

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPÍ
BACHARELADO EM MEDICINA

AMANDA DOS SANTOS LEAL
RUTE SILVA SOUSA
VITÓRIA VIEIRA DE SOUSA

**PROCRASTINAÇÃO E SAÚDE. RELAÇÃO COM DEPRESSÃO, ANSIEDADE,
ESTRESSE E DISTÚRBIOS DO SONO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

TERESINA

2025

AMANDA DOS SANTOS LEAL
RUTE SILVA SOUSA
VITÓRIA VIEIRA DE SOUSA

**PROCRASTINAÇÃO E SAÚDE. RELAÇÃO COM DEPRESSÃO, ANSIEDADE,
ESTRESSE E DISTÚRBIOS DO SONO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao curso de Bacharelado em Medicina do
Centro Universitário UNINOVAFAPI como
requisito parcial para obtenção do título de
Médico(a).

Orientadora: Profa. Dra. Antonielly Campinho
dos Reis

TERESINA

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

L435p Leal, Amanda dos Santos

Procrastinação e saúde, relação com depressão, ansiedade, estresse e distúrbios do sono: uma revisão integrativa/ Amanda dos Santos Leal; Rute Silva Sousa; Vitória Vieira de Sousa. – Teresina: UNINOVAFAPI, 2025.

Orientador (a): Profª. Dra. Antonielly Campinho dos Reis. – UNINOVAFAPI, 2025.

16. p.; il. 23cm.

Trabalho de conclusão (Graduação em medicina) – UNINOVAFAPI, Teresina, 2025.

1.Procrastinação. 2. Estresse. 3. Ansiedade. 4. Depressão. 5. Distúrbio do sono. I. Título. II. Leal, Amanda dos Santos. III. Sousa, Rute Silva. IV. Sousa, Vitória Vieira de.

CDD 616.8527

Catálogo na publicação
Francisco Renato Sampaio da Silva – CRB/1028

AMANDA DOS SANTOS LEAL

RUTE SILVA SOUSA

VITÓRIA VIEIRA DE SOUSA

**PROCRASTINAÇÃO E SAÚDE. RELAÇÃO COM DEPRESSÃO, ANSIEDADE,
ESTRESSE E DISTÚRBIOS DO SONO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao curso de Bacharelado em medicina do
Centro Universitário UNINOVAFAPI como
requisito parcial para obtenção de título de
Médico(a).

Aprovação em: 06 / 06 / 2025

BANCA EXAMINADORA

Antonielly Campinho dos Reis

Dra. Antonielly Campinho dos Reis
Centro Universitário UNINOVAFAPI
Presidente

Ariane Viana Martins

Me. Ariane Viana Martins Portela
Centro Universitário UNINOVAFAPI

Kayo Henrique Jardim Feitosa Sousa

Dr. Kayo Henrique Jardim Feitosa Sousa
Centro Universitário UNINOVAFAPI

TERESINA

2025

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC) DE BACHARELADO EM MEDICINA, DO CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI/AFYA REFERENTE AOS(AS) ACADÊMICOS(AS) Amanda dos Santos Leal; Rute Silva Sousa; Vitória Vieira de Sousa

No dia 06 de junho de 2025, às 11:00 horas, reuniu-se, presencialmente, na sala G2-8, a Comissão Examinadora do TCC, composta pelos avaliadores convidados Kayo Henrique Jardim Feitosa Sousa; Ariane Vianna Martins, juntamente com Antonielly Campinho dos Reis (orientador(a) do trabalho), para julgar em exame final o trabalho intitulado Prognosticação e saúde: Relação com depressão, ansiedade, estresse e distúrbios do sono: Uma revisão integrativa, como um dos requisitos para a obtenção do grau de Médico(a). Abrindo a sessão, o(a) presidente da Comissão Prof(a). Antonielly Campinho dos Reis, após informar sobre a composição da banca e o teor das normas regimentais para o trabalho final, deu início aos trabalhos com a apresentação dos resultados pelos candidatos(as), em seguida, convidou os examinadores para arguição, com a respectiva defesa dos(as) candidatos(as). Logo após a comissão se reuniu, em seção fechada, para julgamento e expedição do resultado. A banca examinadora considerou o trabalho Aprovado.

Pelas indicações da comissão os(as) candidatos(as) foram considerados(as) ☒ **aprovados** / () **reprovados** por seu Trabalho de Conclusão de Curso tendo recebido a nota 100. O resultado foi comunicado aos(as) candidatos(as) pelo Presidente da Comissão. Nada mais havendo a tratar o(a) Presidente da Comissão encerrou a Defesa Pública e lavrou a presente Ata que será assinada por todos os membros participantes da Comissão Examinadora e todos os candidatos(as).

ASSINATURAS:

Presidente: Antonielly Campinho dos Reis

1º Examinador(a): Ariane Vianna Martins

2º Examinador(a): Kayo Henrique Jardim Feitosa Sousa

ASSINATURAS:

Acadêmico (a): Amanda dos Santos Leal

Acadêmico (a): Vitória Vieira de Sousa

Acadêmico (a): Rute Silva Sousa

Acadêmico (a): _____



PROCRASTINAÇÃO E SAÚDE. RELAÇÃO COM DEPRESSÃO, ANSIEDADE, ESTRESSE E DISTÚRBIOS DO SONO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

PROCRASTINATION AND HEALTH. RELATIONSHIP WITH DEPRESSION, ANXIETY, STRESS, AND SLEEP DISORDERS: AN INTEGRATIVE REVIEW.

