

PROCRASTINAÇÃO EM ADULTOS COM TDAH <https://doi.org/10.56238/rcsv15n3-005>

Data de submissão: 10/02/2025

Data de aprovação: 10/03/2025

Pablo Almeida RochaMédico Psiquiatra
Centro Universitário de Brasília (CEUB)
E-mail: pablo.rocha@ceub.edu.br**André Luiz de Almeida Martins**Mestrado em Psicologia
Secretaria de Estado da Saúde do Distrito Federal (SES-DF)
E-mail: andreluiz.am@gmail.com**Ana Flávia Moura Marques**Graduanda em Medicina
Centro Universitário de Brasília (CEUB)
E-mail: ana.marques@sempreceub.com**Juliana Ribeiro Costa**Graduanda em Medicina
Centro Universitário de Brasília (CEUB)
E-mail: juliana.ribeiroc@sempreceub.com**Lavinia Barbosa da Terra Perigolo**Graduanda em Medicina
Centro Universitário de Brasília (CEUB)
E-mail: lavinia.perigolo@sempreceub.com**Maria Gabriela Pinheiro Pereira**Graduanda em Medicina
Centro Universitário de Brasília (CEUB)
E-mail: maria.gp@sempreceub.com**Mariana Severo Monteiro**Graduanda em Medicina
Centro Universitário de Brasília (CEUB)
E-mail: mariana.monteiro@sempreceub.com**Milagres Araújo Nascimento**Graduanda em Medicina
Centro Universitário de Brasília (CEUB)
E-mail: milagres.araujo@sempreceub.com**RESUMO**

Este artigo aborda a relação entre a procrastinação e o transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) em adultos, explorando fatores neurobiológicos, cognitivos e emocionais subjacentes. Utilizando uma revisão narrativa da literatura, o trabalho analisa como déficits nas funções executivas, dificuldades na regulação emocional e padrões de recompensa alterados contribuem para a procrastinação nessa população. A procrastinação em adultos com TDAH não é um sintoma formal do

transtorno, mas está fortemente associada a ele, sendo influenciada por dificuldades no planejamento, organização, controle de impulsos e gestão do tempo. Dificuldades com a percepção temporal e a busca por gratificação imediata, comuns em indivíduos com TDAH, aumentam a probabilidade de adiamento de tarefas. Além disso, fatores emocionais, como ansiedade, perfeccionismo e pensamentos automáticos evitativo, intensificam esse comportamento. Os impactos da procrastinação vão além do indivíduo, afetando sua vida acadêmica, profissional e social, aumentando o risco de comorbidades, como depressão e ansiedade. No que se refere ao tratamento, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) se mostra a abordagem mais eficaz, promovendo mudanças na percepção e no comportamento procrastinatório por meio da reestruturação cognitiva e do desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. A TCC online surge como uma alternativa promissora para aumentar a acessibilidade ao tratamento. Conclui-se que a procrastinação em adultos com TDAH é um fenômeno que envolve diversos elementos, exigindo abordagens terapêuticas específicas para mitigar seus impactos negativos e melhorar a qualidade de vida desses indivíduos.

Palavras-chave: Procrastinação. TDAH. Adultos.

1 INTRODUÇÃO

O transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado por desatenção, hiperatividade e impulsividade. Embora frequentemente diagnosticado na infância, o TDAH persiste na vida adulta para uma parcela significativa dos indivíduos afetados, impactando diversos aspectos de suas vidas, incluindo o desempenho acadêmico e profissional (Palmini, 2024).

A procrastinação é um desafio significativo para muitos adultos, mas é particularmente muito prevalente e intensa entre aqueles com TDAH, ainda que não seja considerada como um sintoma desse transtorno. A literatura existente sugere que a procrastinação nessa população resulta de uma interação complexa de fatores, incluindo dificuldades com atenção, funções executivas, motivação e regulação emocional (Palmini, 2024).

