

EFEITOS DA PROCRASTINAÇÃO NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO DO COLÉGIO DA POLÍCIA MILITAR RÔMULO GALVÃO: COMO A PROCRASTINAÇÃO PODE IMPACTAR A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES E, CONSEQUENTEMENTE SUAS ASPIRAÇÕES.

Laura Lopes De Oliveira Pereira*

Marília Ramos Nascimento**

Alba Mendonça Alves***

RESUMO

O artigo discute os componentes de um relato de experiência dentro do contexto de uma pesquisa interventiva, realizada no Colégio da Polícia Militar Rômulo Galvão, com adolescentes com faixa etária entre 15 e 18 anos das turmas B e C do segundo ano do ensino médio, localizado no município de Ilhéus/Ba. O objetivo central do artigo é evidenciar de que maneira a procrastinação pode influenciar na saúde mental dos adolescentes, refletindo, por conseguinte, em suas aspirações e objetivos. No contexto deste estudo, a metodologia escolhida inclui a aplicação da psicoeducação como uma intervenção técnica, dividida em três fases distintas: acolhimento, aplicação da técnica e devolutiva. Os resultados apresentados pelos adolescentes, levantou um entrosamento com a temática, possibilitando interesse para aprender e executar a estratégia sugerida, visando gerenciamento do tempo, bem como atingir suas aspirações.

Palavra-chave: procrastinação; adolescentes; saúde mental; psicoeducação.

ABSTRACT

The article in question is part of an intervention research conducted at the Rômulo Galvão Military Police School, involving adolescents aged between 15 and 18 from classes B and C of the second year of high school, located in the municipality of Ilhéus/Ba. The central objective of the article is to highlight how procrastination can influence the mental health of adolescents, consequently affecting their aspirations and goals. In the context of this study, the chosen methodology includes the application of psychoeducation as a technical intervention, divided into three distinct phases: reception, application of the technique, and feedback. The results presented by the adolescents revealed a strong connection with the theme, fostering interest in learning and implementing the suggested strategy, aiming at time management, as well as achieving their aspirations.

Keywords: procrastination; adolescents; mental health, psychoeducation.

* Graduanda em Psicologia pela Faculdade de Ilhéus-BA. E-mail para contato: lauralopes_2018@outlook.com.

** Graduanda em Psicologia pela Faculdade de Ilhéus-BA. E-mail para contato: mariliadelu@hotmail.com.

***Psicóloga, Mestre em Desenvolvimento Humano e Responsabilidade Social, Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Ilhéus

1. INTRODUÇÃO

A elaboração deste artigo do Estágio Supervisionado Básico VI, parte integrante do curso de Psicologia da Faculdade de Ilhéus, visa a compreensão e conscientização sobre os desafios enfrentados pelos adolescentes do 2º ano do Colégio da Polícia Militar Rômulo Galvão. A interação prática com os adolescentes gerou a integração com a realidade escolar para o desenvolvimento de habilidades práticas e a construção de uma visão mais abrangente sobre as demandas psicológicas dos adolescentes.

Desse modo, a proposta do estágio visou não apenas enriquecer a formação acadêmica, mas também promover impactos significativos. Assim, possibilitou uma compreensão mais profunda e contextualizada dos fenômenos sociais abordados, estimulando uma consciência social mais aguçada, incentivando os estagiários a se tornarem agentes de transformação em suas respectivas áreas de atuação.

Para desenvolver nossa discussão, a procrastinação foi pontuada por esses adolescentes como um obstáculo em suas realidades. A procrastinação pode se tornar uma interferência para o desenvolvimento do indivíduo em seus diversos contextos, pode atingir o trabalho, o acadêmico, tarefas domésticas, projetos pessoais e etc. É o fenômeno que apresenta a capacidade de afetar o público de diversas idades e em diferentes estágios da sua vida, entretanto, o foco principal está para adolescentes.