Amanda Dos Santos Leal; Rute Silva Sousa; Vitória Vieira De Sousa¹
Antonielly Campinho dos Reis²

RESUMO

Introdução: A procrastinação mostra-se relacionada com comprometimento tanto acadêmico, quanto profissional, além de diminuir o bem-estar e desencadear sentimento de culpa e vergonha. **Objetivo:** Analisar a relação da procrastinação com a depressão, ansiedade, estresse e distúrbio do sono. **Metodologia:** Revisão Integrativa de literatura com abordagem qualitativa, com busca ativa nas bases de dados: PubMed, Lilacs, Medline e Scielo, incluiu artigos publicados nos últimos sete anos. **Resultados:** Os achados demonstram uma ligação entre a procrastinação e a expressão dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse, assim como a promoção de distúrbios do sono, como insônia e sonolência diurna. Nota-se que a procrastinação causa prejuízos no bem-estar geral do indivíduo, afetando aspectos sociais e educacionais. **Conclusão:** Os resultados sugerem que a procrastinação está relacionada há uma pior saúde mental, pode ser tanto uma resposta ao desconforto causado por esses sintomas ou algum fator que contribui em um círculo vicioso de procrastinação.

Palavras-chave: Procrastinação. Estresse. Ansiedade. Depressão. Distúrbio do sono.

ABSTRACT

Introduction: Procrastination has been shown to be related to impairments in both academic and professional settings, as well as reduced well-being, triggering feelings of guilt and shame. **Objective:** To analyze the relationship between procrastination and depression, anxiety, stress, and sleep disorders. **Methodology:** An integrative literature review with a qualitative approach, involving active searches in the following databases: PubMed, Lilacs, Medline, and Scielo. Articles published in the last seven years were included. **Results:** The findings demonstrate a link between procrastination and the expression of symptoms of anxiety, depression and stress, as well as the promotion of sleep disorders, such as insomnia and daytime sleepiness. It is noted that procrastination causes harm to the individual's general well-being, affecting social and educational aspects. **Conclusion:** The results suggest that procrastination is associated with poorer mental health. It may either be a response to the discomfort caused by these symptoms or a contributing factor in a vicious cycle of procrastination.

Keywords: Procrastination. Stress. Anxiety. Depression. Sleep disorder.

¹ Graduandas do curso de Medicina do Centro Universitário UNINOVAFAPI,

² Professora Orientadora do Centro Universitário UNINOVAFAPI.

1 INTRODUÇÃO

A procrastinação é definida como um atraso voluntário e intencional com caráter dispensável e/ou prejudicial, que provoca desconforto pessoal ou resultados negativos. Além disso, tal fenômeno caracteriza-se como domínio específico, ou seja, procrastinação pode ser considerada como um evento variante a depender do contexto no qual se apresenta (Klingsieck, 2013). Desse modo, a procrastinação mostra-se relacionada com comprometimento tanto acadêmico, quanto profissional, além de diminuir o bem-estar, aumentar sentimentos como culpa e vergonha, ampliar sintomas de problemas de saúde mental, a exemplo depressão, e atrasar a procura de auxílio apropriado nos serviços de saúde (Eckert et al., 2016).

Ademais, Bytamar; Saed e Khakpoor (2020), demonstraram que a procrastinação está relacionada à dificuldade na regulação emocional, comprovando que a regulação emocional é um fator de risco para a procrastinação, visto que esse ato de atraso é utilizado para amenizar as emoções negativas, mas impossibilita a realização de atividades a longo prazo. Consoante a esse fato, Qiao et al. (2023), qualifica procrastinação como produto da ansiedade e depressão, uma vez que essas condições intensificam emoções negativas que estimulam a procura por satisfação instantânea e o retardo de situações complicadas ou problemáticas.

Nesse sentido, o estresse é descrito como um estado de tensão provocado pelo organismo para cuidar de certas adversidades físicas ou mentais, as quais são instigadas por fatores estressores, ao ser acumulado de forma crônica pode acarretar, em pessoas vulneráveis, manifestações patológicas, a exemplo ansiedade e depressão, em virtude do desenvolvimento de estados afetivos negativos e do aumento da sobrecarga sobre o indivíduo (Branco, 2015). Consoante a isso, a preocupação pode levar o indivíduo a adiar a realidade e atrasar ações intencionalmente, demonstrando a relação da preocupação com a procrastinação, que produz experiências ruins, emoções negativas e manutenção do estado de preocupação (Branco, 2015).

Além disso, elevados níveis de estresse estão associados com a baixa qualidade do sono, que prejudica o bem-estar individual (Souza; Murgo; Barros, 2021). Aliado a esse quadro, a privação do sono afeta a reatividade emocional e aumenta os níveis de ansiedade (Coelho, 2020). Assim, a abstenção do sono, além de desencadear confusão mental e fadiga, intensifica transtornos prévios, a exemplo raiva, depressão, ansiedade e outros distúrbios de humor e de comportamento, uma vez que o sono modula a funcionalidade, o desenvolvimento, o comportamento e as emoções pessoais (Coelho, 2020).

Segundo Johansson et al. (2023), uma tendência geral a procrastinar está associada a desfechos negativos de saúde por aumentar os níveis de estresse, reduzir comportamentos

saudáveis e atrasar o tratamento. No entanto, a direção causal entre procrastinação e desfechos de saúde não é bem compreendida e pode ser bidirecional, com saúde física ou mental ruim reduzindo os níveis de energia e motivação, potencialmente levando a mais procrastinação.