As funções executivas afetadas pela procrastinação são, principalmente, o planejamento, a organização e a gestão do tempo – habilidades essas que os adultos com TDAH já possuem uma dificuldade inerente, tornando desafiador o processo de dividir tarefas, priorizar responsabilidades e seguir cronogramas (Oscarsson *et al.*, 2022). Com isso, a procrastinação em adultos com TDAH está frequentemente associada a níveis elevados de sofrimento emocional. O estresse crônico e a ansiedade resultantes de prazos não cumpridos e do acúmulo de tarefas podem impactar significativamente a saúde mental, contribuindo para uma maior probabilidade de comorbidades, como depressão e ansiedade (Oguchi *et al.*, 2021). A natureza cíclica dessa relação, em que a procrastinação gera sofrimento, o qual, por sua vez, alimenta ainda mais a procrastinação, intensifica o sofrimento das pessoas acometidas.

Os efeitos da procrastinação vão além do indivíduo, impactando seu funcionamento social e seus relacionamentos. A recorrente dificuldade em cumprir compromissos, sejam eles pessoais ou profissionais, pode gerar tensão nas relações com familiares, amigos e colegas de trabalho, podendo intensificar o estigma social e discriminação que esses indivíduos já naturalmente enfrentam devido ao transtorno de neurodesenvolvimento. Além disso, o estresse crônico e a ansiedade associados à procrastinação podem levar ao isolamento social e ao afastamento das interações sociais, aprofundando ainda mais a severidade desses impactos (Oscarsson *et al.*, 2022).

Este estudo oferece uma revisão narrativa da literatura existente sobre a prevalente relação entre a procrastinação e o TDAH em adultos, com o objetivo de explorar e discutir a relação entre essas situações, buscando aprofundar a compreensão dessa relação complexa, contribuindo para a disseminação da importância do diagnóstico adequado e de intervenções mais eficazes que possam mitigar os impactos negativos associados aos indivíduos adultos com TDAH.

2 ENTENDENDO A PROCRASTINAÇÃO

Existem muitas maneiras de se definir a procrastinação, ainda que a maioria dos conceitos se sobrepõem e trazem estruturas em comum, principalmente destacando a natureza intencional, porém irracional, da procrastinação. Alguns estudos a definem mais para um aspecto consciente do espectro, como sendo o adiamento voluntário de ações planejadas, mesmo quando há consciência de que essa postergação provavelmente resultará em consequências negativas (Dong *et al.*, 2022; Rozental *et al.*, 2022). Outros enfatizam o outro lado do espectro, destacando a irracionalidade desse adiamento, sublinhando a expectativa de prejuízo decorrente da postergação, sugerindo uma dificuldade no controle das ações (Zentall, 2021).

Diante da miríade de conceitos fica claro que a procrastinação é um fenômeno complexo que vai além de uma simples definição, com uma natureza heterogênea de múltiplas causas e diferentes tipologias de procrastinação (Rozental *et al.*, 2022). Svartdal e Lokke defendem uma abordagem ideográfica, enfatizando a necessidade de estratégias personalizadas para compreender e abordar a procrastinação, considerando sua natureza individual e dinâmica (Svartdal e Lokke, 2022). Essa perspectiva detalhada exige a análise não apenas do ato de adiar, mas também das motivações subjacentes, das respostas emocionais e dos processos cognitivos envolvidos.

Os aspectos psicológicos e emocionais da procrastinação são amplamente explorados na literatura. Diversos estudos trazem a procrastinação com uma relação direta à ansiedade e à culpa (Rozental *et al.*, 2022; Turato e Santos, 2022), criando um ciclo vicioso em que a ansiedade diante de tarefas inacabadas leva a uma procrastinação ainda maior. Esse processo é ainda mais complicado pela ativação de mecanismos de defesa, como estratégias de autopreservação para evitar responsabilidades (Turato e Santos, 2022). Sommantico *et al.* (2024) investigam a relação entre procrastinação, perfeccionismo e vulnerabilidade narcísica, sugerindo que o perfeccionismo socialmente prescrito, influenciado por expectativas e críticas parentais percebidas, pode contribuir significativamente para a procrastinação. Além disso, a vulnerabilidade narcísica atua como um mediador nessa relação.

