

Por Que Adiamos

O que a ciência sabe sobre procrastinação
e o que ajuda de verdade



PROCRASTINAÇÃO, SEM CULPA E COM EVIDÊNCIA

Por Que Adiamos

O que a ciência sabe sobre procrastinação e o que
ajuda de verdade

MARINA VEIGA



livraria.com.br

Sobre esta edição

Autoria. Marina Veiga é um nome de pena criado pela Livraria. O texto foi escrito com apoio de inteligência artificial e passou por curadoria editorial.

Ilustrações. As ilustrações deste livro são geradas por inteligência artificial e identificadas como ilustrações conceituais. Elas não reproduzem dados medidos nem pessoas reais.

Fontes. As afirmações do texto vêm de estudos e revisões citados nas Referências. Onde a base é frágil, o livro diz isso.

Aviso. Este livro é informativo. Não é terapia, não faz diagnóstico e não substitui o acompanhamento de um psicólogo, de um psiquiatra ou de um médico. Se o adiamento estiver ligado a um sofrimento maior, o Capítulo 15 e o Apêndice F indicam onde buscar ajuda.

livraria Livros completos, claros e bem fundamentados. livraria.com.br

© 2026 Livraria. Todos os direitos reservados. Livro digital para uso pessoal.

Sumário

Introdução	6
Parte I · O que é adiar.....	9
1. O Preço Escondido do Amanhã	10
2. De Onde Vem o Hábito de Adiar	15
3. Adiar Não É Preguiça.....	22
Parte II · O cérebro diante da tarefa.....	29
4. Por Que Às Vezes Não Dá Vontade: a conta da motivação	30
5. O Que o Cérebro Explica e O Que Ainda Ninguém Sabe	36
6. Dopamina Sem Mito	42
7. Força de Vontade Acaba? O Que Os Estudos Refeitos Ensinaram	48
Parte III · Desenhar o ambiente e o começo	55
8. Facilite o Certo, Dificulte o Errado	56
9. Como Começar: o plano de quando e onde	62
10. Prazos e Promessas Que Ajudam	68
11. Quebrar o Trabalho Grande em Pedacos	74
Parte IV · Manter a atenção e cuidar da energia	80
12. Foco Total: como criar as condições.....	81
13. Sono, Corpo e Cafeína.....	86
14. Medir o Cansaço e Se Recuperar.....	92
Parte V · Os limites do método e o longo prazo	98
15. Quando Adiar É Sinal de Outra Coisa.....	99
16. Ser Gentil Consigo, Recomeçar e Manter o Hábito.....	105
Conclusão	111

Apêndices	113
Apêndice A — Caderninho de energia (Capítulo 14)	114
Apêndice B — Plano “se... então...” (Capítulo 9)	115
Apêndice C — Mapa de um projeto grande (Capítulos 10 e 11)	116
Apêndice D — Plano de recomeço (Capítulo 16)	117
Apêndice E — Glossário	118
Apêndice F — Onde procurar ajuda no Brasil	119
 Referências	 120

Introdução

Você sabe o que precisa fazer. Sabe até por onde começar. Mesmo assim, abre o arquivo, olha para ele, fecha e vai fazer outra coisa. Mais tarde, quando o dia acabar, vem aquela sensação conhecida: o trabalho continua ali, parado, e agora pesa um pouco mais.

Se isso soa familiar, este livro é para você. E já vale dizer de cara o que ele não vai fazer. Não vai chamar você de preguiçoso, porque quase nunca é disso que se trata. Não vai prometer uma fórmula que muda a vida em sete dias. E não vai pedir que você tenha mais força de vontade, porque esse pedido, como vamos ver, costuma ser o pior conselho possível.

O que você vai encontrar aqui

O livro tenta responder a uma pergunta simples: por que a gente adia coisas que quer fazer? A resposta tem várias camadas. Parte dela vem da forma como sentimos uma tarefa difícil. Parte vem de como o cérebro lida com o futuro. Parte vem do ambiente em que trabalhamos, cheio de coisas mais fáceis e mais divertidas do que a tarefa que importa.

