x\

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO

Construindo Rotina e Lidando com a Procrastinação: Técnicas de TCC

Este material foi preparado para ajudar você a entender por que a procrastinação acontece, e a conhecer técnicas de terapia cognitivo-comportamental (TCC) com respaldo científico para construir uma rotina mais sustentável e reduzir o adiamento de tarefas.

Entendendo a procrastinação

Procrastinar não é preguiça nem falta de caráter — é, na maioria das vezes, uma forma de regulação emocional: adiamos tarefas que geram desconforto (tédio, ansiedade, medo de falhar, perfeccionismo, sensação de estar sobrecarregado(a)), porque evitá-las traz alívio imediato. O problema é que esse alívio reforça o padrão — na próxima vez que a tarefa gerar desconforto semelhante, a mente "aprende" que evitar é a solução, tornando o adiamento cada vez mais automático.

> *Uma armadilha comum é esperar "estar com vontade" ou "inspirado(a)" para começar. Na prática, a motivação costuma vir depois de começar a agir, não antes — esperar o sentimento certo para agir é, na maioria das vezes, uma receita para adiar indefinidamente.*

O ciclo da procrastinação

- Uma tarefa gera desconforto (tédio, ansiedade, dúvida sobre a própria capacidade);
- Você evita a tarefa, e a evitação traz alívio imediato;
- A tarefa se acumula, e o prazo se aproxima, aumentando a ansiedade;
- A ansiedade aumentada torna a tarefa ainda mais desconfortável de encarar, reforçando a evitação — até que a proximidade do prazo force uma ação de última hora, geralmente mais estressante e de qualidade inferior à que seria possível com mais tempo.

Por que a rotina é uma ferramenta central

Uma rotina bem estruturada reduz a procrastinação porque tira da equação a necessidade de decidir e se motivar a cada momento, quando uma atividade tem hora e lugar fixos, ela deixa de depender de força de vontade renovada todos os dias, e passa a fazer parte de um padrão mais automático, com muito menos atrito para começar.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Técnicas de TCC para reduzir a procrastinação

Ativação comportamental: aja antes de sentir vontade

- Comprometa-se a começar a tarefa por um tempo curto (5 a 10 minutos), sem a obrigação de continuar depois disso, na prática, começar costuma ser a parte mais difícil, e uma vez iniciada, a tarefa frequentemente segue por conta própria.

Quebre a tarefa até ela ficar pequena o suficiente

- Tarefas vagas ou grandes (“organizar as finanças”, “escrever o relatório”) tendem a gerar mais procrastinação do que passos pequenos e concretos (“separar os extratos do mês”, “escrever o primeiro parágrafo”). Se uma tarefa continua sendo adiada, geralmente é sinal de que ela ainda precisa ser quebrada em pedaços menores.

Controle de estímulos

- Reduza a fricção para começar: deixe materiais necessários já separados e visíveis, silencie notificações, feche abas não relacionadas à tarefa, cada barreira extra entre a intenção e o início aumenta a chance de adiamento.

Blocos de tempo (time blocking)

- Reserve horários específicos na agenda para tarefas específicas, tratando esse compromisso com a mesma seriedade de uma reunião marcada, isso reduz a necessidade de decidir “quando” fazer algo a cada dia.

Técnica pomodoro

- Trabalhe em blocos de 25 minutos de foco, seguidos de pausas curtas (5 minutos), blocos curtos e definidos tornam o início da tarefa menos intimidador do que a ideia de “trabalhar até terminar”.

Reestruturação cognitiva

Fique atento a pensamentos que alimentam a procrastinação, e questione-os ativamente:

- “Só vou começar quando estiver com tudo perfeito”: pergunte-se: “essa exigência é realista, ou está me impedindo de sequer começar?”
- “Preciso estar inspirado(a) para fazer isso bem”: lembre-se de que a motivação costuma surgir depois da ação, não antes.
- “Essa tarefa vai ser insuportável”: teste essa previsão na prática: frequentemente, o desconforto real de começar é bem menor do que o desconforto antecipado de só pensar nela.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Construindo uma rotina que sustente a mudança

- Defina horários fixos (âncoras) para o início do dia, refeições e o início do período de trabalho ou estudo, quanto mais previsível a estrutura geral, menos decisões você precisa tomar a cada manhã.
- Planeje o dia seguinte na noite anterior, ou logo pela manhã, definindo 2 a 3 prioridades concretas, listas muito longas tendem a gerar sobrecarga e paralisia, em vez de ação.
- Reserve, dentro da rotina, os horários de maior disposição pessoal para as tarefas mais desafiadoras ou mais adiadas, a maioria das pessoas tem um período do dia em que o foco é naturalmente maior.
- Revise a rotina periodicamente e ajuste o que não está funcionando, uma rotina rígida demais, que não se sustenta na prática, tende a ser abandonada; pequenos ajustes contínuos são mais eficazes do que planos perfeitos no papel.

Lidando com a autocrítica

> *A procrastinação costuma vir acompanhada de vergonha e autocrítica intensa ("sou preguiçoso(a)", "nunca vou conseguir mudar") — e, de forma contraintuitiva, essa autocrítica tende a aumentar a procrastinação futura, em vez de reduzi-la, já que volta a associar a tarefa a uma emoção desconfortável (agora, vergonha) que o cérebro prefere evitar. Pesquisas mostram que a autocompaixão — tratar a si mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo(a) na mesma situação — está associada a menos procrastinação a longo prazo do que a autocrítica.*

Mitos comuns

- "Eu trabalho melhor sob pressão, por isso deixo para a última hora.". Embora a pressão do prazo gere uma ativação que parece produtiva, ela costuma vir acompanhada de mais estresse, menos qualidade e menos margem para revisão, não é, na maioria dos casos, a forma mais eficaz de trabalhar, apenas a mais familiar.
- "Procrastinação é só falta de organização." Organização e ferramentas ajudam, mas a procrastinação tem uma base emocional (evitar desconforto) que só listas e agendas, sozinhas, não resolvem completamente.
- "Se eu não consigo seguir a rotina perfeitamente, não adianta tentar." Rotinas raramente são seguidas à risca o tempo todo; o valor está na tendência geral ao longo do tempo, não na perfeição diária.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591