Quando as tarefas provocam humores ou emoções negativas que impedem o prazer imediato, aqueles que procrastinam provavelmente atrasarão as tarefas primeiro para alcançar o objetivo de curto prazo de reparar suas emoções atuais, em vez de completar tarefas para alcançar objetivos de longo prazo. Portanto, a procrastinação é, em grande parte, um comportamento de autorregulação fracassado que envolve evitar tarefas para reparar o humor de curto prazo (Hou; Hu, 2023).

Estudos têm demonstrado que as pessoas não procrastinam porque são impulsivas ou não têm autodisciplina. Em vez disso, elas procrastinam como um meio de evitação para regular seus humores e emoções. Essa priorização da regulação do humor prejudica a autorregulação necessária para o alcance de metas. Por exemplo, quando uma tarefa aversiva evoca pensamentos e emoções negativas, como frustração, tédio ou ansiedade, as pessoas podem usar o esquivamento das atividades para regular essas emoções, mas, ao fazê-lo, não conseguem avançar com suas tarefas e objetivos relacionados (Wang; Chung, 2024).

A procrastinação, no entanto, é a falta desse autocontrole, seja como estado ou traço. A procrastinação é a falha autorregulatória de não exercer o autodomínio necessário para o engajamento de tarefas. O argumento é que tarefas aversivas levam à ansiedade e preocupação, e que evitar tarefas é uma estratégia para evitar esse humor negativo (Sirois; Pychyl, 2013).

Nessa conjuntura, é oportuno elucidar a propulsão fornecida pela procrastinação relativo à progressão e à continuidade de fatores como ansiedade, depressão e distúrbios do sono, resultando assim, na angústia e mal-estar recorrentes. Logo, essa revisão bibliográfica tem como objetivo analisar a procrastinação e saúde relacionada à depressão, ansiedade, estresse e distúrbios do sono.

2 MÉTODO

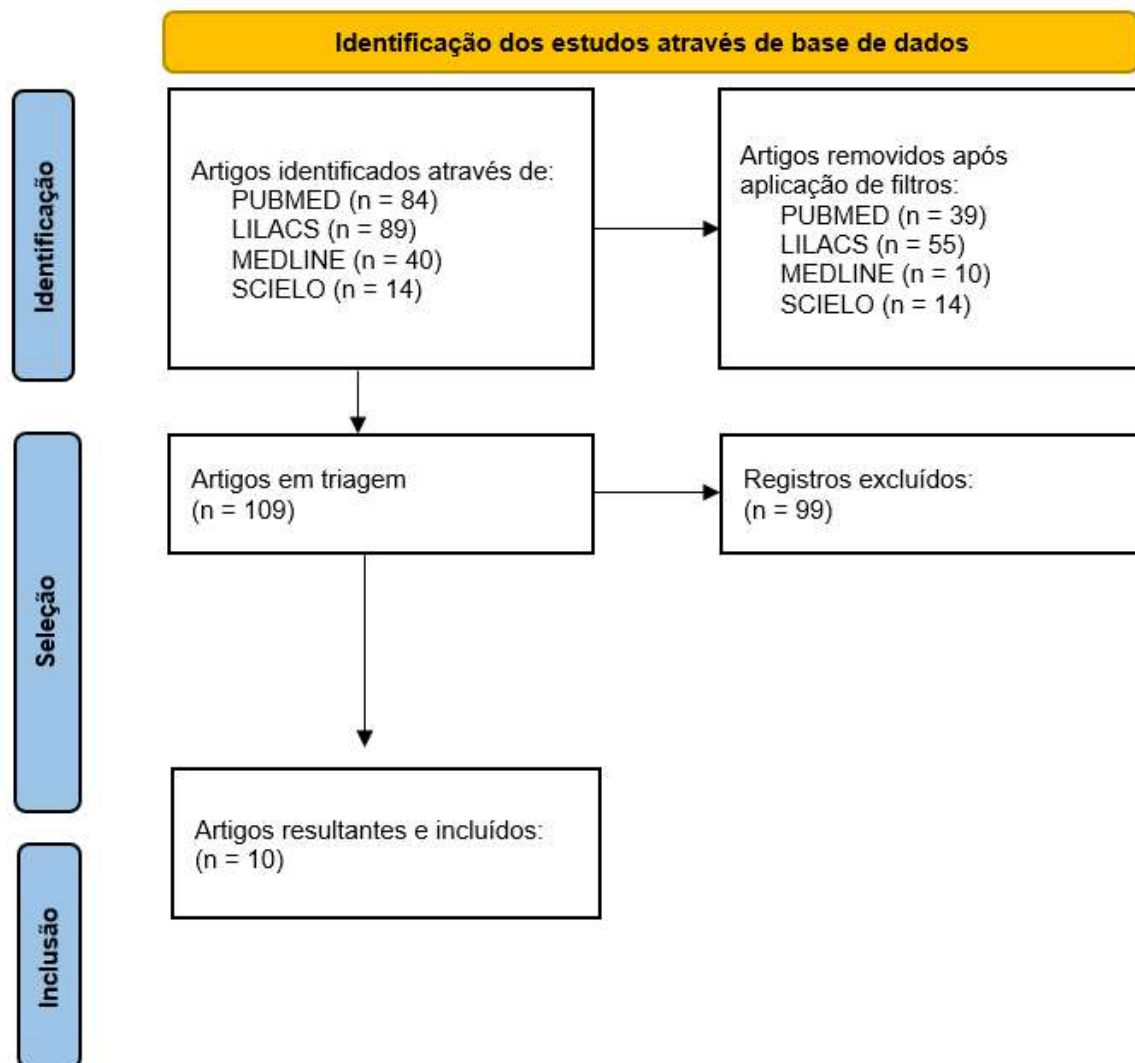
Tratar-se de uma revisão integrativa de literatura com abordagem qualitativa. A revisão integrativa determina o conhecimento atual sobre uma temática específica, já que é conduzida de modo a identificar, analisar e sintetizar resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto, contribuindo para uma possível repercussão benéfica na qualidade dos cuidados prestados ao paciente. As seguintes seis etapas do processo de elaboração de uma revisão integrativa foram utilizadas para o desenvolvimento do presente estudo: elaboração da pergunta norteadora; busca ou amostragem na literatura; coleta de dados; análise crítica dos estudos inclusos; discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa (Sousa; Silva; Carvalho, 2010).

