

POR QUE A PROCRASTINAÇÃO É TÃO COMUM EM ADULTOS COM TDAH E COMO MANEJAR

Pablo Almeida Rocha

André Luiz de Almeida Martins

Ana Flávia Moura Marques

Juliana Ribeiro Costa

Lavinia Barbosa da Terra Perigolo

Maria Gabriela Pinheiro Pereira

Mariana Severo Monteiro

Milagres Araújo Nascimento

RESUMO

Embora a procrastinação não seja um sintoma oficial do TDAH, ela aparece com frequência entre adultos diagnosticados, devido a dificuldades comuns como desorganização, impulsividade, má gestão do tempo e planejamento ineficaz. Pessoas com TDAH tendem a buscar recompensas imediatas e têm mais dificuldade em perceber o tempo de forma precisa, o que favorece o adiamento de tarefas. Aspectos emocionais, como ansiedade, perfeccionismo e pensamentos que levam à evitação, também contribuem para esse padrão de comportamento. A procrastinação pode afetar negativamente várias áreas da vida, como os estudos, o trabalho e os relacionamentos, além de aumentar o risco de outras condições, como ansiedade e depressão. Quando se trata de tratamento, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) é apontada como a abordagem mais eficaz, por ajudar o indivíduo a mudar padrões de pensamento e desenvolver estratégias práticas para lidar com a procrastinação. A modalidade online da TCC também aparece como uma alternativa útil, especialmente por facilitar o acesso ao cuidado. Em resumo, a procrastinação em adultos com TDAH é um desafio multifacetado que exige intervenções específicas para promover bem-estar e qualidade de vida.

Palavras-chave: procrastinação; TDAH; adultos.

INTRODUÇÃO

O transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) é um transtorno do neurodesenvolvimento marcado por sintomas de desatenção, impulsividade e hiperatividade. Embora frequentemente identificado ainda na infância, em muitos casos ele continua a afetar a vida adulta, trazendo desafios importantes para áreas como os estudos, o trabalho e as relações sociais (PALMINI, 2024).

A procrastinação, embora comum entre muitos adultos, é especialmente presente e intensa em pessoas com TDAH, ainda que não faça parte dos critérios diagnósticos do transtorno. A literatura sugere que essa dificuldade está ligada a uma combinação de fatores como problemas de atenção, falhas nas funções executivas, dificuldades de motivação e desafios no manejo das emoções (PALMINI, 2024).

Entre as funções executivas mais prejudicadas nesse contexto estão o planejamento, a organização e o gerenciamento do tempo. Essas são justamente habilidades que, por si só, já tendem a ser comprometidas em adultos com TDAH, o que dificulta dividir tarefas, estabelecer prioridades e manter uma rotina estruturada (OSCARSSON *et al.*, 2022). Como resultado, a procrastinação costuma vir acompanhada de grande sofrimento emocional. A sensação constante de atraso, o acúmulo de tarefas e o não cumprimento de prazos acabam gerando estresse e ansiedade, que, por sua vez, podem favorecer ou agravar outras condições, como a depressão e a própria ansiedade (OGUCHI *et al.*, 2021). Essa relação se torna um ciclo difícil de romper: quanto mais se procrastina, mais sofrimento emocional se acumula, o que, por sua vez, dificulta ainda mais a ação.

Os impactos da procrastinação vão além do bem-estar individual e afetam também a vida social e profissional. A dificuldade frequente em cumprir com responsabilidades pode gerar atritos nas relações pessoais e profissionais, reforçando o estigma e a discriminação que já são frequentemente enfrentados por pessoas com TDAH. Além disso, o estresse contínuo e a ansiedade podem levar ao afastamento social, aprofundando ainda mais as dificuldades enfrentadas (OSCARSSON *et al.*, 2022).

Este capítulo traz uma revisão narrativa da literatura sobre a forte conexão entre TDAH em adultos e a procrastinação. O objetivo é aprofundar o

entendimento dessa relação complexa e contribuir para a valorização de diagnósticos mais precisos, além do desenvolvimento de intervenções mais eficazes que possam minimizar os efeitos negativos vivenciados por essa população.