A regulação emocional desempenha um papel fundamental nesse contexto. Schuenemann *et al.* (2022) demonstram que a melhora das habilidades de regulação emocional pode reduzir significativamente a procrastinação, o que poderia evidenciar uma predominância desse aspecto emocional no controle desse processo, em detrimento da vontade racional. Corroborando essa hipótese, Li *et al.* identificaram o córtex pré-frontal dorsolateral direito como uma área-chave que influencia tanto a regulação emocional quanto a procrastinação. A dificuldade na regulação emocional está diretamente ligada a níveis mais altos de procrastinação, sugerindo que a incapacidade de lidar com emoções aversivas é um fator significativo para esse comportamento (Li *et al.*, 2024). Essa relação

também é reforçada por Govindan *et al.* (2024), que identificam a ansiedade de avaliação, a baixa autoestima e o perfeccionismo como causas comuns da procrastinação entre estudantes universitários.

Um aspecto interessante é trazido por Dong *et al.* (2022), que apontam a relação entre sensibilidade à punição e procrastinação, identificando que níveis mais altos de sensibilidade à punição resultam em maior procrastinação. Seu estudo identifica substratos neurais, com ênfase no núcleo caudado e no córtex pré-frontal, como áreas críticas para esse comportamento. Isso é compatível com a hipótese de que uma hiperreatividade emocional (relacionado à dificuldade de regulação emocional) ligada a um sentimento diminuído de autoconfiança está ligado à procrastinação.

O aspecto temporal da procrastinação é crucial. Zentall (2021) destaca o conceito de "desconto temporal", no qual recompensas menores e imediatas são preferidas a recompensas maiores no futuro, bem como a "evitação temporal", onde os indivíduos adiam até o último momento para evitar consequências negativas. Codina *et al.* (2024) analisam a influência das perspectivas temporais (as atitudes em relação ao passado, presente e futuro) sobre a procrastinação, identificando que quando a pessoa tem uma perspectiva positiva de futuro acontece menos procrastinação, e quando a pessoa tem uma perspectiva mais negativa do passado (e a partir daí um sentimento disseminado de pessimismo quanto à capacidade pessoal) acontece maior procrastinação. Aprofundando nessa relação, evidencia-se que a dimensão temporal da procrastinação não é assim tão simples: não é apenas um adiamento de tarefas, mas envolve a interação entre o construto que a pessoa faz do seu passado, a gratificação imediata, consequências de longo prazo e a própria percepção individual do tempo.

Zhang *et al.* (2023) fornecem evidências empíricas para um modelo triplo da rede anatômica do cérebro associada à procrastinação, relacionando-a a disfunções no autocontrole, na regulação emocional e na prospecção episódica. Seu estudo longitudinal revela algo que parece lógico do ponto de vista racional, mas interessante ao ser verificado em estudos: quanto mais funcional a relação entre autocontrole, a regulação emocional (especificamente a reavaliação) e a prospecção episódica, menor a intensidade da procrastinação.

A prospecção episódica se refere ao processo cognitivo de simular mentalmente eventos futuros, baseando-se em memórias episódicas pessoais para construir cenários detalhados e vívidos (Zhang *et al.*, 2023). Esse processo envolve imaginar-se engajado em ações futuras específicas, experienciando as emoções e os detalhes sensoriais associados, tratando-se de uma forma de pensamento orientado para o futuro que permite aos indivíduos antecipar possíveis desfechos e planejar de acordo com essas previsões (Zhao *et al.*, 2024). Em essência, a prospecção episódica funciona como um mecanismo de viagem mental no tempo, conectando o presente ao futuro, possibilitando que os indivíduos se preparem para eventos futuros e orientem suas decisões atuais

(Kashiwakura e Hiraki, 2024). Essa simulação mental difere de outras formas de pensamento sobre o futuro que podem ser mais abstratas ou menos carregadas emocionalmente.