Para tanto, foi formulada a seguinte questão de pesquisa: Qual o impacto tem a depressão, ansiedade, estresse e distúrbio do sono com a procrastinação no dia a dia?

A coleta de dados foi realizada por meio da busca ativa de informações nas bases de dados eletrônicas: Public Medline or Publisher Medline (Pubmed), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MedLine), Scientific Electronic Library Online (ScieLO) e Literatura Latino Americana (Lilacs). Foram utilizados como critérios de inclusão: artigos originais disponíveis na íntegra, que abordem de forma enfática relação da depressão, ansiedade, estresse e distúrbios do sono com a procrastinação, publicados na Língua Portuguesa ou Inglesa, no período de janeiro de 2017 a abril de 2024. Desta forma, o critério de exclusão adotado foi: estudos de revisões, dissertações e teses. A Figura 1 ilustra o processo de seleção dos trabalhos analisados.

Como instrumento para a sistematização dos dados, foi criado um formulário para reunir informações sobre: tipo de pesquisa, periódico, autores e ano de publicação para assegurar a fidedignidade dos dados extraídos. Ao final, ocorreu uma análise temática, com leitura de títulos e resumos. Os resultados dos dados foram organizados de forma descritiva, com identificação de: autoria, objetivos, métodos e resultados/conclusão; e expostos em um quadro (Quadro 1) para permitir ao leitor a avaliação crítica dos resultados e sua aplicabilidade.

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos artigos.



Fonte: Adaptado de Page MJ, et al. BMJ, v. 372, n. 71, 2021.

3 RESULTADOS

A amostra da revisão integrativa foi composta por 10 estudos selecionados pelos critérios de elegibilidade previamente estabelecidos, sendo 2021 e 2023 os anos com maior número de publicações. O quadro (Quadro 1) apresenta as principais informações extraídas dos artigos incluídos nessa revisão.

Quadro 1 - Síntese dos estudos incluídos na revisão

Autores	Ano	Objetivo	Método	Resultado/Conclusão
Li, X. et al.	2019	Avaliar as associações transversais entre procrastinação crônica/habitual e múltiplas dimensões do sono usando dados de uma grande amostra nacional de estudantes de graduação e pós-graduação dos EUA do Healthy Minds Study	Estudo de análise secundária	O estudo mostrou que a procrastinação estava associada a mais jetlag social, menor duração do sono e pior qualidade do sono entre estudantes de graduação e pós-graduação dos EUA. As descobertas destacam que a procrastinação pode ser um fator de vulnerabilidade para problemas de saúde.
Mohammadi Bytamar, J. et al	2020	Investigar o papel da dificuldade na regulação emocional na procrastinação acadêmica	Estudo transversal	Os resultados revelaram que a procrastinação está associada à dificuldade na regulação emocional, especialmente as avaliações subjetivas dos indivíduos sobre sua capacidade de modificar a situação. As percepções dos indivíduos sobre a capacidade de regular efetivamente suas emoções podem ser consideradas como um dos objetivos terapêuticos em intervenções de procrastinação e consultas acadêmicas.
Desai, M. et al.	2021	Avaliar os dois parâmetros de procrastinação e ansiedade de teste em estudantes de	Estudo descritivo e transversal, com delineamento	Tanto a ansiedade do teste quanto a tendência de procrastinar estavam presentes entre os alunos de graduação e pós-graduação

		fisioterapia e explorar se existe uma relação entre eles.	prospectivo, ao longo de 6 meses	em fisioterapia, em graus variados. Houve uma correlação positiva entre os dois fatores. Os alunos de graduação em fisioterapia apresentaram uma tendência ligeiramente maior a procrastinar tarefas acadêmicas, em comparação aos alunos de pós-graduação e a ansiedade moderadamente alta em testes foi observada em ambos os estudantes, conforme medido pela Escala de Ansiedade em Testes de Westside.
Jamil, L. et al.	2021	Avaliar o modelo estrutural de procrastinação por meio de fatores transdiagnósticos.	Estudo transversal	Perfeccionismo, desregulação emocional, afetos negativos, preocupação, ruminação e evitação experiencial, conhecidos como fatores transdiagnósticos, apresentaram relação causal com a procrastinação, e a redução de cada fator transdiagnóstico melhorará a procrastinação. No geral, o resultado demonstrou os efeitos significativos dos fatores transdiagnósticos na procrastinação.
Cuijpers P. et al.	2021	Examinar as associações de cinco problemas psicológicos comuns (perfeccionismo, procrastinação, baixa autoestima, ansiedade e estresse em testes) com cinco transtornos mentais comuns (pânico, ansiedade generalizada, bipolar, depressão maior e transtorno por uso de	Estudo transversal (observacional)	Todos os cinco problemas psicológicos (perfeccionismo, procrastinação, baixa autoestima, ansiedade e estresse em testes) eram comuns na amostra, todos significativamente associados entre si (variando de associações fracas a fortes) e, em sua maioria, apresentavam associações univariadas significativas com os transtornos considerados aqui: transtorno depressivo maior (TDM), transtorno bipolar I-

