

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

CAIO SÉRGIO PEREIRA DA SILVA

**A CONTRIBUIÇÃO DA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT) NA
COMPREENSÃO DO PROCRASTINAR: uma revisão da literatura**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

CAIO SÉRGIO PEREIRA DA SILVA

**A CONTRIBUIÇÃO DA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT) NA
COMPREENSÃO DO PROCRASTINAR: uma revisão da literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Marcos Teles do Nascimento

CAIO SÉRGIO PEREIRA DA SILVA

**A CONTRIBUIÇÃO DA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT) NA
COMPREENSÃO DO PROCRASTINAR: uma revisão da literatura**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 05/12/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Prof. Me. Marcos Teles do Nascimento

Membro: Prof. Esp. Nadyelle Diniz Gino/UNILEAO

Membro: Esp. Maria Sawilla de Lima

A CONTRIBUIÇÃO DA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT) NA COMPREENSÃO DO PROCRASTINAR: uma revisão da literatura

Caio Sergio Pereira da Silva¹
Marcos Teles do Nascimento²

RESUMO

Este artigo propõe uma análise das produções científicas sobre a procrastinação, explorando-a como um fenômeno complexo. O objetivo central é examinar as contribuições da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) para a compreensão dos comportamentos procrastinadores e suas dinâmicas de manutenção. A pesquisa realiza uma significativa análise da literatura, abordando a compreensão da procrastinação e a base teórica e metodológica da ACT, estabelecendo correlações entre ambas. Destaca-se a importância da flexibilidade psicológica, que a ACT promove ao enfatizar a aceitação de pensamentos e emoções em contraposição à tentativa de controle. Além disso, o estudo ressalta a escassez de investigações nacionais sobre essa interseção entre ACT e procrastinação. O resultado da pesquisa reforça a necessidade de avançar nos estudos sobre procrastinação, especialmente explorando a abordagem da ACT. Desta forma, busca-se o desenvolvimento de estratégias eficazes não apenas para a promoção da saúde mental individual, mas também para a melhoria da qualidade de vida em contextos acadêmicos e profissionais.

Palavras-chaves: Terapia de Aceitação e Compromisso, Procrastinação, Flexibilidade Psicológica.

ABSTRACT

This article proposes an analysis of scientific productions on procrastination, exploring it as a complex phenomenon. The central objective is to examine the contributions of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to understanding procrastinating behaviors and their maintenance dynamics. The research carries out a significant analysis of the literature, addressing the understanding of procrastination and the theoretical and methodological basis of ACT, establishing correlations between the two. The importance of psychological flexibility is highlighted, which ACT promotes by emphasizing the acceptance of thoughts and emotions as opposed to attempts to control. Furthermore, the study highlights the scarcity of national investigations into this intersection between ACT and procrastination. The research result reinforces the need to advance studies on procrastination, especially exploring the ACT approach. In this way, we seek to develop effective strategies not only for promoting individual mental health, but also for improving quality of life in academic and professional contexts.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy, Procrastination, Psychological Flexibility.

¹ Discente do curso de Psicologia, Unileão. Email: caiosergiopc@gmail.com

² Docente do curso de Psicologia, Unileão. Email: mascosteles@leaosampaio.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O conceito de procrastinação está vinculado ao processo de adiamento de tarefas. Desde a década de 80, esse conceito vem ganhando mais visibilidade nas suas discussões e, conseqüentemente, aumentando suas pesquisas, pois trata-se de uma demanda muito presente na contemporaneidade (Semprebon *et al.*, 2017).

Klingsieck (2013) considera a procrastinação uma demanda clínica relevante a ser investigada visto seus impactos negativos na saúde mental, principalmente no contexto educacional, contribuindo positivamente para um aumento de padrões inadequados de comportamento, que podem potencializar o desenvolvimento de alguns adoecimentos psicológicos.

De acordo com Costa (2007) os estudos sobre procrastinação são bem recentes e relevantes dentro da psicologia, ademais comparando com os estudos sobre psicopatologia ainda foram feitas poucas publicações. Diante do supracitado, o artigo buscou se aproximar desse fenômeno através de conceitos centrais da ACT: Flexibilidade Psicológica, Valores, Aceitação e Esquiva Experimental, uma abordagem comportamental contextual contemporânea.

A presente pesquisa buscou mais precisamente compreender: quais as principais contribuições da Terapia de Aceitação e Compromisso - ACT sobre a procrastinação através da Flexibilidade Psicológica?

Na busca de responder essa pergunta da pesquisa, teceu enquanto objetivo geral do artigo: analisar através da Terapia de Aceitação e Compromisso - ACT quais as suas principais contribuições para o entendimento dos comportamentos envolvidos na procrastinação e sua manutenção. Na pesquisa foi feita análise dos dados presente na literatura sobre a compressão da procrastinação, além disso, entender a base teórica e metodológica da ACT e as correlações entre ambas.

Sendo assim, esse artigo surgiu de um interesse pessoal pela Terapia de Aceitação e Compromisso - ACT, que é uma abordagem que, de acordo com (Saban, 2011) tem como objetivo ajudar as pessoas a desenvolverem uma maior flexibilidade psicológica, permitindo que elas se engajam em comportamentos significativos e valorizados, mesmo quando estão enfrentando pensamentos e emoções difíceis. Em vez de tentar eliminar ou controlar pensamentos e emoções indesejadas, a ACT enfatiza a aceitação dessas experiências como uma parte natural da vida humana.