COMPREENDENDO A PROCRASTINAÇÃO

A procrastinação pode ser compreendida de várias formas, mas, em geral, as definições destacam um padrão comum: ela é intencional, mas contraditória, pois sabemos que adiar algo nos prejudica, e mesmo assim adiamos. Alguns autores a descrevem como uma decisão consciente de deixar uma tarefa para depois, mesmo sabendo que isso pode trazer prejuízos (DONG *et al.*, 2022; ROZENTAL *et al.*, 2022). Outros enfatizam o aspecto irracional desse comportamento, sugerindo que ele decorre de uma dificuldade em controlar as próprias ações, mesmo diante da expectativa de resultados negativos (ZENTALL, 2021).

A partir dessas diferentes definições, fica evidente que a procrastinação é um fenômeno multifacetado, com diversas origens e manifestações (ROZENTAL *et al.*, 2022). Svartdal e Lokke (2022) propõem uma abordagem mais individualizada, defendendo a importância de estratégias personalizadas para compreender e lidar com esse comportamento, levando em conta a sua natureza dinâmica e subjetiva. Isso significa olhar não apenas para o ato de adiar, mas também para os sentimentos envolvidos, as motivações internas e os processos mentais associados.

Do ponto de vista emocional e psicológico, a procrastinação tem sido amplamente associada a sentimentos de ansiedade e culpa (ROZENTAL *et al.*, 2022; TURATO & SANTOS, 2022). Esse padrão cria um ciclo difícil: a ansiedade gerada pela tarefa adiada leva a mais adiamento, o que aumenta a culpa e a ansiedade, alimentando o problema. Em muitos casos, surgem mecanismos de defesa, como a evitação, usados para tentar se proteger do desconforto gerado pelas responsabilidades (TURATO & SANTOS, 2022).

Sommantico *et al.* (2024) exploram como o perfeccionismo e a vulnerabilidade narcísica se relacionam com a procrastinação. Eles apontam que exigências percebidas dos pais e a busca por aprovação social podem levar ao perfeccionismo, o que, junto com a fragilidade emocional, tende a favorecer o adiamento das tarefas.

A regulação emocional se mostra um fator-chave nessa equação. Schuenemann *et al.* (2022) demonstram que melhorar a capacidade de lidar com as próprias emoções pode reduzir significativamente a procrastinação, indicando que o controle emocional pode ter mais peso do que a simples força de vontade. Em consonância com essa ideia, Li *et al.* (2024) identificaram uma região específica do cérebro — o córtex pré-frontal dorsolateral direito — como essencial tanto para a regulação emocional quanto para a procrastinação. Quando essa regulação falha, a tendência a procrastinar aumenta. A dificuldade de lidar com emoções negativas parece, assim, ser um fator central nesse comportamento.

Govindan *et al.* (2024) reforçam esse cenário ao identificarem a ansiedade de avaliação, a baixa autoestima e o perfeccionismo como causas comuns de procrastinação, especialmente entre universitários.

Outra variável importante é a sensibilidade à punição. Dong *et al.* (2022) observaram que quanto maior essa sensibilidade, maior é a tendência à procrastinação. Em termos neurobiológicos, áreas como o núcleo caudado e o córtex pré-frontal estariam envolvidas nesse processo. Esse padrão sugere que uma reatividade emocional exagerada, combinada a uma autoconfiança frágil, contribui para o comportamento procrastinador.

O fator temporal também merece destaque. Zentall (2021) propõe conceitos como “desconto temporal”, que se refere à preferência por recompensas imediatas em detrimento de benefícios futuros, e “evitação temporal”, em que a pessoa adia ao máximo para evitar lidar com possíveis consequências negativas.

Codina *et al.* (2024) complementam essa perspectiva ao explorarem como a forma como a pessoa vê seu passado, presente e futuro influencia a procrastinação. Eles identificaram que uma visão positiva do futuro tende a reduzir o adiamento de tarefas, enquanto uma percepção negativa do passado pode levar a sentimentos de desvalorização pessoal e, consequentemente, mais procrastinação. Assim, a procrastinação não é apenas um atraso nas ações, mas está profundamente ligada à forma como a pessoa enxerga o tempo e a si mesma.