		substâncias) em estudantes universitários.		II (TPB), transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno do pânico (TP).
Rozental, A. et al.	2022	Diferenciar entre estudantes que podem precisar de ajuda profissional daqueles com preocupações menos urgentes, isso é feito determinando o que caracteriza procrastinadores.	Estudo transversal	No geral, as descobertas sugerem que os casos de procrastinação grave são caracterizados por níveis mais altos de ansiedade, depressão e estresse do que os casos menos graves, representando tamanhos de efeito entre grupos de moderados a grandes. Além disso, a procrastinação grave foi associada a maiores efeitos negativos autorrelatados em todos os domínios da vida que foram examinados, mais notavelmente para trabalho/estudos, mas também para atividade física/dieta e descanso/sono, que se assemelham a pesquisas anteriores sobre o impacto da procrastinação no desempenho acadêmico e na saúde.
Johansson, F. et al.	2023	Avaliar a associação entre a procrastinação e os resultados de saúde subsequentes entre estudantes universitários na Suécia.	Estudo de coorte	Este estudo de coorte com estudantes universitários suecos sugere que a procrastinação está associada a problemas de saúde mental subsequentes, dor incapacitante, comportamentos de estilo de vida pouco saudáveis e piores fatores de saúde psicossocial.
Ragusa, A. et al.	2023	Analisar a influência da autorregulação acadêmica na procrastinação, ansiedade e estresse acadêmicos, resiliência acadêmica e	Estudo transversal	A autorregulação foi negativamente relacionada à procrastinação irracional. A procrastinação irracional foi positivamente relacionada à ansiedade acadêmica e ao estresse acadêmico. A resiliência acadêmica foi negativamente relacionada à ansiedade e ao estresse

		desempenho acadêmico.		acadêmico. O desempenho acadêmico foi previsto negativamente pela ansiedade acadêmica e estresse acadêmico, por outro lado, o desempenho acadêmico foi previsto positivamente pela resiliência acadêmica.
Liu, L.; Zhang, T.; Xie, X.	2023	Examinar a relação entre eventos negativos da vida e a procrastinação dos adolescentes, bem como os mecanismos subjacentes - especificamente, os efeitos das emoções negativas e da ruminação, bem como as potenciais diferenças de gênero.	Estudo quantitativo	Eventos negativos da vida estavam positivamente associados à procrastinação tanto para homens quanto para mulheres; emoções negativas mediam a relação entre eventos negativos da vida e procrastinação tanto para homens quanto para mulheres; a ruminação irá moderar o efeito de eventos negativos da vida na procrastinação, com esse efeito sendo mais forte para adolescentes com um nível mais alto de ruminação.
Morin-Huapaya, J. C. et al.	2023	Examinar o papel da procrastinação acadêmica como mediadora entre a autoeficácia e o estado emocional.	Estudo quantitativo	Este estudo estabeleceu correlações significativas entre autoeficácia acadêmica, afeto e procrastinação. Além disso, foi confirmado que a procrastinação funciona como mediadora na relação entre a autoeficácia acadêmica e os afetos positivos e negativos. Notavelmente, o modelo mostrou-se invariante tanto para homens quanto para mulheres, bem como para semestres iniciais e avançados.

Fonte: Autoras, 2025

4 DISCUSSÃO

Os estudos examinados nesta revisão integrativa buscam compreender o impacto da procrastinação na saúde do estudante e em sua trajetória acadêmica. Os achados demonstram uma ligação entre a procrastinação e a expressão dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse, assim como a promoção de distúrbios do sono, como insônia e sonolência diurna. Dito isso, nota-se que a procrastinação causa prejuízos no bem-estar geral do indivíduo, afetando aspectos sociais e educacionais.

De acordo com Rozental et al., (2022) os casos mais graves de procrastinação demonstram níveis elevados de ansiedade, depressão e estresse. Além disso, a procrastinação severa foi associada a maiores efeitos negativos autorrelatados em todos os domínios da vida examinados, principalmente trabalho/estudos, atividade física/dieta e descanso/sono.

Conforme os achados de Rozental et al. (2022), a procrastinação pode ser uma resposta ao desconforto causado pelos sintomas de ansiedade e estresse, ou procrastinar uma atividade pode dar origem a esse sofrimento, já que no estudo os alunos apresentaram sintomas comumente vistos em estresse e ansiedade, como ficar tenso, ter problemas de sono e lidar com diferentes formas de dor.

Consoante a essa observação, Johansson et al. (2023), constataram que níveis mais elevados de procrastinação foram associados a uma pior saúde mental subsequente, manifestada por sintomas de depressão, ansiedade e estresse, bem como dor incapacitante nas extremidades superiores, comportamentos de estilo de vida pouco saudáveis, como má qualidade do sono e inatividade física, além de piores níveis de fatores de saúde psicossocial, como maior solidão e mais dificuldades econômicas. Contudo, as associações entre procrastinação e saúde subsequente mostraram-se fracas, mas, apesar desse fato, o impacto negativo do adiamento voluntário tende a se acumular ao longo do tempo prejudicando a saúde mental, física e psicossocial.