Assim, para que esse assunto possa ganhar mais visibilidade no meio acadêmico e gerar novas interpretações mais sistemáticas sobre comportamentos conhecidos como inadequados. É importante haver avanço nas pesquisas que possibilitem pensar sobre procrastinação e sua funcionalidade no comportamento das pessoas, seus atravessamentos sobre a realização e adiamentos de atividades, tais avanços podem possibilitar desenvolver novas formas de compressão sobre o assunto e retornar diante do conhecimento adquirido para a sociedade auxiliando aqueles que funcionam dessa forma que comumente gera adoecimento.

2. METODOLOGIA

A pesquisa apresentada segundo Sousa (2021) é uma pesquisa bibliográfica que trata-se de um tipo de pesquisa qualitativa que se encontra massivamente no meio acadêmico e conta com o objetivo de desenvolver e aprimorar o conhecimento, se caracteriza por uma investigação científica da literatura já publicada sobre determinado tema.

O método de pesquisa bibliográfica é referente a uma revisão narrativa, este método se caracteriza por um levantamento massivo na busca e análise da literatura, não esgota todas as fontes disponíveis, carece de estratégias de busca avançadas, e a seleção de estudos e interpretação podem ser influenciadas pela subjetividade dos autores. No entanto, é apropriado para embasar teoricamente artigos, dissertações, teses e trabalhos acadêmicos (Mendes, 2008).

Os dados para o levantamento foram adquiridos por meio de pesquisas nos endereços eletrônicos Scielo, Google Acadêmico e Pepsic. Ao longo do levantamento bibliográfico, conduzido ao longo dos últimos 30 anos, houve uma abordagem dos descritores Terapia de Aceitação e Compromisso, Flexibilidade Psicológica e Procrastinação, proporcionando assim uma leitura longitudinal do tema proposto.

No artigo, encontra-se literatura estrangeira, em virtude da proposta de articular a procrastinação a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), temática essa recente nas produções científicas nacionais. Outro ponto, que corrobora com essa pesquisa é as produções originais da ACT escritas por Steven Hayes estarem na língua inglesa.

Logo, através do levantamento de material científico sobre Terapia de Aceitação e Compromisso- ACT, e sobre procrastinação, busca-se as principais contribuições da abordagem apresentada para o entendimento funcional dos comportamentos integrados ao ato de procrastinar na realização de atividades obrigatórias, planejadas e organizadas relacionados a conceitos como: Flexibilidade Psicológica, Desesperança Criativa e Esquiva

Experiencial. Enquanto palavras-chaves foram utilizadas: Terapia de Aceitação e Compromisso, Procrastinação, Flexibilidade Psicológica.

Dessa forma, a pesquisa bibliográfica é um tipo de pesquisa fundamental para o âmbito acadêmico, pois é o primeiro passo para o prosseguimento de outras atividades nesse espaço, como por exemplo uma pesquisa de campo ou de laboratório, auxiliando desde o início de uma pesquisa, pois é através desta que é possível investigar as publicações referentes ao tema que se está buscando mais conhecimento (Andrade, 2010). Não foi utilizado critério temporal.

3. COMPREENDENDO O PROCRASTINAR

Stell (2007) menciona que a palavra procrastinação é derivada do latim “procrastinatus”, o Pro tem como significado “à frente”, e Crastinatus” tem como significado “de amanhã”, dessa maneira, podemos dizer que é referido ao deixar para depois, ou seja, é o adiamento de certas tarefas e atividades que por algum mecanismo funcional é direcionada para outro momento.

Dessa maneira, o adiamento de tarefas também conhecido como procrastinação é característico dos comportamentos que adiam ou postergam uma tarefa ou atividade, em detrimento de outras atividades menos importantes ou prazerosas. É um modelo de comportamento comum e que pode aparecer em múltiplas áreas da vida, como: escola, trabalho, atividades domésticas, entre outras (Correia, 2017).

Kerbaux (2001) expõe que em uma perspectiva comportamental, podemos definir a procrastinação como uma classe funcional de comportamentos que engloba ações como adiar tarefas, prorrogar atividades, interromper trabalhos em andamento ou mesmo evitar completamente uma tarefa. As pesquisas sobre procrastinação na análise do comportamento se dividem em três áreas distintas: estudos relacionados aos hábitos de estudo, pesquisas clínicas que exploram a procrastinação como um problema de saúde mental e investigações sobre como as pessoas lidam com a procrastinação em sua vida cotidiana (Kerbaux, 2001).

Compreender os aspectos envolvidos na procrastinação, é uma atividade que vai além de simplesmente identificá-la como um comportamento social complexo (Kerbaux, 1999). Trata-se de um fenômeno intrincado que se desdobra em diversas dimensões, cada uma delas contribuindo para a compreensão integral desse padrão de funcionamento. Nesse contexto, é fundamental reconhecer a influência variada que a procrastinação exerce em diferentes domínios sociais. O estudo de Correia (2017) destaca essa complexidade ao evidenciar que as formas pelas quais a procrastinação se manifesta são intrinsecamente ligadas ao ambiente social em que ocorre.