Depois de entender o problema, vamos olhar para as ferramentas. Algumas têm boa base em pesquisa. Outras são populares, mas a evidência é fraca ou ainda não existe. Em cada caso, o livro conta qual é a situação, sem exagerar para cima nem para baixo.

Isso importa porque o tema da procrastinação está cheio de mitos. Há quem diga que o problema é falta de dopamina, que basta largar o celular numa outra sala, que todo hábito se forma em 21 dias. Muitas dessas frases são repetidas há anos. Quando você for atrás dos estudos, descobre que a história é bem mais interessante, e quase sempre mais gentil com você.

Para quem é

O livro foi pensado para quem faz trabalho intelectual longo e difícil: uma tese, um relatório, um programa, um projeto, um livro. É o tipo de tarefa que não cabe em uma tarde, não tem resposta pronta e faz a gente duvidar de si mesmo no meio do caminho.

Mas você não precisa ser pesquisador, programador ou escritor. Se tem algo importante que vive sendo empurrado para a semana que vem, a conversa também vale para você.

Como o livro está organizado

São cinco partes e dezesseis capítulos. Cada capítulo é curto, de 8 a 10 páginas, para ser lido numa sentada.

A **Parte I** define o que é adiar e o que não é. Mostra por que o hábito é tão antigo, por que ele não é preguiça e o que de fato faz uma tarefa parecer insuportável.

A **Parte II** olha para o que acontece na cabeça diante da tarefa. Fala de motivação, de cérebro, de dopamina e de força de vontade, separando o que a ciência sabe do que ainda discute.

A **Parte III** é a mais prática. Trata de desenhar o ambiente, de planejar o começo, de usar prazos e promessas a seu favor e de quebrar um projeto grande em pedaços que cabem em um dia.

A **Parte IV** cuida da atenção por mais tempo: como criar as condições para mergulhar no trabalho, o que sono, corpo e cafeína têm a ver com isso e como medir o cansaço em vez de fingir que ele não existe.

A **Parte V** fala dos limites do método. Às vezes adiar é sinal de outra coisa, como ansiedade, depressão, TDAH ou esgotamento, e nesses casos uma técnica de produtividade não basta. A parte termina com o que fazer quando você recai, porque todo mundo recai.

No fim, há apêndices com folhas de trabalho para você usar e um glossário.

Como ler

A melhor ordem é a do livro, ao menos na Parte I. Ela dá o vocabulário que o resto usa. A partir daí, você pode pular para o que mais precisa. Se o seu problema é começar, vá para a Parte III. Se o problema é manter o foco, vá para a Parte IV.

Você vai notar que o texto marca com cuidado o que é fato, o que é hipótese e o que é só uma boa prática sem comprovação. Isso não é pedantismo. É uma forma de respeitar você. Muita coisa sobre produtividade é vendida como certeza quando é só opinião, e você merece saber a diferença.

Também vai notar que quase todo capítulo diz o que a pesquisa não consegue afirmar. Os estudos costumam ser feitos com universitários, em laboratório, por pouco tempo. Isso limita o quanto eles dizem sobre a sua vida real. Preferimos admitir esses limites a fingir que eles não existem.

O que este livro não é

Este não é um livro de terapia nem de diagnóstico. Ele não substitui um psicólogo, um psiquiatra ou um médico. Se o adiamento está ligado a um sofrimento maior, o Capítulo 15 explica como perceber isso e onde buscar ajuda, inclusive no serviço público de saúde.

Também não é um manual de culpa. Pesquisas sobre o assunto sugerem que quem se cobra com dureza tende a adiar mais, não menos. Por isso o tom aqui é de conversa, não de bronca.