Zhang *et al.* (2023) oferecem evidências empíricas para um modelo que relaciona a procrastinação a três aspectos cerebrais: o autocontrole, a regulação emocional e a prospecção episódica. Quanto melhor essas habilidades estão conectadas e funcionando, menor tende a ser o nível de procrastinação.

A prospecção episódica refere-se à capacidade de imaginar cenários futuros com base em experiências passadas. Envolve visualizar-se cumprindo uma tarefa no futuro, com todos os detalhes e sentimentos envolvidos (ZHANG *et al.*, 2023; ZHAO *et al.*, 2024). Trata-se de um tipo de pensamento orientado para o futuro, que ajuda a planejar e se preparar para o que está por vir (KASHI-WAKURA & HIRAKI, 2024).

Pesquisas sugerem que pessoas com maior habilidade para se imaginar vivenciando ações futuras tendem a procrastinar menos (ZHANG *et al.*, 2023; ZHAO *et al.*, 2024). No entanto, como a procrastinação é um fenômeno complexo, essa relação não é direta: visualizar o futuro pode ser útil, mas se a pessoa não consegue lidar com suas emoções, isso pode gerar ainda mais procrastinação. A pessoa pode se imaginar concluindo a tarefa, mas não se sente capaz de dar os passos necessários para isso. Por isso, as intervenções mais eficazes parecem ser aquelas que atuam tanto no fortalecimento dessa capacidade de visualização quanto no aprimoramento da regulação emocional (ZHANG *et al.*, 2023).

RELAÇÃO DA PROCRASTINAÇÃO COM TDAH

Um dos desafios mais comuns enfrentados por adultos com TDAH é a procrastinação, que pode afetar profundamente o dia a dia e o funcionamento geral dessas pessoas (OGUCHI *et al.*, 2021). Pesquisas têm mostrado, de forma consistente, uma forte ligação entre os sintomas do TDAH e a tendência à procrastinação, sugerindo que há uma interação complexa entre os aspectos neurobiológicos do transtorno e esse comportamento de adiamento (MULLER *et al.*, 2023).

Quanto mais intensos são os sintomas do TDAH, maior costuma ser a procrastinação (OGUCHI *et al.*, 2021). Isso acontece porque dificuldades centrais do transtorno, como manter a atenção, organizar tarefas e controlar impulsos, estão diretamente relacionadas com o adiamento de atividades. Problemas em priorizar o que é mais importante, gerenciar bem o tempo e resistir a distrações mais prazerosas – características comuns em quem tem TDAH – podem levar a grandes atrasos para começar ou concluir tarefas (PALMINI, 2024). Além disso, essa tendência à procrastinação pode se intensificar em situações que envolvem

recompensas, o que destaca o papel das dificuldades no processamento de recompensas em pessoas com TDAH (OGUCHI *et al.*, 2023).

Há diversos fatores cognitivos e neurobiológicos que ajudam a explicar essa relação entre TDAH e procrastinação em adultos. Um deles é o chamado desconto temporal – a tendência de valorizar mais as recompensas imediatas do que as que virão no futuro –, que é bastante comum na procrastinação (ZHANG & MA, 2024). Adultos com TDAH costumam apresentar níveis mais altos desse padrão, o que os leva a buscar gratificação instantânea em vez de se manterem focados em metas de longo prazo. Isso dificulta o início e a continuidade de tarefas cuja recompensa não é imediata – exatamente o tipo de situação em que a procrastinação costuma aparecer (OGUCHI *et al.*, 2023).

Além disso, déficits nas chamadas funções executivas – como memória de trabalho, controle de impulsos e flexibilidade cognitiva – são centrais no TDAH (AFSHADI *et al.*, 2024) e comprometem habilidades essenciais para a organização e realização de tarefas, contribuindo ainda mais para a procrastinação (KAMRADT *et al.*, 2019). Dificuldades com a gestão do tempo, por exemplo, são frequentemente relatadas por adultos com TDAH e se relacionam diretamente com o adiamento de tarefas. Isso tende a se agravar quando a pessoa tem dificuldade em dividir grandes tarefas em partes menores ou em definir o que deve ser feito primeiro (KWON *et al.*, 2018).