Além disso, Correia (2017) considera importante compreender o ato de procrastinar como algo que não é uniforme em sua expressão, ele se adapta e se apresenta de maneiras distintas, moldando-se de acordo com as características específicas de cada contexto social. Portanto, a análise aprofundada dessa diversidade de facetas da procrastinação proporciona uma visão mais abrangente e contextualizada desse fenômeno, permitindo uma compreensão mais refinada de seus mecanismos e implicações (Correia, 2017).

A introdução da procrastinação pela moralidade com um valor negativo sinônimo de preguiça, desorganização, indolência e outros é bastante empregada socialmente, tendo nas suas bases inferências religiosas e espirituais que aparentam ter surgido aproximadamente no século XVIII após a revolução industrial muito presente nas sociedades industrializadas. (Kerbaux, 1999).

Klingsieck, (2013) aponta achados na literatura relacionando a procrastinação ao padrão comportamental do indivíduo, nessa perspectiva é vinculada a diminuição da consciência e aumento do neuroticismo referindo-se a um nível crônico de desajustamento e instabilidade emocional. Outros pontos como falha na autorregulação, baixo nível de autoeficácia e problemas relacionados à autocontrole, motivação e volição também podem estar presentes.

Nesse sentido, Steel (2007) apresenta dois conceitos importantes que estão fortemente ligados a procrastinação: o Neuroticismo que pode ser interpretado como um comportamento padrão de reatividade exagerado a estímulos aversivos levando a comportamentos de esquiva e evitação; a Conscienciosidade está relacionada à capacidade de autorregulação e a aderência a atividades e metas.

Logo, indivíduos com altos níveis de neuroticismo podem apresentar uma tendência a reagir exageradamente a situações estressoras e aversivas procurando evitar esse estímulo para reduzir o desconforto emocional (Schmitz, 2019). Por outro lado, a conscienciosidade influencia a autodisciplina, o planejamento e a capacidade de manter os compromissos, o que resulta em uma maior probabilidade de sucesso em seus objetivos (Steel, 2007).

Assim, Steel (2007) menciona que o adiamento de tarefas pode estar relacionado a falha na autorregulação que é a dificuldade em controlar e regular o próprio comportamento, especificamente referindo-se ao inchamento, manutenção ou conclusão de tarefas importantes. Indivíduos com baixa autorregulação podem ter dificuldades em gerenciar seu tempo de forma eficaz, estabelecer prioridades, resistir a distrações ou adiar gratificações imediatas em prol de metas de longo prazo (Steel, 2016).

A autorregulação, compreendida por Schmitz (2019) representa um processo consciente e voluntário de grande relevância no contexto do desenvolvimento individual. Este mecanismo

complexo capacita o sujeito a gerir de maneira cíclica e orientada seus próprios comportamentos, pensamentos e sentimentos, visando essencialmente à consecução de metas pessoais.

Schmitz (2019) destaca que a autorregulação não se trata de uma mera expressão esporádica de controle, mas sim de uma abordagem sistemática que permeia a trajetória de autodesenvolvimento. Ao adotar tal processo, o indivíduo se envolve ativamente na formulação, ajuste e realização de suas metas, estabelecendo assim uma dinâmica reflexiva que propicia não apenas o alcance de objetivos específicos, mas também o contínuo aprimoramento do eu. Essa interseção entre a autorregulação e o florescimento pessoal destaca-se como um componente essencial na compreensão das dinâmicas individuais voltadas para o autogerenciamento e o alcance de realizações pessoais (Schmitz, 2019).

Essa falha na autorregulação tem influência da tecnologia que mesmo tendo consequências positivas como aumento da produtividade, ao facilitar realização de tarefas, também apresenta grande número de distratores difíceis de serem evitados segundo (Stell *et al.*, 2016). Assim, os autores evidenciam que essa extensa gama de estímulos reforçadores disponibilizados pela era tecnológica, pode apresentar como resposta a diminuição de satisfação em atividades laborais e acadêmicas, que geralmente são menos interessantes ou reforçadoras (Stell *et al.*, 2016)

A procrastinação, em alguns casos, pode parecer reduzir o estresse e promover uma melhor momentânea na saúde mental, especialmente quando os prazos estão distantes, em contraste com aqueles que não procrastinam (Amaro *et al.*, 2016). No entanto, é crucial reconhecer que essa prática pode acarretar prejuízos significativos, incluindo níveis elevados de estresse à medida que as datas de entrega se aproximam, impactos adversos no desempenho, qualidade de vida comprometida e desafios nas relações pessoais. Apesar de oferecer um alívio momentâneo das emoções negativas, a procrastinação frequentemente resulta em consequências prejudiciais a longo prazo (Amaro *et al.*, 2016).

4. TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT) E A FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA

Saban (2011) menciona que a Terapia de Aceitação e Compromisso foi uma abordagem criada na década de 1960 seu principal precursor foi Steve Hayes, se comprometendo a ter

intervenções pautadas nos Princípios Básicos do Comportamento³, que fossem bem definidas e testadas. Trazendo para seu campo conceitos cognitivos. A ACT é uma das pioneiras na “terceira geração” das terapias comportamentais e cognitivas.