Antes de virar a página

Pense em uma tarefa que você vem adiando. Pode ser grande ou pequena, mas que seja real. Vamos usá-la como exemplo ao longo do livro. Não precisa fazer nada com ela agora. Só mantenha-a por perto.

Quando chegarmos às ferramentas, você já terá onde testá-las. E, como veremos logo no primeiro capítulo, existe uma boa razão para levar o assunto a sério sem transformá-lo em drama.

PARTE I

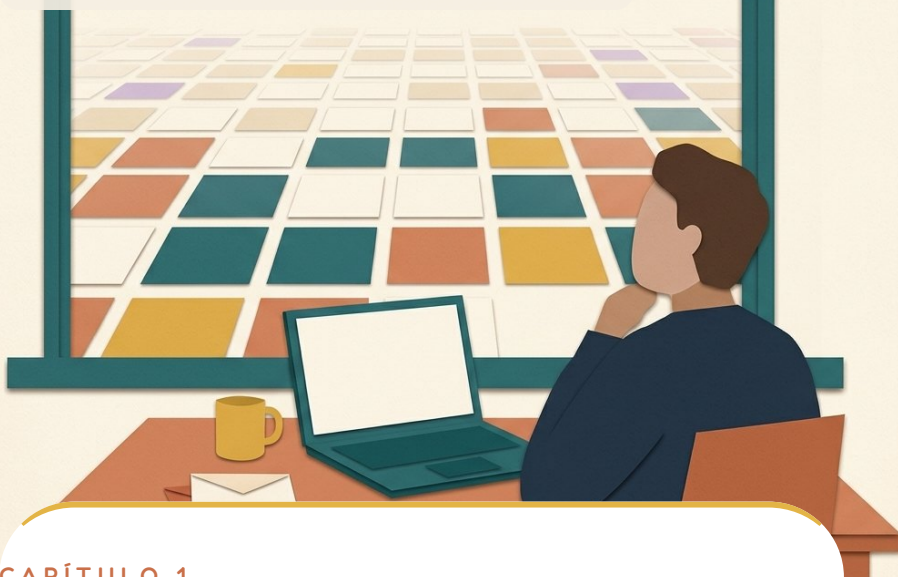
O que é adiar

Antes de falar em soluções, vale combinar do que estamos falando. “Procrastinação” virou uma palavra que serve para tudo: o e-mail respondido tarde, o projeto de seis meses que nunca sai do lugar, a pia cheia de louça. Quando uma palavra serve para tudo, ela deixa de explicar qualquer coisa.

Nesta primeira parte, vamos dar contorno ao assunto. Primeiro, o que conta como adiar e o que não conta. Depois, de onde vem esse hábito, que é bem mais antigo do que o celular. E, por fim, por que chamar tudo isso de preguiça não ajuda ninguém.



Figura 1.1 Uma segunda-feira qualquer: o arquivo está aberto, mas o dia segue por outro caminho (ilustração conceitual).



CAPÍTULO 1

O Preço Escondido do Amanhã

Imagine uma segunda-feira qualquer. Você tem um relatório para entregar na sexta. Pensa: “Eu começo amanhã, que hoje o dia já está cheio”. Na terça, aparece uma reunião. Na quarta, você arruma a mesa, abre o arquivo, responde duas mensagens e fecha o arquivo de novo. Na quinta à noite, o relatório finalmente sai, feito na pressa, com a sensação de que poderia ter ficado melhor.

Nada de terrível aconteceu. O relatório foi entregue. E ainda assim, algo foi perdido pelo caminho: horas de sossego, um pouco de qualidade, uma boa dose de paz. É a isso que este capítulo chama de preço escondido do amanhã. Ele não vem em nota fiscal, e por isso a gente raramente o vê.

Um nome para o que acontece

O pesquisador Steel, autor de uma das revisões mais citadas sobre o tema, propõe uma definição curta. Procrastinar é adiar de forma voluntária algo que você pretende fazer, mesmo esperando ficar pior por causa do adiamento (Steel, 2007).