Vale ressaltar que o público alvo mencionado vivencia mudanças significativas em vários aspectos, incluindo físico, cognitivo, social e emocional, assim, é necessário levar em conta esse contexto para entender como a procrastinação juntamente com essas mudanças pode influenciar na vida do adolescente. Assim, serão utilizados autores que pontuam conceitos basilar sobre procrastinação, causas e efeitos, contexto escolar e aspirações, apontando influência diante do desenvolvimento da adolescência.

Desse modo, este artigo tem como objetivo entender os efeitos da procrastinação na saúde mental dos adolescentes expondo que podem ser particularmente significativos e duradouros, impactando em suas aspirações e metas. No entanto, justifica a investigação do tema para compreender que é preciso desenvolver estratégias de intervenção eficazes de acordo com a subjetividade de cada adolescente para melhorar a qualidade de vida e as perspectivas futuras desses adolescentes, possibilitando a expansão para pesquisas futuras sobre intervenções, terapias e estratégias de apoio podendo contribuir para a melhoria contínua da saúde mental dos adolescentes.

2. A PROCRASTINAÇÃO E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

O comportamento procrastinatório é um fenômeno complexo por estar relacionado a questões cognitivas, emocionais e comportamentais que proporciona conforto temporário perante tarefas desagradáveis, como é apresentado por Brito e Bakos (2013). É possível perceber que tal comportamento pode gerar um desconforto psicológico, por exemplo, culpa e insatisfação, pois não conseguir realizar determinadas tarefas que necessitam serem realizadas podem ocasionar em um sofrimento psíquico para o indivíduo.

Lidar com a procrastinação exige uma compreensão profunda das causas subjacentes desse comportamento, pode ser desencadeada por uma variedade de fatores, como a falta de motivação, medo do fracasso, perfeccionismo excessivo ou simplesmente o desejo de evitar tarefas desagradáveis. Portanto, identificar as raízes pessoais da procrastinação é o passo inicial e essencial para enfrentá-la.

O comportamento de procrastinação pode até mesmo ser influenciado a partir da infância pela maneira como a educação é conduzida nessa fase. Segundo Nogueira (2018), a exposição da criança a desafios diante de contextos relacionados ao amor, educação, felicidade e dignidade humana tem grandes probabilidades de cultivar características como foco, determinação e motivação, diminuindo consideravelmente as chances de procrastinação na realização de suas ações. “Aliado a isso, é importante uma infância feliz e a criação em uma família que cultive o prazer pela leitura e pelas artes, assim, moldando a personalidade e a autoestima da criança de forma suficiente para enfrentar as contingências da vida” (Nogueira, 2018, p. 25).

A procrastinação pode apresentar dois campos de manifestação, sendo eles, a procrastinação passiva e procrastinação ativa. A definição apresentada por Júnior *et al.* (2023), deixa explícito que o procrastinador passivo é frequentemente motivado por medo, indecisão e falta de confiança em suas habilidades, demonstrando uma notável falta de autorregulação e autoeficácia. Por outro lado, Júnior *et al.* (2023) pontua que o procrastinador ativo está mais associado a resultados positivos de procrastinação, como alto desempenho acadêmico e estabilidade emocional, pois a pressão das atividades de última hora os leva a concluir tarefas de maneira mais motivada, embora não necessariamente mais eficaz.

No marco do desenvolvimento humano, a adolescência é processada através de mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais, como apontam Papalia e Feldman (2013). As alterações vivenciadas e idealizadas nessa fase da vida, requer uma maturação que vai sendo

construída através das experiências, muitas vezes elucidando comportamentos ansiogênicos. A procrastinação, por exemplo, é uma resposta dessa reação ansiosa que os adolescentes podem apresentar.

O DSM-5-TR, documento norteador dos Transtornos Mentais, apresenta que a ansiedade é a antecipação de ameaça futura e o medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou perdida, ou seja, a ansiedade refere-se ao futuro e o medo ao presente. O documento citado acima, apresenta em uma das suas causas de efeito da ansiedade, a procrastinação. Neste sentido, se percebe que na fase mencionada, a adolescência, a frequência e intensidade é mais aparente, justamente pelas demandas de escolhas, incertezas e do processo de formação e interação do sujeito com o mundo.