A ACT sendo parte deste grupo abrange pressuposto e técnicas que combinam a cognição, que diz respeito a forma que o indivíduo processa e percebe a realidade e como isso influencia a maneira como esse sentir-se e comportar-se, além de envolver vários procedimentos comportamentais que é relativo à esfera dos comportamentos, o que o sujeito faz na sua interação com o ambiente (Monteiro, 2015).

É por meio da perspectiva cognitivista que Costa (2012) ao estudar as produções de Steven Hayes empreende a exploração do controle cognitivo, concebendo-o como uma relação intrínseca entre comportamentos. Nessa abordagem, o controle cognitivo é delimitado como uma modalidade de controle verbal, que demanda uma análise meticulosa das contingências subjacentes. Conseqüentemente, recai sobre o analista do comportamento a responsabilidade de empreender uma investigação aprofundada a fim de discernir as contingências que sustentam a conexão entre pensamentos e outras manifestações da atividade humana (Monteiro, 2015).

No estudo de Monteiro (2015) foi apresentado um conjunto de abordagens terapêuticas inovadoras que têm como base a aceitação e o contato pleno com o momento presente. Esse trabalho aborda de forma abrangente a função dos sentimentos e pensamentos na experiência humana, destacando a importância desses fatores na prática clínica.

Em consonância com essa abordagem, Hayes (2004) desempenhou um papel significativo na definição da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) como uma abordagem transdiagnóstica. A ACT busca compreender e abordar os processos psicológicos comuns que permeiam uma ampla gama de perturbações, indo além das classificações tradicionais de diagnóstico (Hayes, 2004). Essa perspectiva foi reforçada por (Silva, 2016), que destacou a importância da ACT na compreensão dos processos psicológicos subjacentes às perturbações, independentemente das categorizações diagnósticas.

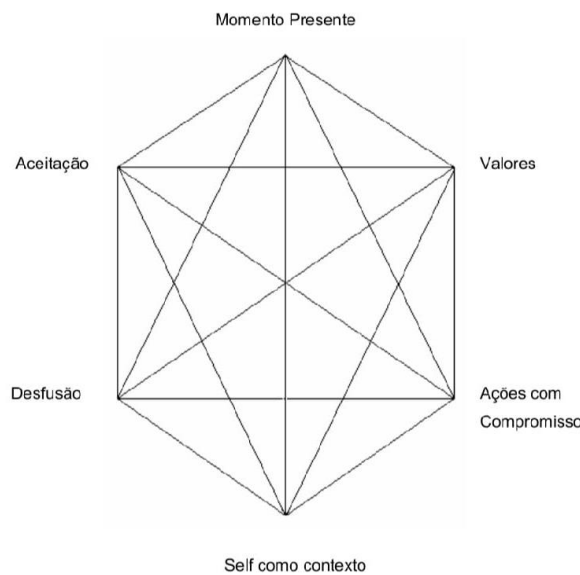
Esses autores têm desempenhado um papel crucial no avanço das terapias baseadas na aceitação e no contato pleno com o momento presente, bem como na promoção de uma abordagem mais holística para entender e tratar as questões psicológicas (Monteiro, 2015; Hayes, 2004; Silva, 2016). Suas contribuições são fundamentais para o desenvolvimento da psicologia clínica contemporânea.

³ A análise do comportamento se baseia na observação e estudo do comportamento visível, emprega técnicas de modificação comportamental, utiliza a análise funcional para compreender causas e conseqüências, e aplica reforço positivo e negativo para promover a aprendizagem e mudança comportamental.

A ACT traz consigo inovações no que diz respeito à diversidade de novos procedimentos nas áreas de aceitação, contato com o momento presente, self, desfusão, valores e compromisso. Diante disso, Saban (2011) expõe que o objetivo central da ACT é possibilitar flexibilidade psicológica, que é aceitar os eventos encobertos desagradáveis, como sentimentos e pensamentos, e através disso está mudando ou mantendo ações que são importantes para o indivíduo, concentrando ações do indivíduo para uma vida mais significativa e funcional.

A metodologia proposta pela Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) oferece uma abordagem flexível tanto no que concerne ao modelo de seis fases que podem ser representados no Hexágono de Flexibilidade Psicológica, esse pode ser localizado na **Figura 1**, concebidos para orientar o terapeuta (Saban, 2011). Estas estruturas não são imperativamente prescritivas, e sua sequência não é mandatória. A alocação temporal para cada fase e as atividades sugeridas devem ser adaptadas conforme as necessidades e características particulares do cliente (Barbosa, 2014). De modo análogo, as metáforas e exercícios apresentados ao longo das fases com o intuito de promover a Flexibilidade Psicológica, admitindo ajustes ou permitindo a criação de novos elementos, incorporando aspectos pertinentes à vida do cliente com o propósito de aprimorar sua compreensão (Saban, 2011).