Estudos sugerem que indivíduos com uma maior capacidade de engajar-se em prospecção episódica – ou seja, imaginar-se vividamente completando uma tarefa no futuro – têm menor probabilidade de procrastinar (Zhang *et al.*, 2023; Zhao *et al.*, 2024). Mas, sendo a procrastinação um fenômeno complexo, essa relação não é tão simples. Uma forte capacidade de visualizar o futuro pode ser benéfica, mas, se acompanhada por uma regulação emocional deficiente, pode paradoxalmente aumentar a probabilidade de procrastinação; o indivíduo se enxerga terminando a tarefa, mas não consegue se regular para estruturar o caminho da tarefa até sua completude. Isso sugere que simplesmente aprimorar a prospecção episódica pode não ser suficiente para reduzir a procrastinação; as intervenções também devem abordar a desregulação emocional subjacente (Zhang *et al.*, 2023).

3 RELAÇÃO DA PROCRASTINAÇÃO COM TDAH

Um dos problemas mais comumente enfrentados por adultos com TDAH é a procrastinação, trazendo um inegável impacto significativo nas suas vidas diárias e funcionamento geral (Oguchi *et al.*, 2021). Estudos têm demonstrado de forma consistente uma forte associação entre os sintomas do TDAH e a procrastinação, sugerindo uma interação complexa entre as bases neurobiológicas do transtorno e a manifestação comportamental da procrastinação (Muller *et al.*, 2023).

A gravidade dos sintomas do TDAH parece influenciar a extensão da procrastinação (Oguchi *et al.*, 2021). Isso sugere que os déficits centrais em atenção, função executiva e controle de impulsos, característicos do TDAH, contribuem diretamente para os comportamentos de procrastinação. A dificuldade em priorizar tarefas, gerenciar o tempo de forma eficaz e resistir à gratificação imediata de atividades menos exigentes – aspectos comuns no TDAH – podem levar a atrasos significativos na iniciação e conclusão de tarefas (Palmini, 2024). Além disso, a relação entre procrastinação e TDAH parece se intensificar sob condições de recompensa (Oguchi *et al.*, 2023), destacando o papel dos déficits no processamento de recompensas no TDAH como um fator impulsionador da procrastinação.

Diversos fatores cognitivos e neurobiológicos podem estar na base da relação entre procrastinação e TDAH em adultos. O desconto temporal, isto é, a tendência de desvalorizar recompensas futuras em comparação com recompensas imediatas, é um mecanismo cognitivo central implicado na procrastinação (Zhang e Ma, 2024). Adultos com TDAH frequentemente apresentam taxas mais elevadas de desconto temporal, o que os leva a priorizar a gratificação imediata em detrimento de metas de longo prazo. Essa preferência por recompensas imediatas dificulta a iniciação e a persistência das tarefas cuja gratificação é adiada - o que é um dos principais aspectos da procrastinação (Oguchi *et al.*, 2023).

Além disso, déficits nas funções executivas (FEs), incluindo memória de trabalho, controle inibitório e flexibilidade cognitiva, são centrais na neurobiologia do TDAH (Afshadi *et al.*, 2024). Esses déficits nas FEs comprometem diretamente a capacidade de planejar, organizar e executar tarefas de maneira eficiente, contribuindo ainda mais para a procrastinação (Kamradt *et al.*, 2019). Dificuldades no gerenciamento do tempo, um aspecto crucial das funções executivas, são amplamente relatadas por adultos com TDAH e estão diretamente associadas à procrastinação, que é ainda mais agravada diante da diminuição da capacidade de dividir tarefas extensas em etapas menores e mais manejáveis, assim como a dificuldade em estabelecer prioridades (Kwon *et al.*, 2018).

O córtex pré-frontal (CPF), uma região cerebral essencial para as funções executivas e o pensamento orientado para o futuro, apresenta um atraso na maturação em indivíduos com TDAH (Leisman e Melillo, 2022). Essa imaturidade no CPF pode contribuir para a “desatenção quanto ao futuro”, situação frequentemente observada em adultos com TDAH, resultando em uma capacidade reduzida de conectar ações presentes com consequências futuras, um fator essencial na procrastinação. Além disso, déficits no processamento de recompensas, também ligados à disfunção do CPF, podem agravar ainda mais esse problema, uma vez que indivíduos com TDAH podem ter dificuldades em experimentar a satisfação antecipada de concluir uma tarefa, reduzindo assim a motivação para a conclusão oportuna das atividades (Leisman e Melillo, 2022).