Alguns efeitos podem ser identificados caracterizando, portanto, a procrastinação, além de não auxiliar para uma boa qualidade de vida do sujeito, pode prejudicar a autoestima dos adolescentes. As atividades não executadas dentro de prazo, gera estresse, ansiedade, sentimento de incapacidade e incompetência, reverberando para uma menor confiança de si mesmo, contudo, todas essas expressões emocionais podem ser agravantes para os problemas de saúde mental do adolescente, como defende Steel (2007 *apud* Brito; Bakos, 2013).

Para além dos apontamentos em discussão, é necessário frisar que esse comportamento procrastinatório verificado dentro do contexto escolar, quando não regulado, pode gerar riscos de transtornos, como ansiedade e depressão, tendo como base a busca de estratégias de enfrentamento para saber lidar diariamente.

3. A INTERFERÊNCIA DA PROCRASTINAÇÃO NA APRENDIZAGEM, ASPIRAÇÕES E OBJETIVOS DOS ADOLESCENTES

A adolescência, como explanado acima, é uma fase da vida que é permeada de sonhos, desejos, projeções e aspirações e, todo esse emaranhado é fundamental para o processo evolutivo dos adolescentes. Além de eludir o processo de conhecer a si mesmo, no percurso da identidade, Erikson (1987) defende que durante essa fase, os adolescentes buscam respostas para questões cruciais sobre o futuro, sobretudo, no que diz respeito à carreira profissional, independência financeira e objetivos pessoais.

Na busca de realizações dos sonhos e aspirações, na adolescência, as mudanças enfrentadas abrem leques de possibilidades e influências sociais, culturais, da educação, familiar, podendo gerar um comportamento procrastinador por não conseguir organizar as direções a serem tomadas. A procrastinação aqui na discussão é entendida por umas das razões que interfere as aspirações, tendo em vista que o adolescente pode não estar seguro dos seus

anseios, além da pressão social e comparação frequente de si para com os pares, habilidades com logística de tempo e organização das atribuições, falta de metas, bem como falta de maturidade emocional, levando à insegurança à procrastinação.

Os sonhos e aspirações na adolescência são de suma importância para o desenvolvimento, pois, moldam a identidade e o futuro dos jovens, contribuindo para estabelecimento de metas de curto, médio e longo prazo. No entanto, a procrastinação pode criar barreiras limitando o alcance desses sonhos. O fundamental da presente discussão é que esses adolescentes desempenham consciência da procrastinação, gerenciando o tempo, estabelecendo autoconhecimento e autoestima com suporte da rede de apoio e profissional da saúde mental para progredir sem procrastinação.

Portanto, como bem pontuam Lourenço e Nogueira (2014, p. 37) “estudar na biblioteca, manter a mesa de trabalho arrumada, não ter a TV ligada, estudar com a porta fechada, etc.” são pontos de redução da procrastinação, uma crescente da autorregulação e a estes aspectos poderão ajudar a aumentar o valor dos componentes motivacionais e fazer diminuir a procrastinação.

Desse modo, independente da maneira que a procrastinação seja expressa pelo indivíduo, a mesma por se tratar de algo complexo, difícil de se modificar, determinado comportamento pode apresentar consequências negativas para o indivíduo. Assim, para lidar com a procrastinação, é importante reconhecer suas causas e desenvolver estratégias juntamente a um profissional para superá-la, no intuito de não permitir que afete a saúde mental dos sujeitos, até mesmo, que não interfira em seus objetivos, prejudicando a sua vida em seus diversos contextos, buscando mitigar os obstáculos, e assim, melhorando a qualidade de vida.