Figura 1 - Hexágono de Flexibilidade Psicológica



Fonte: Saban (2011)

A terapia regularmente inicia com a Aceitação e Desfusão, desse modo a aceitação leva o cliente a entrar em contato com os eventos encobertos⁴ e experiências desagradáveis e aceitá-las, pois, essas são imutáveis e passadas, desenvolvendo uma nova forma de lidar com os seus eventos encobertos, isso que a ACT retrata como Flexibilidade Psicológica (Saban 2011). A Desfusão é quando o sujeito passa a reduzir a literalidade das experiências internas, e consegue experienciar pensamentos, sentimentos e sensações como elas realmente são, não se fundindo a eles. É necessário voltar-se à queixa do cliente e ver o que ele já fez para lidar com esses eventos encobertos, dessa forma, determinado os comportamentos ineficazes do cliente (Hayes, 1999).

Segundo Monteiro (2015) a ACT é composta pelos seguintes conceitos: Aceitação que é a ação de acolher a experiência aversiva efetivamente, quando essas ainda estão ocorrendo, diminuindo a tentativa de controlá-la; Desfusão Cognitiva é a diminuição da literalidade das experiências internas de forma a experienciar pensamentos, sentimentos e sensações como eles são; Estar presente é definido como uma Atenção Flexível/Momento Presente para questões externas e internas sem apego e julgamentos; Selfie como contexto é o que o sujeito acredita, assim o Eu é o lugar onde se experienciam os eventos externos e internos, sem se entender como sendo esses eventos; Valores são elementos individuais que nos norteiam para certas visões de mundo; Ação comprometida é o redirecionamento do comportamento para padrões comportamentais mais flexíveis ligados aos valores. E por fim, a Flexibilidade Psicológica um conceito extremamente relevante para ACT, onde todos os demais princípios estão envolvidos (Hayes, 1999).

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), conforme definida por (Monteiro, 2015; Hayes, 1999) é composta por um conjunto de conceitos interligados que têm desempenhado um papel fundamental na transformação da psicologia clínica. A ênfase na aceitação, desfusão cognitiva, presença plena, autocompreensão, valores, ação comprometida e flexibilidade psicológica tem sido reconhecida como uma abordagem altamente eficaz para a promoção do bem-estar emocional e psicológico. A compreensão e a aplicação desses conceitos têm se mostrado essenciais na promoção de mudanças significativas na vida das pessoas, tornando a ACT uma abordagem valiosa e impactante na psicologia contemporânea (Saban, 2011).

5. CORRELAÇÕES POSSÍVEIS ENTRE ACT E PROCRASTINAÇÃO

⁴ Eventos encobertos referem-se a atividades secretas, como operações de inteligência ou processos mentais internos, que não são facilmente observáveis publicamente.

De acordo com Hayes (2004) a Inflexibilidade Psicológica é referente ao conflito de uma pessoa em se adaptar ou se ajustar às demandas e mudanças da vida, bem como em se afastar de padrões rígidos de pensamentos e comportamentos que não são funcionais ou coerentes com seus valores. Sendo constituída por um modelo psicopatológico.

Os valores, nesse contexto, são princípios e objetivos que refletem o que é mais significativo e importante para um indivíduo (Hayes et al., 2006).

Quando alguém está em sintonia com seus valores, é mais provável que esteja comprometido com ações alinhadas a esses valores. No entanto, a Inflexibilidade Psicológica pode dificultar o seguimento desses valores, levando a esquiva de tarefas que estão em harmonia com o que é significativo para a pessoa (Hayes et al., 2006).

A relação entre procrastinação e valores é complexa e pode ser compreendida de diversas maneiras, muitas dessas compressões estão na inadequação dos valores aos comportamentos do sujeito, de acordo com Barbosa (2014) o construto inverso, no presente caso a Inflexibilidade Psicológica é caracterizada por comportamentos controlados geralmente pela linguagem e menos orientados por valores. Assim, a procrastinação pode estar intrinsecamente relacionada aos valores pessoais, seja pela falta de alinhamento, conflito, medo de falhar ou desconexão com o que realmente valorizamos. Entender essa ligação pode ser o primeiro passo para superar a procrastinação e buscar uma vida mais alinhada com o que realmente importa para cada indivíduo (Barbosa, 2014).

Logo, Bockhorny (2020) menciona que a procrastinação é descrita como insuficiência e inadequação da autorregulação emocional⁵ e atencional⁶, ou seja, sem a atenção adequada, o sujeito tem prejuízo em direcionar sua atenção, pensamentos e comportamentos para os seus objetivos. Além disso, a falta de controle das emoções está vinculada ao aumento da impulsividade colaborando unidirecionalmente para os comportamentos procrastinadores (Bockhorny, 2020).

Logo, uma possível intervenção para as falhas nos mecanismo de autorregulação é o Mindfulness definido como um conjunto de técnicas que buscam a consciência que surge ao prestar atenção, de propósito no momento presente, sem julgamento (Kabat-Zinn, 1994), assim, é possível ser compreendido como a consciência que visa prestar atenção propositalmente no

⁵ A autorregulação emocional diz respeito a habilidade de identificar, nomear e agir em relação aos próprios sentimentos, ou seja, ao controle das emoções.

⁶ A autorregulação atencional é frequentemente descrita como a capacidade de direcionar a atenção, os pensamentos e comportamentos de acordo com seus objetivos.

presente sem tantos julgamentos ou atravessamentos de pensamentos que retirem o foco do atual contexto (Bockhorny, 2020).