Outros elementos complicadores, frequentemente comórbidos ao TDAH, podem também influenciar significativamente os comportamentos de procrastinação. Por exemplo, a depressão e a ansiedade são condições frequentemente associadas ao TDAH (Oguchi *et al.*, 2021; Muller *et al.*, 2023), e podem agravar substancialmente a procrastinação. A depressão pode levar à diminuição da motivação e dos níveis de energia, tornando ainda mais difícil iniciar e concluir tarefas (Kwon *et al.*, 2018). Já a ansiedade pode gerar comportamentos de evitação, levando os indivíduos a adiar tarefas que percebem como estressantes ou desafiadoras (Barel *et al.*, 2023). A interação entre sintomas do TDAH, depressão e ansiedade cria uma rede complexa de fatores que contribuem para a procrastinação.

Os pensamentos automáticos evitativos (PAEs), que antecedem ou acompanham os atrasos na iniciação ou conclusão de tarefas, também desempenham um papel significativo. Adultos com sintomas mais graves de TDAH relatam uma frequência maior de PAEs, o que leva a um aumento na evitação de tarefas. Esses pensamentos frequentemente envolvem autoavaliações negativas, medo do fracasso e expectativas irreais, todos fatores que podem alimentar os comportamentos de procrastinação. A frequência dos PAEs parece estar diretamente relacionada à gravidade dos sintomas do TDAH, enfatizando a importância de abordar essas distorções cognitivas em intervenções direcionadas à procrastinação (Barel *et al.*, 2023).

Além disso, os métodos de procrastinação podem variar entre indivíduos com TDAH, e assim a sua potencial abordagem. Pesquisas sugerem que a procrastinação passiva (adiamento de tarefas sem a intenção real de concluí-las) está significativamente relacionada aos sintomas do TDAH e, portanto, apresentam um potencial maior de melhora quando se trata ativamente o quadro de TDAH do indivíduo (com medidas farmacológicas e não-farmacológicas específicas). Em contrapartida, a procrastinação ativa (adiamento intencional de tarefas com a intenção de concluí-las mais tarde) tem menor relação com os sintomas de TDAH, e dessa forma é necessária uma abordagem adicional e atenção à parte (Muller *et al.*, 2023).

A dependência de smartphones, o tédio acadêmico e a baixa autoestima são outros fatores que demonstraram estar significativamente relacionados aos sintomas do TDAH no contexto da procrastinação. Esses fatores podem criar distrações, reduzir a motivação e diminuir a autoeficácia, contribuindo assim para um aumento nos comportamentos de procrastinação (Muller *et al.*, 2023).

4 ABORDANDO A PROCRASTINAÇÃO EM ADULTOS COM TDAH

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) surge consistentemente como a abordagem mais indicada para lidar com a procrastinação em adultos com TDAH (Lopez *et al.*, 2018; Solanto e Scheres, 2020; Nasri *et al.*, 2023). A eficácia da TCC decorre de sua capacidade de abordar as distorções cognitivas e os comportamentos desadaptativos que sustentam a procrastinação. Por exemplo, a TCC auxilia os indivíduos a identificar e desafiar pensamentos automáticos negativos (como, por exemplo, "vou fazer isso depois, não tem problema" ou "não sou bom o suficiente para completar essa tarefa mesmo, não adianta nem começar") que frequentemente precedem a procrastinação. Ao substituir esses pensamentos automáticos negativos por pensamentos mais realistas e adaptativos, a TCC facilita uma mudança comportamental (Knouse *et al.*, 2025).

O método de aplicação da TCC também parece influenciar sua eficácia. Os estudos revisados exploraram tanto a TCC presencial quanto a TCC oferecida por meio da internet (nomeada pelo estudo de iTCC). Enquanto a TCC presencial oferece a vantagem da interação direta com um terapeuta, a iTCC proporciona maior acessibilidade e flexibilidade, o que pode aumentar a adesão ao tratamento, especialmente para indivíduos que enfrentam dificuldades para comparecer a sessões presenciais. Nasri *et al.* (2023) demonstraram a eficácia da iTCC na redução dos sintomas do TDAH e na manutenção dessas reduções ao longo de 12 meses. Isso sugere que a iTCC pode ser uma opção valiosa para lidar com a procrastinação em adultos com TDAH, especialmente aqueles que enfrentam limitações geográficas, desafios de agenda ou outras questões de acessibilidade.