4. RELATO DE EXPERIÊNCIA

A temática sobre procrastinação foi pensada a partir de uma série de conteúdos pré-selecionados para serem abordados com os adolescentes no espaço escolar. Para compreensão de como os estudantes podem reduzir a procrastinação em sua vida diária, buscamos de forma psicoeducativa aplicar a estratégia de organização, utilizando o *planner* como uma ferramenta. A prática aconteceu nos dias de segunda-feira, tendo alternância de turmas do segundo ano do ensino médio, sendo B e C simultaneamente.

Do ponto de vista metodológico, foi utilizada nas práticas interventivas aplicação qualitativa, sendo construídas de modo processual com os alunos da instituição em destaque. Portanto, nossa proposta objetivou-se, com base na psicoeducação, levantar sugestões para

identificar e relacionar o comportamento procrastinador. Seguindo a didática prévia, com os seguintes passos, primeiro o acolhimento, posterior a técnica e findando, a devolutiva.

A nível de embasar nossa prática de forma coesa, utilizamos de alguns teóricos para fundamentar nossas falas, já mencionados acima. Para além dos utilizados no corpo do artigo, afunilamos nossa discussão com o estudo de caso intitulado: Organização de tempo e métodos de estudo: Oficinas com estudantes universitários, de estudantes da UFSC, onde apresentaram caminhos possíveis para aperfeiçoamento de estratégias de repertório para procrastinadores.

Na explanação do dia, foi apresentado a indagação inicial, questionando o que é procrastinação do ponto de vista dos alunos; Se sentiam-se procrastinadores; Se sabiam a diferença entre procrastinação e preguiça; e como pode reduzir o comportamento de procrastinar. Com base nesses questionamentos, foi possível de forma explicativa, com psicoeducação, apresentar o conteúdo para os participantes.

As perguntas possibilitaram uma interação com os discentes, levantando vários pontos de vista sobre a temática, como por exemplo: “a sala toda sofre disso”, “Eu sou procrastinador nato!”, “Perco fácil a motivação e abandono as coisas”, “Organizo minha semana e não consigo cumprir, deixo tudo para cima da hora”. Com base nas falas, é possível perceber que a falta de conhecimento, muita das vezes pode naturalizar um comportamento não saudável na vida desses adolescentes.

Dando continuidade, no segundo momento da prática, utilizamos da elaboração de um *planner*, partindo da ideia de planejar, organizar o tempo, sendo uma das técnicas de reduzir a procrastinação, uma vez que é necessário gerenciar as atividades diárias dentro de um tempo que seja limite. Para isso, foram esclarecidos os elementos que compõem um *planner*, como os objetivos (como o desejo a ser alcançado a longo prazo) e as metas (como os passos para chegar até o objetivo).

Posterior a produção, foi aberto o tempo para que os alunos explicassem, com brevidade, como foi produzir o *planner*, qual ponto chamou mais atenção ou demorou mais para elaborar. Ao observar o momento da produção, percebemos as dificuldades que muitos possuíam em selecionar as atividades do dia, organizar o tempo e pensar nos objetivos que precisam alcançar, pensando que só era necessário pontuar “os grandes” eventos, como sair de casa para ir estudar.

Ao findar a temática do dia, utilizamos do espaço da devolutiva para entregar o folder: “evite a procrastinação: conquiste a produtividade” composto por várias perguntas já trabalhadas no decorrer da intervenção e dicas para superar a procrastinação e se tornar mais ativo. Deixando como dica a importância de elaborar o seu percurso.

5. RESULTADOS

O relato de experiência permitiu a análise dos efeitos da procrastinação na saúde mental dos adolescentes do ensino médio. Através das intervenções foi possível perceber que muitos alunos naturalizam o comportamento por falta de conhecimento sobre o assunto. A partir disso, a técnica de psicoeducação, é fundamental a reconhecer como uma intervenção eficaz para aprofundar o entendimento sobre a procrastinação.