Bischoff (2021) ao mencionar perspectivas discutidas sobre a procrastinação e a inflexibilidade psicológica, torna evidente a presença de correlações entre ambos e, notavelmente, na procrastinação, observa-se a demanda por regulação da atenção, contrastando com a necessidade de desenvolver atenção ao momento presente. Essa conexão ressalta a relevância do treinamento da atenção consciente como uma abordagem promissora para lidar com os desafios associados à procrastinação (Bockhorny, 2020).

A medida que a inflexibilidade Psicológica corrobora para o sujeito manter-se com um repertório comportamental limitado, reduzindo o contacto da pessoa com as contingências, logo afastando-a das consequências reais da ação, diminuindo a habilidade de mudança do comportamento quando as estratégias empregadas não funcionam, em contrapartida o Mindfulness possibilita o treinamento de uma atenção consciente aos objetivos que são significativos para o sujeito (Bischoff, 2021).

Gifford (2004) concorda que a Inflexibilidade Psicológica é um fator contribuinte para a procrastinação, isso porque o indivíduo está preso nos pensamentos inadequados e sua autorregulação está comprometida pelo funcionamento cognitivo e comportamental conflitante aos valores. Ao analisar-se seu estudo que retrata a dificuldade do tabagista em deixar o vício no cigarro, nota-se que esses passam por um enrijecimento cognitivo e emocional que reduz as capacidades do sujeito de enfrentar de maneira eficaz tarefas importantes ou obrigatórias, resultando muitas vezes na fuga ou esquivas das responsabilidades. A desesperança e a sensação de estar preso em uma situação problemática também podem levar à procrastinação (Gifford, 2004).

Assim, Hayes (1999) expõe que na abordagem da ACT, é primordial o trabalho que proporciona a Flexibilidade Psicológica, buscando promover a aceitação de pensamentos e emoções desconfortáveis, com o intuito de encorajamento à criatividade na busca de ações de compromisso que vão em direção aos valores da pessoa, promovendo estratégias importantes para lidar com a procrastinação e superar a Inflexibilidade Psicológica e a Desesperança Criativa⁷.

⁷ A desesperança criativa é uma postura de desistir do controle sobre os eventos privados. De acordo com o modelo de psicopatologia da ACT, o controle sobre os eventos privados não é eficaz, pois funciona apenas a curto prazo, enquanto a médio e longo prazo é o responsável pelos problemas psíquicos.

Conforme destacado por Bockhorney (2020) as intervenções baseadas em Mindfulness oferecem uma oportunidade valiosa para os indivíduos adquirirem estratégias de autorregulação atencional e emocional que não apenas reduzem o estresse e a ansiedade, mas também promovem uma maior consciência de seus próprios valores e uma abordagem mais aceitadora em relação às suas experiências.

Ao se engajarem em práticas de Mindfulness, os sujeitos podem desenvolver uma compreensão mais profunda de seus valores fundamentais, permitindo uma tomada de decisão mais alinhada com suas aspirações e propósitos de vida. Essa abordagem integral e orientada para a aceitação pode resultar em uma melhoria significativa na qualidade de vida e bem-estar emocional (Bockhorney, 2020)

Em consonância com a pesquisa de Wimmer *et al.* (2019) bem como as descobertas de Drozd *et al.* (2013) a literatura acadêmica aponta de forma consistente para uma conexão notável entre a prática de Mindfulness e terapias fundamentadas na aceitação e a redução do estresse e da ansiedade. A observação de uma diminuição nos níveis do hormônio cortisol parece estar associada a um aumento no envolvimento em atividades e uma redução na tendência de procrastinação, tornando-se evidente que essas abordagens têm o potencial de impactar positivamente a gestão do estresse e da procrastinação. (Bockhorney, 2020).

Enumo (1999) menciona que a obrigatoriedade é definida quando o sujeito se prende a pensamentos rígidos sobre o que se deve ou precisa-se ser feito, desse modo colocando pressão para cumprir certos padrões ou expectativas, frequentemente sustentados em regras sociais ou autocríticas. Essa obrigatoriedade pode limitar o comportamento do indivíduo em um ciclo de auto demandas excessivas e perfeccionismo, provocando ansiedade, estresse e procrastinação.

Ao dialogar o conceito de obrigatoriedade com a ACT, vemos que a esquiva experiencial envolve a evitação ou tentativa de aterrar pensamentos, emoções ou sensações desagradáveis. Sendo uma estratégia de curto prazo para fugir do desconforto, porém em um curto espaço de tempo pode direcionar o sujeito à evitação de situações desafiadoras ou ações alinhadas com seus valores (Hayes, 1996).

Na ACT, esses conceitos são abordados para promover a flexibilidade psicológica e a ação direcionada aos valores. A ACT busca ajudar as pessoas a se afastarem da obrigatoriedade e da esquiva experiencial, encorajando-as a aceitar e se abrir para suas experiências internas, mesmo que sejam desconfortáveis (Saban, 2011). Em vez de tentar evitar ou suprimir essas experiências, a ACT promove a aceitação e a disposição de se engajar em ações significativas, mesmo na presença de pensamentos e emoções desconfortáveis (Hayes, 1996).