As intervenções baseadas em TCC em grupo oferecem uma vantagem única ao proporcionar um ambiente de apoio no qual os indivíduos podem compartilhar experiências, aprender uns com os

outros e receber suporte de pares. O ambiente grupal pode ser particularmente benéfico para indivíduos com TDAH, já que podem se beneficiar da estrutura oferecida pela terapia em grupo e do reforço social que ela proporciona. No entanto, é necessário considerar os possíveis desafios da terapia em grupo, como as exigências de um tempo geralmente maior e a necessidade de interação social (Norbdy *et al.*, 2021).

Como mencionado anteriormente, muitos indivíduos com TDAH enfrentam dificuldades relacionadas às funções executivas, como planejamento, organização e gerenciamento do tempo. Intervenções voltadas para a melhoria dessas funções podem indiretamente abordar a procrastinação, fornecendo aos indivíduos as habilidades necessárias para gerenciar suas tarefas de maneira eficaz. Solanto e Scheres demonstraram a viabilidade e a eficácia de um programa de TCC especificamente voltado para a conscientização temporal, a distração e as dificuldades de planejamento em estudantes universitários com TDAH. As intervenções focadas na melhoria das funções executivas podem incluir diversas técnicas, como treinamento em gestão do tempo, treinamento em habilidades organizacionais e estratégias de definição de metas (Solanto e Scheres, 2020).

A desregulação emocional é outro fator significativo que contribui para a procrastinação em adultos com TDAH. Emoções negativas, como ansiedade, frustração ou sobrecarga emocional, podem desencadear a procrastinação como uma forma de evitação. Intervenções que promovem habilidades de regulação emocional podem ajudar os indivíduos a gerenciar essas emoções de maneira eficaz e reduzir a probabilidade de procrastinação (Knouse *et al.*, 2025). Técnicas como mindfulness, treinamento em relaxamento e estratégias de gerenciamento do estresse podem ser incorporadas aos planos de tratamento para fortalecer a regulação emocional (Nasri *et al.*, 2023; Stralin *et al.*, 2024).

Embora a medicação, por si só, não seja tipicamente suficiente para lidar diretamente com a procrastinação, ela pode desempenhar um papel crucial no manejo dos sintomas do TDAH que contribuem para esse comportamento. Medicamentos estimulantes, por exemplo, podem melhorar a atenção, o foco e o controle dos impulsos, facilitando a iniciação e a conclusão das tarefas (Lopez *et al.*, 2018). No entanto, é essencial destacar que a medicação deve ser utilizada em conjunto com outras abordagens terapêuticas, como a TCC, em vez de ser um tratamento isolado. A combinação de medicação e terapia proporciona um efeito sinérgico, abordando tanto os fundamentos neurológicos do TDAH quanto os comportamentos desadaptativos associados à procrastinação (Lopez *et al.*, 2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As evidências revisadas ao longo deste artigo demonstram que existe uma forte associação entre a procrastinação e o TDAH em adultos, e que esse fenômeno apresenta diversas particularidades e envolve uma interação complexa entre dificuldades nas funções executivas, regulação emocional,

processamento de recompensas e perspectiva temporal. Os adultos com TDAH apresentam tendência acentuada à procrastinação devido a deficiências na organização, planejamento e gerenciamento do tempo, bem como dificuldades emocionais que amplificam os impactos negativos desse comportamento.

O ciclo de retroalimentação da procrastinação gerando maior sofrimento psíquico, que por sua vez intensifica a procrastinação, indica a importância de abordagens terapêuticas eficazes para mitigar seus efeitos deletérios. A literatura indica que estratégias baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), tanto presencial quanto online, são eficazes na redução da procrastinação, especialmente ao abordarem pensamentos automáticos disfuncionais e promovendo estratégias para o aprimoramento das funções executivas. Ademais, a aplicação da TCC em grupo pode oferecer um suporte adicional ao possibilitar a troca de experiências entre indivíduos com dificuldades similares.