No cérebro, o córtex pré-frontal – uma área essencial para as funções executivas e o planejamento do futuro – tende a amadurecer mais lentamente em pessoas com TDAH (LEISMAN & MELILLO, 2022). Essa imaturidade pode contribuir para uma “desatenção ao futuro”, ou seja, a dificuldade em conectar o que fazemos agora com as consequências futuras. Isso é um fator importante na procrastinação. Além disso, problemas no processamento de recompensas, também relacionados ao funcionamento do córtex pré-frontal, podem dificultar que a pessoa sinta satisfação antecipada por completar uma tarefa, o que reduz a motivação para realizá-la no tempo certo (LEISMAN & MELILLO, 2022).

Outros aspectos frequentemente presentes em pessoas com TDAH, como depressão e ansiedade, também podem intensificar os comportamentos de procrastinação (OGUCHI *et al.*, 2021; MULLER *et al.*, 2023). A depressão pode reduzir a energia e a motivação, tornando ainda mais difícil começar e terminar tarefas (KWON *et al.*, 2018). Já a ansiedade pode levar à evitação de

tarefas que pareçam difíceis ou estressantes (BAREL *et al.*, 2023). A interação entre os sintomas do TDAH e essas condições cria um cenário complexo, no qual diferentes fatores contribuem para o adiamento das tarefas.

Os pensamentos automáticos evitativos também desempenham um papel importante nesse processo. Esses pensamentos – que surgem antes ou durante o adiamento de tarefas – são mais frequentes em pessoas com sintomas mais intensos de TDAH e podem levar à evitação de atividades. Eles costumam envolver julgamentos negativos sobre si mesmo, medo de fracassar ou padrões de exigência muito elevados, e acabam reforçando a procrastinação. A frequência desses pensamentos está ligada à gravidade dos sintomas do TDAH, o que reforça a importância de abordá-los em intervenções terapêuticas (BAREL *et al.*, 2023).

É importante também considerar que nem toda procrastinação é igual. Em pessoas com TDAH, a procrastinação passiva – quando se adia uma tarefa sem intenção clara de finalizá-la – é mais comum e tende a responder melhor ao tratamento específico do TDAH, incluindo intervenções com ou sem o uso de medicamentos. Já a procrastinação ativa – adiar de forma intencional para fazer depois – tem uma relação menor com os sintomas do transtorno e pode exigir abordagens diferentes (MULLER *et al.*, 2023).

Outros fatores, como o uso excessivo de smartphones, o tédio diante das tarefas acadêmicas e a baixa autoestima, também têm sido associados à procrastinação em pessoas com TDAH. Esses elementos podem gerar distrações, diminuir a motivação e reduzir a confiança na própria capacidade, o que aumenta ainda mais a tendência ao adiamento (MULLER *et al.*, 2023).

MANEJO DA PROCRASTINAÇÃO EM ADULTOS COM TDAH

Estratégias comportamentais oferecem técnicas práticas que ajudam a lidar com a procrastinação, na tentativa de tornar tarefas difíceis mais acessíveis e promovendo uma rotina mais organizada. Uma maneira eficaz de fazer isso é dividir tarefas grandes em etapas menores e mais fáceis de executar. Esse método reduz a sensação de que a tarefa é muito difícil ou assustadora, o que facilita o início do trabalho. Ao se concentrar nessas pequenas etapas, a pessoa consegue criar um ritmo de execução e sentir que está progredindo,

o que contribui para manter a motivação ao longo do processo (ARIELY & WERTENBROCH, 2002).

Técnicas de gestão do tempo também podem ser úteis para superar a procrastinação. O uso de planejadores (planners), agendas ou aplicativos para organizar o dia e estabelecer metas diárias alcançáveis ajuda a criar uma estrutura e um senso de responsabilidade. Reservar horários específicos para determinadas atividades e manter expectativas realistas diminui as chances de adiar ou evitar as tarefas. Além disso, é possível aproveitar estímulos do ambiente — como associar certos locais ou horários a determinadas atividades — para desenvolver hábitos produtivos e reduzir a tendência de procrastinar (ARIELY & WERTENBROCH, 2002).