De acordo com Jamil et al. (2021), em estudo que considerou depressão e ansiedade como sintomas e não transtornos, a procrastinação estava ligada positivamente à ansiedade, depressão, ruminação e preocupação, os quais apresentam uma relação causal com o atraso voluntário, bem como o perfeccionismo e desregulação emocional. Tal fato, reforça o efeito psicológico negativo da procrastinação, já que provoca um aumento significativo nessa falha da autorregulação.

Entretanto, na pesquisa de Cuijpers et al. (2021), a procrastinação apresentou associação fraca ou minimamente relevante com outros problemas psicológicos como ansiedade de teste,

estresse, perfeccionismo, baixa autoestima, e alguns transtornos, como: transtorno bipolar, síndrome do pânico e transtorno depressivo maior. Em contrapartida, demonstrou-se que a procrastinação estava significativamente associada à depressão e aos transtornos por uso de substâncias, mas não a transtornos de ansiedade.

Além do mais, a quantidade de problemas psicológicos fora relacionada a um risco aumentado de transtornos mentais, especialmente o grupo com três ou mais problemas psicológicos, o qual teve uma ameaça fortemente aumentada para ansiedade generalizada e um risco moderadamente aumentado para depressão maior, transtorno do pânico e transtorno bipolar (Cuijpers et al., 2021).

Ademais, Liu; Zhang; Xie (2023) destacaram o papel da autorregulação emocional perante à procrastinação ao expor que os eventos negativos da vida estão positivamente associados à procrastinação tanto para homens quanto para mulheres, tal relação foi mediada por emoções negativas, enquanto a ruminação apresentou um efeito moderador. Isso, porque, as emoções negativas, como estresse, depressão e sintomas de ansiedade, causam o atraso irracional ao esgotarem o tempo e energia do indivíduo, e a ruminação pode piorar os efeitos de eventos negativos da vida ao dificultar a adaptação comportamental, ou seja, a forma como o indivíduo lida com a situação, resultando em comportamentos negativos como a procrastinação.

Mohammadi Bytamar et al. (2020), revelaram que a procrastinação está associada a dificuldades na regulação emocional, especialmente às avaliações subjetivas dos indivíduos sobre sua capacidade de modificar a situação, tais descobertas sugerem que a maneira como alguém regula suas emoções é um fator importante na previsão dos comportamentos de procrastinação de um indivíduo.

Desse modo, parece que os procrastinadores prestam atenção às suas emoções de forma mal adaptativa quando confrontados com tarefas difíceis; o que os expõe a emoções mais desagradáveis e aumentam as chances de adiar tarefas. Dado que, quando os procrastinadores se deparam com tarefas ou situações consideradas difíceis ou aversivas, preferem regular as emoções negativas da tarefa imediatamente, em vez de perseguir seus objetivos, em outras palavras, em vez de usar estratégias adaptativas de regulação emocional, eles usam a procrastinação como forma de regular suas emoções; uma estratégia que reduz as emoções negativas no curto prazo, mas os impedem de atingir seus objetivos no longo prazo (Mohammadi Bytamar et al., 2020).

Nesse sentido, segundo Morin-Huapaya, et al. (2023) a procrastinação funciona como mediadora na relação entre autoeficácia acadêmica e afetos positivos e negativos, em resumo,

um estudante com baixa autoeficácia que procrastina é mais propenso a experimentar um aumento substancial em afeto negativo, que pode se manifestar como ansiedade ou estresse, em contraste um estudante com alta autoeficácia experimenta um aumento do afeto positivo, o qual é impactado se o indivíduo começar a procrastinar.

Consoante a esse fato, é possível observar por meio das análises de Ragusa et al. (2023), a capacidade de autorregulação nos estudos reduz a tendência à procrastinação, todavia a resiliência aumenta o estresse e a ansiedade, mas melhora o desempenho acadêmico e a procrastinação aumenta o estresse e a ansiedade relacionados aos estudos. Tal circunstância, é exemplificada por Desai et al. (2021), ao demonstrarem que existe uma correlação entre procrastinação e ansiedade com relação a testes em estudantes de graduação e pós-graduação de fisioterapia.

Outro ponto relevante a ser discutido é o caso de procrastinadores experimentarem um maior desalinhamento circadiano do que os não procrastinadores. Uma vez que, a menor duração do sono durante a semana está relacionada a altos níveis de procrastinação, a qual também foi associada ao aumento dos riscos de insônia e sonolência diurna, bem como ao jetlag social, atraso no horário de sono das noites de semana para as noites do fim de semana. Desse modo, a procrastinação caracteriza-se como um determinante da má qualidade de sono (Li et al., 2019).

5 CONCLUSÃO

A procrastinação é um fenômeno multifatorial que afeta significativamente a saúde mental e física do indivíduo. Os resultados desta revisão sugerem que a procrastinação está associada a uma pior saúde mental, sintomas de ansiedade, depressão e estresse, bem como a comportamentos de estilo de vida pouco saudáveis e distúrbios do sono. Além disso, a procrastinação pode ser tanto uma resposta ao desconforto causado por esses sintomas quanto um fator que contribui para o seu desenvolvimento, resultando em um círculo vicioso de procrastinação.