Intervenções que visam melhorar a regulação emocional e aumentar a consciência temporal também podem ser benéficas, visto que a dificuldade de visualizar o impacto das ações presentes no futuro contribui para a postergação de tarefas. Programas específicos que auxiliem no desenvolvimento de habilidades de planejamento e no fortalecimento do autocontrole podem contribuir significativamente para a redução desse comportamento, aumentando a funcionalidade e qualidade de vida dos adultos com TDAH.

Portanto, este estudo reforça a importância de promover a conscientização sobre o impacto desse fenômeno para reduzir o estigma e possibilitar um suporte mais adequado a essa população. Uma maior compreensão sobre esse tema e, por conseguinte, ação mais efetiva para a melhora da procrastinação permitirá melhores desfechos terapêuticos e uma qualidade de vida aprimorada para adultos com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade.

REFERÊNCIAS

- AFSHADI, M.M. *et al.* Examining the structural equation modeling between intrinsic-motivation, emotion regulation and ADHD: the mediating role of problem-solving, time-management, and behavioral-inhibition. *Current Psychology*, v. 43, p. 885-899, 2024. doi:10.1007/s12144-023-04289-7
- BAREL, E. *et al.* State Anxiety and Procrastination: The Moderating Role of Neuroendocrine Factors. *Behav. Sci.*, v. 13, n. 3, p. 204, 2023. doi:10.3390/bs13030204
- CODINA, C. *et al.* Time perspectives and procrastination in university students: exploring the moderating role of basic psychological need satisfaction. *BMC Psychology*, v. 12, n. 5, 2024. doi:10.1186/s40359-023-01494-8
- DONG, W. *et al.* Frontostriatal Functional Connectivity Underlies the Association between Punishment Sensitivity and Procrastination. *Brain Sci*, v. 12, n. 9, p1163, 2022. doi:10.3390/brainsci12091163
- GOVINDAN, S. *et al.* Procrastination as a Marker of Anxiety Disorder Among College Students: An Institution-Based Cross-Sectional Study From Puducherry, India. *Cureus*, v. 16, n. 5, e61033, 2024. doi:10.7759/cureus.61033
- KAMRADT, J.M. *et al.* Barkley Deficits in Executive Functioning Scale (BDEFS): Validation in a Large Multisite College Sample. *Assessment*, v. 28, n. 3, 2019. doi:10.1177/1073191119869823
- KASHIWAKURA, S.; HIRAKI, K. Future optimism group based on the chronological stress view is less likely to be severe procrastinators. *Sci Rep*, v. 14, n. 11338, 2024. doi:10.1038/s41598-024-61277-y
- KNOUSE, L.E. *et al.* Avoidant Automatic Thoughts Are Associated With Task Avoidance and Inattention in the Moment: Replication in a Community Sample. *Journal of Attention Disorders*, 2025. doi:10.1177/10870547251314924
- KWON, S.J. *et al.* Difficulties faced by university students with self-reported symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder: a qualitative study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, v. 12, n. 12, 2018. doi:10.1186/s13034-018-0218-3
- LEISMAN, G.; MELILLO, R. Front and center: Maturational dysregulation of frontal lobe functional neuroanatomic connections in attention deficit hyperactivity disorder. *Front Neuroanat*, v. 16, 2022. doi:10.3389/fnana.2022.936025
- LI, K. *et al.* Functional connectivity in procrastination and emotion regulation. *Brain and Cognition*, v. 182, e106240, 2024. doi:10.1016/j.bandc.2024.106240
- LOPEZ, P.L. *et al.* Cognitive-behavioural interventions for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, v. 3, CD010840, 2018. doi:10.1002/14651858.cd010840.pub2
- MULLER, V. *et al.* How to Procrastinate Productively With ADHD: A Study of Smartphone Use, Depression, and Other Academic Variables Among University Students With ADHD Symptoms. *Journal of Attention Disorders*, v. 27, n. 9, p. 951-959, 2023. doi:10.1177/10870547231171724

