowadays, mainly college students, due to mental health problems like anxiety and depression. The aim of this research is to understand and warn about the dangers of negligence with mental health that can deeply affect the performance and motivation of daily life. In the panorama of a qualitative research were used platforms as Scientific Eletronic Libraly Online (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) and articles of researchers within of education and psychology. Therefore, the act of procrastinate is directly related to psychological illness of a person caused by stressing situations and there are few people that who seek the correct treatment.

Keywords: Procrastination; Anxiety; Depression; Mental Health; Illness.

INTRODUÇÃO

Procrastinação é o comportamento de adiar tarefas, transferir atividades para "outro dia" ou interromper aquilo que deveria ser concluído dentro de um prazo estabelecido (Hamasaki; Kerbauy, 2001). Esse hábito, muitas vezes enraizado, nos leva a postergar atividades importantes em favor de tarefas menos prioritárias, uma realidade com a qual muitos de nós estamos familiarizados. Seja o estudante que deixa para estudar na véspera da prova ou o profissional que constantemente adia

projetos para "amanhã", a procrastinação é uma força poderosa que pode prejudicar tanto o desempenho quanto o bem-estar.

Solomon e Rothblum (1984) sugerem que a procrastinação acadêmica vai além da simples má gestão do tempo ou falta de habilidades de estudo; ela está associada a um conjunto complexo de fatores, como a ansiedade em situações de avaliação, dificuldades na tomada de decisões, aversão à tarefa e padrões de desempenho excessivamente perfeccionistas, entre outros.

A razão para explorar este tema é destacar que a procrastinação, que é o adiamento de tarefas importantes, pode ser tornar um problema, para estudantes.

O objetivo deste trabalho é revisitar conceitos de procrastinação e buscar na literatura, se a procrastinação acadêmica não se limita somente a má gestão do tempo, mas também é influenciada por um conjunto de fatores complexos, como a ansiedade, dificuldades na tomada de decisões e padrões perfeccionistas.

METODOLOGIA

A busca por referência teórica nesta revisão de literatura narrativa ocorreu por conduta livre, utilizando basicamente a plataforma Scientific Eletronic Libraly Online (Scielo), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e artigos de especialista na área de psicologia e educação, utilizando as palavras chaves: Procrastinação, ansiedade, depressão e saúde mental. Adoecimento. O rigor metodológico não faz parte da tipologia escolhida, no entanto, o aporte teórico da pesquisa o justifica.

DESENVOLVIMENTO

A procrastinação refere-se ao atraso desnecessário e irracional de uma tarefa ou tomada de decisão acompanhado de desconforto psicológico e emoções negativas, como culpa e insatisfação (Basco, 2010, p. 79). Uma variedade de problemas psicológicos, como pânico e transtornos de ansiedade, pode ser causada por um aumento do estresse. Esses problemas podem prejudicar o aprendizado individual e coletivo, pois alguns alunos têm medo de se expressar em público, como fazer apresentações em sala de aula e hesitar em responder perguntas dos professores. O adiamento constante pode levar ao desenvolvimento de um quadro de procrastinação crônica (Abrahão; Lopes, 2022).

Segundo Ferrari (2000, p.19), a procrastinação crônica está associada a um estilo de vida mal adaptativo que desencadeia consequências sérias, tanto de caráter in como sociais. É possível que, quando os procrastinadores crônicos enfrentam situações estressantes, seu desempenho sofre, visto que procrastinam muitas vezes de forma a prevenir efeitos desagradáveis. Assim a procrastinação crônica, envolve uma falha autorreguladora, ou seja, estes indivíduos também acabam por regular de forma ineficiente seus resultados.

Os alunos podem procrastinar por vários motivos, de acordo com Sampaio e Bariani (2011), incluindo medo de avaliações, falta de tempo, insatisfação com tarefas específicas e problemas para realizar atividades. Entretanto a variável que mais contribui para o fenômeno da procrastinação acadêmica é a saúde mental dos alunos (Glick; Millstein; Orsillo, 2014; Gagnon *et al.*, 2018). Os alunos que avançam em suas atividades estudantis geralmente relatam esgotamento psicológico, que se manifesta por altos níveis de estresse, nervosismo, ansiedade, agitação, dificuldades de atenção e concentração, além de falta de energia, motivação e uma sensação de sobrecarga (Baumeister; Heatherton, 1996; Sirois; Melia-Gordon; Pychyl, 2003).

Clark e Beck (2012), afirmam que a ansiedade é uma emoção comum e capaz de se adaptar a certas situações. Entretanto, pode ser visto como patológico e caracterizar um transtorno de ansiedade quando é utilizado em circunstâncias que não representam uma ameaça à integridade do indivíduo ou dificultam a recuperação dos níveis básicos de funcionamento do organismo. Segundo Bolsoni-Silva e Guerra (2014). A vida acadêmica promove a exigências ao estudante, junto a sociedade, exigindo resultados e adaptações em lidar com opressões e aceitações em seu campo de atuação, agravando sintomas de depressão e ansiedade. Muitas vertentes implicam na saúde mental e desempenho dos estudantes, comprometendo a sua integridade física, mental e social.

Nas pesquisas de Castillo *et al.*, (2000), é possível distinguir a ansiedade normal, de uma ansiedade fora dos padrões, podendo ser observado se as reações de ansiedade são curtas, autolimitadas e relacionadas a uma estimulação imediata. Com esta diferenciação, uma intervenção na área da psicologia, poderia amenizar os sintomas da ansiedade patológica e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados.