Desse modo, a elaboração de um *planner* como uma ferramenta auxiliar utilizada para a redução da procrastinação deixou explícito desafios enfrentados pelos adolescentes. Alguns deles ao explicar os desafios que estão expostos acima, demonstraram dificuldades em selecionar e organizar as atividades diárias, por não identificarem determinadas tarefas como importantes a serem colocadas no *planner*. Essa observação ressalta a importância da psicoeducação não apenas na compreensão teórica, mas também na aplicação prática de estratégias para entenderem que por mais simples que a tarefa pareça ser, ela também pode influenciar em suas metas e objetivos.

Além disso, o momento da devolutiva proporcionou com a entrega do folder "Evite a Procrastinação: Conquiste a Produtividade", um recurso tangível e consolidado para os participantes, reunindo as perguntas discutidas durante a intervenção e fornecendo dicas práticas para superar a procrastinação. Assim, reforçou os conceitos e estratégias para minimizar a procrastinação, incentivando a reflexão sobre os comportamentos diários, a importância de criar estratégias, e assim, promover a produtividade.

Ao término das intervenções, observou-se que vários alunos destacaram a procrastinação como uma das temáticas que mais despertaram sua atenção. Desse modo, se percebe que os métodos utilizados possibilitaram alcançar o objetivo, uma vez que houve uma identificação significativa criando um espaço de reflexão e diálogo, incentivando a adoção de medidas concretas para melhorar o gerenciamento do tempo.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio possibilitou a oportunidade de experimentar a aplicação prática das discussões teóricas abordadas em sala de aula. Foi possível visualizar que o comportamento procrastinatório pode ocasionar impactos significativos no dia a dia dos adolescentes, interferindo na sua aprendizagem, aspirações e bem-estar psicológico. Desse modo, vale considerar que o impacto não está vinculado apenas ao presente, mas sim, ao futuro desses jovens que vivenciam a procrastinação e não conseguem modificar tal comportamento.

Diante desse contexto, é importante visualizar as intervenções precoces e o ambiente de apoio como um dos papéis fundamentais para minimizar os impactos. É crucial que educadores, familiares, profissionais da saúde estejam alertas no processo de identificação aos sinais de procrastinação e atribuam medidas de forma multidisciplinar. Dessa forma, inserir momentos que envolvam a gestão do tempo, o desenvolvimento de habilidades organizacionais e a promoção da saúde mental.

REFERÊNCIAS

BRITO, Fernanda de Souza; BAKOS, Daniela Di Giorgio Schneider. Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 34-41, jun. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000100006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 14 out. 2023. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20130006>.

ERIKSON, E. Identidade, juventude e crise. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987.

JÚNIOR, João florêncio da Costa; BEZERRA, Diogo de Menezes Cortês; RAMOS, Anatólia Saraiva Martins; ARAÚJO, Afrânio Galdino de. arquétipos de procrastinação acadêmica: framework baseado nos conceitos de autorregulação, autoeficácia e perfeccionismo. **InterSciencePlace**, [S. l.], v. 18, n. 2, 2023. Disponível em: <http://www.interscienceplace.org/index.php/isp/article/view/556>. Acesso em: 15 oct. 2023.

LOURENÇO, Abílio Afonso; NOGUEIRA, Carla Maria Leite. **Percepções sobre as abordagens à aprendizagem** – estudo de variáveis psicológicas. Educação e Filosofia Uberlândia, v. 28, n. 55, p. 323-372, jan./jun. 2014. ISSN 0102-680. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/EducacaoFilosofia/article/view/21649/15265>. Acesso em: 15 oct. 2023.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

NOGUEIRA, Noemia Braga. **Procrastinação x administração do tempo**: entraves e possibilidades para o gestor nas organizações. 2018. 58 f. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação em Administração) - Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Economia, Administração, Atuária e Contabilidade, Fortaleza, 2018.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin (Colab.). **Desenvolvimento Humano**. 12. ed. Porto Alegre: Amgh Editora, 2013. 793 p. (978-85-8055-216-4). Disponível em: <https://www.obbiotec.com.br/wp-content/uploads/2022/04/OBJ-livro-Desenvolvimento-Humano.pdf>. Acesso em: 15 out. 2023.