Ademais, a autorregulação emocional e a resiliência são aspectos relevantes que podem influenciar a relação entre procrastinação e saúde mental. Embora as associações entre procrastinação e saúde sejam complexas e multifatoriais, esse atraso voluntário e intencional é um problema importante que deve ser abordado em contextos educacionais e de saúde. Mais pesquisas são necessárias para entender melhor a relação entre procrastinação e saúde e para desenvolver intervenções eficazes para a redução de tal elemento.

No entanto, é importante reconhecer que essa revisão apresenta algumas limitações, incluindo restrição na generalização dos resultados para outras populações - visto que a maioria dos estudos incluídos foi realizado com estudantes - e a dificuldade em estabelecer causalidade entre as variáveis analisadas, uma vez que grande parte dos artigos utilizados são estudos transversais. Dessa forma, mais pesquisas são necessárias para entender melhor a relação entre a procrastinação e a saúde mental e para desenvolver intervenções eficazes para melhorar a saúde dos estudantes.

REFERÊNCIAS

- BRANCO, M. “Eu vou fazer, mas...”: um estudo exploratório sobre ansiedade-estado, preocupação e procrastinação acadêmica em estudantes universitários. 2015. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa, 2015.
- BYTAMAR, J. M.; SAED, O.; KHAKPOOR, S. Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. **Frontiers in psychology**, v. 11, nov. 2020.
- COELHO, F. M. S. Impacto da privação de sono sobre o cérebro, comportamentos e emoções. **Medicina Interna do Mexico**, v. 36, n. 1, p. 17-19, 2020.
- CUJPERS P.; SMIT F.; AALTEN P.; BATELAAN N.; KLEIN A.; SALEMINK E.; SPINHOVEN P.; STRUIJS S.; VONK P.; WIERS R. W.; WIT L.; GENTILI C.; EBERT D. D.; BRUFFAERTS R.; KESSLER R. C.; KARYOTAKI E. The Associations of Common Psychological Problems With Mental Disorders Among College Students. **Frontiers in psychiatry**, v. 12, 2021.
- DESAI, M.; PANDIT, U.; NERURKAR, A.; VERMA, C.; GANDHI, S. Test anxiety and procrastination in physiotherapy students. **Journal of Education and Health Promotion**, v. 10, n. 1, p. 132, 2021.
- ECKERT, M.; EBERT, D. D.; LEHR, D.; SIELAND, B.; BERKING, M. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. **Learning and Individual Differences**, v. 52, p. 10-18, 2016.
- HOU, X.; HU, J. Depression and bedtime procrastination: Chain mediation of brooding and perceived stress. **Heliyon**, v.9, n. 12, 2023.
- JAMIL, L.; ASHOURI, A.; ZAMIRINEJAD, S.; MAHAKI, B. Investigating the structural model of procrastination baseado n transdiagnostic factors. **Medical jornal of the Islamic Republic of Iran**, v. 35, n. 1, p. 899-905, 2021.
- JOHANSSON, F.; ROZENTAL, A.; EDLUND, K.; CÔTÉ, P.; SUNDBERG, T.; ONELL, C.; RUDMAN, A.; SKILLGATE, E. Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden. **JAMA Network Open**, v.6, n. 1, p. 1-11, 2023.
- KLINGSIEK, K. B. Procrastination: when good things don’t come to those who wait. **European Psychologist**, v. 18, n. 1, p. 24-34, 2023.
- LI, X.; BUXTON, O. M.; KIM, Y.; HANEUSE, S.; KAWACHI, I. Do procrastinators get worse sleep? Cross-sectional study of US adolescents and young adults. **SSM Popul Health**, v. 10, 2019
- LIU, L.; ZHANG, T.; XIE, X. Negative Life Events and Procrastination among Adolescents: The Roles of Negative Emotions and Rumination, as Well as the Potential Gender Differences. **Behavioral sciences**, v. 13, n. 2, 2023.

MOHAMMADI BYTAMAR, J.; SAED, O.; KHAKPOOR, S. Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. **Front Psychol**, v. 11, 2020.

MORIN-HUAPAYA, J. C.; YUPANQUI-LORENZO, D. E.; TAMAYO, M. J. C.; ACOSTA-PORZOLIZ, R. P. E.; QUISPILAYA-CAPCHA, K. L. Role of Procrastination as a Mediator of Self-Efficacy and Emotional State in Academic Situations. **Paidéia**, v. 33, 2023.

PAGE, M.J.; MCKENZIE, J.E.; BOSSUYT, P.M.; BOUTRON, I.; HOFFMANN, T.C.; MULROW, C.D.; SHAMSEER, L.; TETZLAFF, J.M.; AKL, E.A.; BRENNAN, S.E.; CHOU, R.; GLANVILLE, J.; GRIMSHAW, J.M.; HRÓBJARTSSON A.; LALU, M.M.; LI, T.; LODER, E.W.; MAYO-WILSON, E.; MCDONALD, S.; MCGUINNESS, L.A.; STEWART, L.A.; THOMAS, J.; TRICCO, A.C.; Welch, V.A.; WHITING, P.; MOHER, D. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n. 71, 2021.

QIAO, Z.; WU, Y.; XIE, Y.; QIU, X.; CHEN, L.; YANG, J.; PAN, H.; GU, S.; YANG, X.; HU, X.; WEI, P.; ZHAO, J.; QU, Y.; ZHOU, J.; BU, T.; YANG, Y. The chain mediating roles of anxiety and depression in the relationship between the effects of the COVID-19 pandemic and procrastination in adolescents: a longitudinal study. **BMC public health**, v. 23, n. 1, 2023.