Outra estratégia comportamental importante é recompensar o progresso feito. O reforço positivo pode ajudar a manter a motivação e incentivar a continuidade dos esforços. Reconhecer e se recompensar por concluir uma tarefa ou alcançar um objetivo — mesmo que pequeno — contribui para a criação de um ciclo positivo, em que comportamentos produtivos passam a ser reforçados. Essas recompensas podem ser simples, como fazer uma pausa breve, se envolver em uma atividade prazerosa ou saborear um lanche saudável. O mais importante é que essas recompensas tenham significado para a pessoa e sejam aplicadas de forma consistente, fortalecendo a ligação entre finalizar uma tarefa e obter uma consequência positiva (ARIELY & WERTENBROCH, 2002).

Modificar o ambiente também pode ser uma estratégia eficaz para ajudar adultos com TDAH a reduzir a procrastinação (RUCHITA *et al.*, 2019). Algumas formas de fazer isso incluem:

- **Criar um espaço de trabalho exclusivo:** Ter um local específico para trabalhar, livre de distrações, pode favorecer a concentração e aumentar a produtividade. Esse espaço deve ser bem iluminado, organizado e conter todos os materiais e ferramentas necessários para as atividades do dia a dia.
- **Reduzir as distrações:** diminuir estímulos que desviam a atenção — como redes sociais, notificações de e-mail ou barulhos do ambiente — pode facilitar o foco e reduzir a tendência à procrastinação. Ferramentas como bloqueadores de sites e fones com cancelamento de ruído podem contribuir para criar um ambiente mais tranquilo e propício ao trabalho.

- **Dividir as tarefas em etapas menores:** tarefas muito grandes podem parecer assustadoras e difíceis de iniciar. Dividi-las em etapas menores e mais simples pode torná-las mais acessíveis e menos estressantes. Elaborar uma lista detalhada com prazos específicos para cada etapa ajuda a criar uma estrutura e oferece motivação para seguir adiante.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é apontada de forma consistente como uma das abordagens mais eficazes para ajudar adultos com TDAH a lidarem com a procrastinação (LOPEZ *et al.*, 2018; SOLANTO & SCHERES, 2020; NASRI *et al.*, 2023). Sua eficácia se dá, principalmente, por trabalhar tanto os pensamentos quanto os comportamentos que sustentam esse padrão de adiamento. A TCC ajuda a identificar e desafiar pensamentos automáticos negativos, como “vou fazer isso depois, não tem problema” ou “não sou bom o suficiente para terminar isso mesmo, então nem vale a pena tentar”. Ao substituir essas ideias por pensamentos mais realistas e úteis, a pessoa pode começar a agir de forma diferente (KNOUSE *et al.*, 2025).

A forma como a TCC é oferecida também influencia seus resultados. Existem versões presenciais e outras feitas pela internet – chamadas de iTCC. A modalidade presencial permite o contato direto com o terapeuta, enquanto a versão online oferece mais acessibilidade e flexibilidade, o que pode ser muito útil para quem tem dificuldades com horários ou deslocamento. Estudos mostraram que a iTCC pode reduzir significativamente os sintomas do TDAH e manter esses ganhos ao longo de até 12 meses, o que a torna uma alternativa bastante promissora (NASRI *et al.*, 2023).

Intervenções em grupo com base na TCC também trazem benefícios. Elas oferecem um ambiente de apoio onde as pessoas podem compartilhar experiências, trocar aprendizados e receber incentivo dos colegas. Esse tipo de espaço pode ser especialmente útil para quem tem TDAH, pois proporciona estrutura e reforço social. No entanto, é preciso considerar possíveis dificuldades, como o tempo maior necessário e a exigência de interação com outras pessoas (NORBDY *et al.*, 2021).