Vamos olhar com calma, porque cada pedaço dessa frase faz diferença.

Voluntária. Ninguém obrigou você. Se a tarefa atrasou porque o sistema caiu, porque você ficou doente ou porque o chefe mudou a prioridade, isso é imprevisto, não procrastinação.

Que você pretende fazer. Adiar uma coisa que você nunca quis fazer é outra história. Se você decidiu, de verdade, que aquele curso não vale o seu tempo, deixar de se matricular é uma decisão, não um adiamento.

Esperando ficar pior. Esse é o ponto mais importante. Você sabe, ou desconfia, que adiar vai custar caro: mais estresse, entrega pior, menos tempo para corrigir erros. E adia mesmo assim. É essa contradição, fazer o que você mesmo acha pior para você, que torna o fenômeno tão intrigante.

O que não é procrastinação

Se a definição fosse larga demais, qualquer pausa seria falha de caráter. Por isso vale separar algumas situações parecidas.

Priorizar. Você tem dez coisas para fazer e só dá tempo de fazer três. As outras sete vão ficar para depois, e isso é escolha, não fraqueza. A diferença está em saber o que está sendo deixado de lado e por quê. Quem prioriza consegue explicar a decisão. Quem procrastina, em geral, não escolheu: foi empurrando até não ter mais escolha.

Esperar com critério. Às vezes adiar é inteligente. Você espera uma informação que ainda não chegou, deixa uma decisão “dormir” por um dia, ou aguarda o melhor momento para uma conversa difícil. Alguns pesquisadores separaram o atraso estratégico, feito de propósito, do atraso de quem tem dificuldade para se organizar (Lindblom-Ylänne e colegas, 2015). O próprio Steel reconhece que o atraso pode ter usos funcionais. Mas atenção: essa distinção ainda precisa de mais pesquisa, e ela depende muito de ser sincero consigo mesmo. Uma pergunta ajuda: “se eu esperar, o que exatamente vai melhorar?”. Se você tem uma resposta concreta, provavelmente está esperando com critério. Se a resposta é “não sei, mas agora não tô a fim”, vale desconfiar.

Decidir não fazer. Cancelar um compromisso que não faz mais sentido é uma boa decisão. O problema aparece quando a decisão nunca é tomada e a tarefa fica ali, pendurada, ocupando espaço na cabeça. Dizer “não vou fazer isso” de uma vez costuma ser mais honesto do que fingir que um dia vai.

Quanto isso custa

Agora a pergunta que importa: adiar faz mal de verdade? A resposta honesta é que sim, mas menos do que a fama e de um jeito mais sutil. Vamos por partes, olhando o que a pesquisa realmente mostrou.

No desempenho. A revisão de Steel reuniu 216 trabalhos e 691 correlações. Entre os estudos que olharam para notas de estudantes, quem adia mais tendia a ter notas um pouco piores. A força dessa relação, medida pelo número que os pesquisadores chamam de correlação, ficou em $-0,19$. Em termos simples: existe uma ligação, mas ela é pequena. Muita gente que adia vai bem, e muita gente que não adia vai mal. Isso nos diz que a procrastinação pesa, mas não decide o resultado sozinha.

No estresse. Um estudo de 2023 acompanhou 379 pessoas em três momentos, com um mês de intervalo entre eles. Quem adia mais tendia a ficar mais estressado e a ter menos hábitos saudáveis, e o estresse ajudava a explicar a ligação com problemas de saúde (Sirois e colegas, 2023). Como as medidas foram feitas em momentos diferentes, dá para ver a ordem em que as coisas mudaram, o que é melhor do que uma foto única. Mas um mês é pouco tempo para tirar conclusões grandes.