De acordo com o exposto, a flexibilidade psicológica desponta como uma chave

essencial na compreensão e vencimento da procrastinação e do perfeccionismo, conforme delineado pela ACT (Hayes, 1996). Enquanto a inflexibilidade psicológica conduz a padrões inflexíveis de pensamento e comportamento, resultando na evitação de tarefas alinhadas aos valores pessoais e, por conseguinte, alimentando a procrastinação, intervenções baseadas na terapias que visam a aceitação do momento presente como no caso da ACT e das técnicas de Mindfulness se mostram promissoras. Ao fomentar a aceitação, a atenção consciente e a autorregulação emocional, tornam-se elementos cruciais na gestão da procrastinação (Brockhorney, 2020).

A abordagem da ACT sublinha a vitalidade da flexibilidade psicológica ao encorajar a aceitação de pensamentos e emoções desconfortáveis, promovendo ações alinhadas aos valores e reduzindo a pressão autoimposta, ansiedade e procrastinação (Hayes, 1999). Dessa forma, ao cultivar essa flexibilidade mental, os indivíduos podem adotar uma abordagem mais equilibrada e eficaz para enfrentar desafios, culminando em uma melhoria significativa na qualidade de vida e bem-estar emocional (Brockhorney, 2020).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste mergulho pelo universo da procrastinação, a pesquisa teve como intuito mais do que simplesmente entender o adiamento de tarefas. Esse artigo, destaca a procrastinação como uma questão clínica relevante, especialmente no turbilhão educacional, conforme apontado por Klingsieck (2001).

Ao trilhar esse caminho, junto a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), uma abordagem contemporânea revelou como um farol promissor para navegar pelos mares da procrastinação. A ACT, apresentada por Saban (2011) é percebida não apenas como uma ferramenta, mas como uma amiga compreensiva, que guia na promoção da flexibilidade psicológica, aceitando pensamentos e emoções em vez de tentar controlá-los.

O método escolhido, uma revisão bibliográfica com ênfase na literatura estrangeira, foi como uma janela que se abriu para panoramas diversos na relação entre ACT e procrastinação. No entanto, também revelou uma lacuna em estudos nacionais, ressaltando a necessidade de ampliar as produções científicas para novos horizontes de pesquisa.

A procrastinação é metaforicamente como um labirinto complexo, envolvendo desde o adiamento de tarefas até a esquivas experiencial. Neste percurso, trouxe para a discussão conceitos como inflexibilidade psicológica, desesperança criativa e esquivas experiencial, reconhecendo que a procrastinação é mais do que um simples ato de postergar.

Ao explorar a relação entre procrastinação e valores pessoais, inspirado pelas reflexões de Barbosa (2014), percebi a importância crucial do alinhamento, pois a falta dele pode ser a mola propulsora do comportamento procrastinador.

Ao introduzir o mindfulness como uma possível intervenção, seguindo as ideias de Bockhorny (2020) a pesquisa foi articulada a uma dimensão vital ao entendimento da procrastinação. Treinar a atenção consciente tornou-se como um guia confiável para enfrentar os desafios, promovendo uma consciência mais profunda de meus valores fundamentais.

A ACT, ao buscar a aceitação de pensamentos desconfortáveis, emerge como uma filosofia de vida que vai além da mera tentativa de eliminar sentimentos indesejados. Enfatiza viver de acordo com meus valores individuais, mesmo quando a tempestade interna se faz presente. Essa abordagem, abraçando o todo, destaca a necessidade de superar a inflexibilidade psicológica e a desesperança criativa, abrindo caminho para uma vida mais significativa.

Ressalta-se que a comunidade acadêmica, profissionais de saúde mental e educadores plantem as sementes da ACT em seus campos de atuação. Diante do desafio complexo que a procrastinação apresenta, a ACT emerge como um fertilizante psicológico, enraizando-se nas verdades individuais e estimulando o crescimento pessoal. Assim, à medida que desbrava-se os territórios ainda desconhecidos da procrastinação, nasce a adoção de estratégias que, como as raízes profundas de uma árvore robusta, sustentem mudanças duradouras.

Diante do supracitado, este estudo não é apenas uma produção acadêmica, mas um convite para entender a procrastinação de forma mais profunda e multifacetada. Reforçando a importância de avançar nas pesquisas, especialmente considerando a abordagem da ACT. Compreender os processos psicológicos comuns a esse comportamento complexo pode não apenas beneficiar a saúde mental individual, mas também desenvolver positivamente a qualidade de vida em ambientes acadêmicos e profissionais. Que este estudo seja não apenas uma carta de navegação, mas também um convite para semear a terapia da aceitação e compromisso, cultivando um terreno propício para o florescimento de realizações e bem-estar duradouros.

REFERÊNCIAS

AMARO, H. D. et al. **Influência da Procrastinação Acadêmica na Autoavaliação de Desempenho de Acordo com o nível de autoeficácia do Discente**. Revista Universo Contábil, v. 12, n. 4, p. 48–67, 2016.

ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação.** São Paulo, SP: Atlas, 2010.

BARBOSA, L. M; Murta, S. G. **Terapia de aceitação e compromisso: história, fundamentos, modelo e evidências.** Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 16(3), p.34-49, 2014.