Como muitas pessoas com TDAH têm dificuldades com planejamento, organização e gestão do tempo, trabalhar essas habilidades pode ajudar indiretamente a reduzir a procrastinação. Programas de TCC que focam na

melhora dessas funções, como o desenvolvido por Solanto e Scheres (2020), mostraram bons resultados com estudantes universitários com TDAH. Essas intervenções podem incluir técnicas como treinamento de gerenciamento do tempo, organização e definição de metas.

Outro aspecto importante é a regulação emocional. Emoções difíceis, como ansiedade, frustração ou sensação de sobrecarga, muitas vezes levam à procrastinação como uma forma de fuga. Por isso, estratégias que ajudam a lidar com essas emoções – como práticas de *mindfulness*, relaxamento e técnicas de gerenciamento do estresse – podem ser muito úteis no tratamento (KNOUSE *et al.*, 2025; NASRI *et al.*, 2023; STRALIN *et al.*, 2024).

Embora os medicamentos não atuem diretamente sobre a procrastinação, eles têm um papel importante no tratamento do TDAH. Estimulantes, por exemplo, podem ajudar a melhorar o foco, a atenção e o controle dos impulsos, facilitando o início e a finalização das tarefas (Lopez *et al.*, 2018). No entanto, é importante destacar que o uso de medicamentos deve ser combinado com outras abordagens terapêuticas, como a TCC. Essa combinação costuma trazer melhores resultados, pois atua tanto nas bases neurológicas do transtorno quanto nos comportamentos que o acompanham (Lopez *et al.*, 2018).

CONCLUSÃO

As evidências reunidas ao longo deste texto apontam para uma ligação consistente entre a procrastinação e o TDAH em adultos. Essa relação envolve uma combinação complexa de fatores, como dificuldades nas funções executivas, desafios na regulação emocional, alterações no processamento de recompensas e uma percepção distorcida do tempo. Pessoas adultas com TDAH tendem a procrastinar com mais frequência, especialmente por enfrentarem obstáculos na organização, no planejamento e no gerenciamento do tempo, além de lidarem com aspectos emocionais que tornam esse comportamento ainda mais difícil de controlar.

A tendência de entrar em um ciclo onde a procrastinação aumenta o sofrimento emocional, e esse sofrimento, por sua vez, leva a mais procrastinação, mostra o quanto é essencial contar com intervenções terapêuticas eficazes. A literatura aponta que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), tanto

em formato presencial quanto online, tem se mostrado eficaz na redução da procrastinação. Isso acontece especialmente quando a TCC ajuda a modificar pensamentos automáticos disfuncionais e fortalece estratégias voltadas à melhora das funções executivas. Além disso, quando realizada em grupo, a TCC pode oferecer um espaço acolhedor de troca entre pessoas que vivem dificuldades parecidas, o que pode aumentar o sentimento de pertencimento e motivação.

Também é importante considerar intervenções voltadas ao fortalecimento da regulação emocional e ao desenvolvimento de uma maior consciência temporal, já que muitos adultos com TDAH têm dificuldade em perceber como suas ações no presente afetam o futuro — o que contribui diretamente para a postergação de tarefas. Programas que incentivem o planejamento, a definição de metas realistas e o aprimoramento do autocontrole tendem a ser muito úteis na diminuição da procrastinação, favorecendo uma vida mais funcional e satisfatória para quem convive com o transtorno.

Dessa forma, este estudo reforça a importância de ampliar o conhecimento sobre os impactos da procrastinação em adultos com TDAH, contribuindo para reduzir o estigma e oferecendo caminhos mais efetivos de apoio a essa população. Compreender melhor essa relação permite não só intervenções mais eficazes, mas também promove ganhos significativos na qualidade de vida dessas pessoas.

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
- ARIELY, D.; WERTENBROCH, K. Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment. **Psychological Science**, v. 13, n. 3, p. 219-224, 2002. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00441>
- 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

RUCHITA, S. *et al.* Clinical practice guidelines for the assessment and management of attention-deficit/hyperactivity disorder. **Indian Journal of Psychiatry**, v. 61, sup. 2, p. 176-193, 2019. https://doi.org/10.4103/psychiatry.indianjpsychiatry_543_18

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