- NASRI, B. et al. Internet delivered cognitive behavioral therapy for adults with ADHD - A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, v. 33, e100636, 2023. doi:10.1016/j.invent.2023.100636
- NORDBY, E.S. et al. Goal management training for adults with ADHD - clients' experiences with a group-based intervention. *BMC Psychiatry*, v. 21, n. 113, 2021. doi:10.1186/s12888-021-03114-4
- OGUCHI, M. et al. The Moderating Effect of Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Symptoms on the Relationship Between Procrastination and Internalizing Symptoms in the General Adult Population. *Front Psychol*, v. 12, 2021. doi:10.3389/fpsyg.2021.708579
- OGUCHI, M. et al. Moderating effect of attention deficit hyperactivity disorder tendency on the relationship between delay discounting and procrastination in young adulthood. *Heliyon*, v. 9, n. 4, e14834, 2023. doi:10.1016/j.heliyon.2023.e14834
- OSCARSSON, M. et al. Stress and work-related mental illness among working adults with ADHD: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, v. 22, n. 751, 2022. doi:10.1186/s12888-022-04409-w
- PALMINI, A. Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in adults: a multilayered approach to a serious disorder of inattention to the future. *Arq Neuropsiquiatr*, v. 82, n. 7, s00441791513, 2024. doi:10.1055/s-0044-1791513
- ROZENTAL, A. et al. Procrastination Among University Students: Differentiating Severe Cases in Need of Support From Less Severe Cases. *Front Psychol*, v. 14, 2022. doi:10.3389/fpsyg.2022.783570
- SCHUENEMANN, L. et al. "I'll Worry About It Tomorrow" - Fostering Emotion Regulation Skills to Overcome Procrastination. *Front Psychol*, v. 13, 2022. doi:10.3389/fpsyg.2022.780675
- SOLANTO, M.V.; SCHERES, A. Feasibility, Acceptability, and Effectiveness of a New Cognitive-Behavioral Intervention for College Students with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, v. 25, n. 14, 2020. doi:10.1177/1087054720951865
- SOMMANTICO, M. et al. Procrastination, Perfectionism, Narcissistic Vulnerability, and Psychological Well-Being in Young Adults: An Italian Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, v. 21, n. 8, p. 1056, 2024. doi:10.3390/ijerph21081056
- STRALIN, E.E. et al. "It was very nice to be in a room where everyone had ADD - that's kind of VIP": Exploring clients' perceptions of group CBT for ADHD inattentive presentation. *PLOS ONE*, v. 19, n. 6, e0299060, 2024. doi:10.1371/journal.pone.0299060
- SVARTDAL, F.; LOKKE, J.A. The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Front Psychol*, v. 13, 2022. doi:10.3389/fpsyg.2022.1019261
- TURATO, E.; SANTOS, E. "Permissiveness, guiltiness, anxiety": A qualitative study on emotional meanings of school task procrastination reported by occupational therapy students in South-eastern Brazil. *Eur Psychiatry*, v. 1, n. 65, suppl. 1, s694–695, 2022. doi:10.1192/j.eurpsy.2022.1788
- ZHANG, R. et al. The triple psychological and neural bases underlying procrastination: Evidence based on a two-year longitudinal study. *NeuroImage*, v. 283, e120443, 2023. doi:10.1016/j.neuroimage.2023.120443

ZHANG, P.Y.; MA, W.J. Temporal discounting predicts procrastination in the real world. *Sci Rep*, v. 14, e14642, 2024. doi:10.1038/s41598-024-65110-4

ZHAO, X. et al. The vmPFC-IPL functional connectivity as the neural basis of future self-continuity impacted procrastination: the mediating role of anticipated positive outcomes. *Behav Brain Funct*, v. 20, n. 11, 2024. doi:10.1186/s12993-024-00236-z

ZENTALL, T.R. Basic Behavioral Processes Involved in Procrastination. *Front Psychol*, v. 22, 2021. doi:10.3389/fpsyg.2021.769928