Clark e Beck (2012), destacam que, para estabelecer um quadro de ansiedade generalizada, a pessoa deverá observar se a ansiedade tem ocorrido por muitos dias, por pelo menos entre quatro e seis meses persistentemente, afetando a performance escolar ou profissional e estar associada a irritabilidade, taquicardia, tensão muscular, aflição, diarreia ou intestino preso, boca seca, roncos abdominais, insônia ou hipersônia, hipervigilância, falhas na concentração e outras sintomatologias correlacionados.

De acordo com uma pesquisa realizada no Nordeste do país, estudantes universitários apresentavam sintomas de ansiedade e depressão elevados, com 62,9 e 30,2%, respectivamente (Fernandes *et al.*, 2018, p. 12). Os motivos que podem ocasionar ansiedade e depressão nos estudantes são a elevada carga de horário, acúmulo de matéria, insegurança na vida profissional. Os problemas associados à saúde mental dos estudantes são comuns, entretanto, poucos alunos concordam que devem buscar tratamento, por insegurança ou medo, assim resistem em desmontar fragilidade diante a sociedade (Vasconcelos *et al.*, 2015).

Transtornos neuróticos, mudanças no humor, tristeza, abandono familiar e uso de medicamentos sujeitos a controle especial, são as principais causas de falta do trabalho, o que também pode levar os alunos a abandonarem seus estudos. Os acadêmicos são mais propensos a sofrer de ataques de ansiedade e depressão que influenciam a qualidade de vida, mesmo que não intensamente. Sendo fundamental, promover atenção a qualquer reclamação relacionada ao uso de medicamentos (Bonafé; Carvalho; Campos, 2016), que possam envolver a automedicação com a utilização de analgésicos, miorrelaxantes, antidepressivos e ansiolíticos.

Pierce (1975) afirma que, enquanto a sociedade de consumo divulga a ideia de que qualquer sofrimento, dor ou estado fuja do padrão, especialmente o estético, deve ser rapidamente corrigido, ela também oferece a soluções mágicas e imediatas, como os medicamentos e produtos de consumo. Embora a ideia de oferecer alívio instantâneo e rápido do sofrimento possa parecer atrativa e benéfica à primeira vista, essa abordagem superficial e simplista pode, na verdade, trazer consequências negativas a longo prazo para a saúde física e mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A procrastinação, longe de ser uma simples ineficiência no gerenciamento de tempo, revela-se um indicador crítico de fragilidades emocionais, como ansiedade e depressão, que comprometem o desempenho acadêmico e o bem-estar dos estudantes. Este estudo reafirma que a procrastinação crônica não é apenas um comportamento isolado, mas sim um sintoma de dificuldades psicológicas mais profundas. Portanto, é imperativo que as instituições de ensino reconheçam a necessidade de intervenções eficazes e sustentem um ambiente que favoreça a saúde mental, essencial para o desenvolvimento acadêmico e pessoal dos estudantes.

REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, T. B.; LOPES, A. P. A. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. **Contradição - Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais**, v. 3, n. 1, 2022.

BASCO, M. R. *The procrastinator's guide to getting things done*. New York: Guilford, 2010.

BAUMEISTER, R. F.; HEATHERTON, T. F. Self-regulation failure: an overview. **Psychological Inquiry**, v. 7, n. 1, p. 1-15, 1996. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1.

BOLSONI-SILVA, A. T.; GUERRA, B. T. O impacto da depressão para as interações sociais de universitários. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 14, n. 2, p. 429-452, 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/12649/9823>.

BONAFÉ, F. S. S.; CARVALHO, J. S.; CAMPOS, J. A. D. B. Depressão, ansiedade e estresse e a relação com o consumo de medicamentos. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 17, n. 2, p. 105-119, 2016. DOI: 10.15309/16psd170201.

CASTILLO, A. R. G. L. *et al.* Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, suppl 2, p. 20-23, 2000.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. *Vencendo a ansiedade e a preocupação – com a terapia cognitivo comportamental*. Porto Alegre: Artmed, 2012.

FERNANDES, M. A.; VIEIRA, F. E. R.; SILVA, J. S.; AVELINO, F. V. S. D.; SANTOS, J. D. M. Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, Sup., 2018.

FERRARI, J. R. Procrastination and Attention: factor analysis of attention deficit, boredom, intelligence, self-esteem and task delay frequencies. **Journal of Social Behavior and Personality**, v. 15, n. 5, p. 185–196, 2000.

GAGNON, J.; DIONNE, F.; RAYMOND, G.; GRÉGOIRE, S. Pilot study of a Web-based acceptance and commitment therapy intervention for university students to reduce academic procrastination. **Journal of American College Health**, 2018.

GLICK, D. M.; MILLSTEIN, D. J.; ORSILLO, S. M. A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. **Journal of Contextual Behavioral Science**, v. 3, n. 2, p. 81–88, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.04.002>.

HAMASAKI, E. I. de M.; KERBAUY, R. R. Será o comportamento de procrastinar um problema de saúde? **Revista Brasileira de Terapias Cognitivo-Comportamentais**, v. 3, n. 2, p. 35-40, dez. 2001. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/12649/9823>.

PIERCE, C. S. *Semiótica e filosofia*. São Paulo: Cultrix, 1975.

SAMPAIO, R. K. N.; BARIANI, I. C. D. Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 2, n. 2, p. 242, 2011. DOI: <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2011v2n2p242>.

SIROIS, F. M.; MELIA-GORDON, M. L.; PYCHYL, T. A. “I’ll look after my health, later”: an investigation of procrastination and health. **Personality and Individual Differences**, v. 35, n. 5, p. 1167–1184, 2003. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00326-4](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00326-4).

SOLOMON, L. J.; ROTHBLUM, E. D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. **Journal of Counseling Psychology**, v. 31, n. 4, p. 503–509, 1984. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>.

VASCONCELOS, T. C. *et al.* Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 39, n. 1, p. 135-142, 2015. DOI: 10.1590/1981-52712015v39n1e00042014.