BISCHOFF, Franciele. **Comportamento de procrastinar e a inflexibilidade psicológica: um estudo correlacional e de mediação.** Dissertação (mestrado). - Universidade Federal de Ciências da Saúde, Porto Alegre, 2021.

COSTA, M. D. S. **Procrastinação, Auto-regulação e Gênero.** Universidade do Minho, 2007.
 COSTA, Nazaré. **Terapia de Aceitação e Compromisso: É uma Proposta de Intervenção Cognitivista?** vol.3, n.2 p. 117-126, 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S217735482012000200004&lng=pt&nrm=iso. ISSN 2177-3548.

DROZD, F; RAEDER, S; KRAFT P. **Bjorkli CA Multilevel Growth Curve Analyses of Treatment Effects of a Web-Based Intervention for Stress Reduction: Randomized.** vol.15, ed 84, Journal of Medical Internet Research, 2013.

ENUMO, Sônia Regina Fiorim; KERBAUY, Rachel Rodrigues. **Procrastinação: descrição de comportamentos de estudantes e transeuntes de uma capital brasileira.** vol.1, n.2 *Rev. bras. ter. comport. cogn.* [Online]. 1999. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55451999000200003&lng=pt&nrm=iso. ISSN 1517-5545.

GIFFORD, E. V; KOHLENBERG, B. S; HAYES, S. C; ANTONUCCIO, D. O; PIASECKI, M. M; RASMUSSEN-HALL, M. L; Palm, K. M. **Acceptance-based treatment for smoking cessation.** Behavior Therapy, 35(4), p. 689-705, 2004.

HAYES, S. C. **Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavior therapy.** Behavior Theraphy, v. 35, p. 639–6, 2004.

HAYES, S. C; Strosahl, K. D; Wilson, K. G. **Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change.** Journal: Cognitive and Behavioral Practice, Vol. 06, P. 388-392, 1999.

HAYES, S. C; WILSON, K. G; GIFFORD; V., FOLLETTE, V. M., & STROSAHL, K. **Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment.** Journal: Journal of Consulting and Clinical Psychology, vol. 64, pag: 1152-1168, 1996.

KABAT-ZINN J. **Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life.** Hyperion: Nova York, 293p, 1994.

KERBAUY, R. R. **Análise funcional da preguiça e procrastinação.** Em: R. C. Wialenska (Org.), Sobre Comportamento e Cognição, 6, 62-69. Santo André: ESETec, 2001.

KLINGSIECK, K. B. **Procrastination: When good things don't come to those who wait.** *European Psychologist*. v. 18, n. 1, p. 24-34, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>

MENDES, K. D. S., SILVEIRA, R. C. de C. P; GALVÃO, C. M. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.** *Texto & Contexto - Enfermagem*, 17(4), p. 758-764, 2008. Disponível em : <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>

MONTEIRO, Érika Pizziolo; FERREIRA, Gabriela Correia Lubambo; SILVEIRA, Pollyanna Santos da ; RONZANI, Telmo Mota. **Terapia de aceitação e compromisso (ACT) e estigma: revisão narrativa.** *Rev. bras.ter. cogn.* [online]. vol.11, n.1 [citado 2023-04-22], p. 25-31, 2015 . Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872015000100004&lng=pt&nrm=iso>. ISSN 1808-5687. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20150004>.

MOURA, D. C. R. **O Comportamento De Procrastinar Como Esquiva Experiencial: Efeitos De Uma Intervenção Baseada Na Terapia De Aceitação E Compromisso (Act).** Dissertação de Pós Graduação, Dourados: Universidade Federal da Grande Dourados, Abril de 2019.

CORREIA, Rony Rodrigues; MOURA JÚNIOR, Pedro Jácome. **Aprendizagem e Procrastinação: Uma Revisão de Publicações no Período 2005-2015 REICE.** Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, vol. 15, núm. 2, p. 111-128, 2017.

SABAN, M. T. **Introdução à terapia de aceitação e compromisso.** Santo André: ESETes, 2011.

SCHMITZ, B. S. **Quando coisas boas não vem para aqueles que esperam: sofrimento psicológico e procrastinação acadêmica.** 2019. 38f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Santa Maria - Centro de Ciências Sociais e Humanas, Santa Maria - RS, 2019.

SEMPREBON, E; AMARO, H.D; BEUREN, I.M. **A influência da procrastinação no desempenho acadêmico e o papel moderador do senso de poder pessoal.** *Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, 25(25), 1-24, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.14507/epaa.25.2545>

SOUSA, A. S; OLIVEIRA, G. S; ALVES, L. H. **A PESQUISA BIBLIOGRÁFICA: PRINCÍPIOS E FUNDAMENTOS.** Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal de Uberlândia, Cadernos da Fucamp, v.20, n.43, p.64-83, 2021.

STEEL, P. **Understanding and overcoming procrastination: A review of effective strategies.** *Revista: The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(10), p. 635-642, 2007.

WIMMER, L; VON STOCKHAUSEN, L. **Bellingrath S. Improving emotion regulation and mood in teacher trainees: Effectiveness of two mindfulness trainings.** *Brain Behav.* 2019.