Na saúde. Outro estudo acompanhou mais de 3.500 universitários suecos e voltou a perguntar sobre sua saúde nove meses depois. Quem procrastinava mais no começo relatou, no fim, um pouco mais de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, além de sono pior, menos atividade física, mais solidão e



Figura 1.2 O custo do adiamento raramente aparece de uma vez; ele se espalha em pequenas perdas (ilustração conceitual).

mais dificuldades de dinheiro (Johansson e colegas, 2023). Para outros hábitos, como cigarro, álcool e café da manhã, não apareceu ligação clara. Os efeitos foram pequenos. Uma revisão ainda mais recente, de 2026, reuniu 36 amostras e cerca de 8,6 mil pessoas e encontrou que mais adiamento anda junto de saúde pior autoavaliada. Os dados dessa revisão ainda precisam de conferência no texto completo.

O cuidado necessário com esses números

Se você chegou até aqui pensando “então procrastinar adoece”, vamos devagar. O que esses estudos mostram é associação, não causa provada. São duas coisas que aparecem juntas, e há vários jeitos de isso acontecer.

Talvez o adiamento gere estresse. Talvez o estresse leve ao adiamento. Talvez uma terceira coisa, como o sono ruim ou o excesso de trabalho, provoque as duas. Os estudos de que falamos também têm limites parecidos: a maioria usa estudantes, depende do que as pessoas contam sobre si mesmas e acompanha por pouco tempo.

Por isso, neste livro, você não vai ler frases como “adiar causa depressão” ou “procrastinadores vivem menos”. A ciência não chegou nesse ponto. O que ela permite dizer é mais modesto e, ao mesmo tempo, suficiente: adiar anda junto de mais estresse e de um pouco menos de bem-estar, e vale a pena cuidar disso.

O número dos 20%

Você provavelmente já viu em algum lugar que “cerca de 20% dos adultos são procrastinadores crônicos”. A frase está em artigos, palestras e até em livros. Vale a pena saber de onde ela vem.

A cifra aparece em um estudo de 1996 com 211 adultos, em que 42 se descreveram como procrastinadores crônicos (Harriott e Ferrari, 1996). Repare no tamanho da amostra. Repare também que as pessoas foram recrutadas em quatro reuniões públicas e responderam sobre si mesmas, sem um critério fixo para dizer quem “conta” como crônico. Isso não torna o estudo inútil, mas o impede de falar por uma população inteira.

Um estudo posterior, com cerca de 1.300 pessoas em seis países, chegou a números mais próximos de 14% (Ferrari e colegas, 2007). E nenhuma das fontes que consultamos traz dados sobre a população brasileira.

O que dá para dizer, então? Que muita gente se reconhece como alguém que adia com frequência, algo entre uma em cada sete e uma em cada cinco pessoas nas amostras que existem, dependendo de como se pergunta. Mas “20%” não é um fato firme. É uma ordem de grandeza.

Sério, mas sem drama

O assunto merece ser levado a sério porque o custo existe e se acumula: horas de descanso perdidas, trabalho de qualidade menor, aquele peso na cabeça que acompanha a tarefa não feita. Ao mesmo tempo, não há razão para transformar isso em acusação. Quase todo mundo adia alguma coisa. Os dados sugerem que o prejuízo costuma ser real, porém modesto, e que ele varia de pessoa para pessoa e de situação para situação.

Isso é uma boa notícia. Se o problema fosse um defeito de caráter, você teria pouco a fazer. Sendo um padrão de comportamento com causas que dá para estudar, existe espaço para mudança. É o que vamos explorar nos próximos capítulos.

O que levar daqui

- Procrastinar é adiar por vontade própria algo que você pretende fazer, sabendo que vai ficar pior.
- Priorizar, esperar com critério e decidir não fazer são outras coisas.
- Os estudos ligam adiar a pior desempenho, mais estresse e saúde um pouco pior, com efeitos pequenos. Eles não provam causa.
- A cifra de “20% dos adultos” não tem base sólida e não existe dado brasileiro.