RAGUSA, A.; GONZÁLEZ-BERNAL, J.; TRIGUEROS, R.; CAGGIANO, V.; NAVARRO, N.; MINGUEZ-MINGUEZ, L. A.; OBREGÓN, A. I.; FERNANDEZ-ORTEGA, C. Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in sample of Spanish secondary school students. **Frontiers in psychology**, v. 14, 2023.

ROZENTAL, A.; FORSSTROM, D.; HUSSOON, A.; KLINGSIECK, K. B. Procrastination Among Universitario Students: Differentiating Severe Cases in Need of Support From Less Severe Cases. **Frontiers in psychology**, v. 13, 2022.

SIROIS, F.; PYCHYL, T. Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. **Social and Personality Psychology Compass**, v. 7, n. 2, 2013.

SOUZA, A. P.; MURGO, C. S.; BARROS, L. O. Adaptação acadêmica em universitários: Associações com estresse e qualidade do sono. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 23, n. 3, p. 1-22, 2021.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102-6, 2010.

WANG, C. W.; CHUNG, K. C. The art of procrastination. **Plastic and Reconstructive Surgery Journal**, v. 153, n. 1, p. 1-5, 2024.

ANEXO A – DECLARAÇÃO DE REVISÃO ORTOGRÁFICA

DECLARAÇÃO

Eu, Laiane Fontenele de Sousa, portadora do RG nº 2.801.310 e CPF nº. 043.933.203.60, graduada em Letras Português pela Universidade Estadual do Piauí, declaro, para os devidos fins, que realizei a revisão ortográfica do Trabalho de Conclusão de Curso: **PROCRASTINAÇÃO E SAÚDE. RELAÇÃO COM DEPRESSÃO, ANSIEDADE, ESTRESSE E DISTÚRBIOS DO SONO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.**

Por ser verdade, firmamos o presente.



Documento assinado digitalmente

LAIANE FONTENELE DE SOUSA

Data: 15/05/2025 18:11:37-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Parnaíba(PI), 15 de maio de 2025

ANEXO B – RELATÓRIO DE PLÁGIO

Versão do CopySpider: 3.2

Relatório gerado por: vitoriavieira.103@gmail.com

Análise no modo: Web/Normal (99.17%) em 18:39

Idioma da busca: Português

Arquivos	Termos comuns	Semelhança	Agrupamento
TCC revisado final.pdf	91	Baixa	Alto
X ijmshe.com/index.php/pub/article/view/3			
TCC revisado final.pdf	83	Baixa	Alto
X pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36818079			
TCC revisado final.pdf	178	Baixa	Moderado
X multivix.edu.br/wp-content/uploads/2025/02/PROCRASTINACAO-E-SUAS-COMORBIDADES-PROBLEMAS-REAIS-DOS-ACADEMICOS-UNIVERSITARIOS.pdf			
TCC revisado final.pdf	153	Baixa	Moderado
X pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542022000100009			
TCC revisado final.pdf	112	Baixa	Moderado
X pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10049005			
TCC revisado final.pdf	94	Baixa	Moderado
X www.scielo.br/j/paideia/a/kSn4J6m3hbWcB4FLGh8HKKH			
TCC revisado final.pdf	56	Baixa	Moderado
X institutedepsiquiatriapr.com.br/blog/procrastinacao-na-escola-e-preguica-e-um-problema-emocional			
TCC revisado final.pdf	40	Baixa	Moderado
X www.researchgate.net/publication/368254123_Effects_of_academic_self-regulation_on_procrastination_academic_stress_and_anxiety_resilience_and_academic_performance_in_a_sample_of_Spanish_secondary_school_students			
TCC revisado final.pdf	39	Baixa	Moderado
X eprints.whiterose.ac.uk/id/eprint/91793/1/Compass_Paper_revision_FINAL.pdf			
TCC revisado final.pdf	35	Baixa	Moderado
X pdfs.semanticscholar.org/f094/48f1decf649a41e0bdc7867382b14153ba11.pdf			

=====

Arquivo 1: [TCC revisado final.pdf](#) (3813 termos)

Arquivo 2: ijmshe.com/index.php/pub/article/view/3 (1891 termos)

Termos comuns: 91

Índice de similaridade antigo: 1,62%

Novo índice de similaridade: 2,38%

Índice de agrupamento: Alto

O texto abaixo é o conteúdo do documento **Arquivo 1**. Os termos em vermelho foram encontrados no documento **Arquivo 2**. Id da comparação: d7dd901e7edffcx51

=====

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPÍ
BACHARELADO EM MEDICINA

AMANDA DOS SANTOS LEAL
RUTE SILVA SOUSA
VITÓRIA VIEIRA DE SOUSA

PROCRASTINAÇÃO E SAÚDE. RELAÇÃO COM DEPRESSÃO, ANSIEDADE,
ESTRESSE E DISTÚRBIOS DO SONO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

ANEXO C – TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO ELETRÔNICA DE
TESES, DISSERTAÇÕES E TRABALHOS DE CONCLUSÃO DE CURSO NO
REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DO CENTRO UNIVERSITARIO UNINOVAFAPI



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI
REPOSITÓRIO DA BIBLIOTECA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI

Termo de Autorização para Publicação Eletrônicas de Teses, Dissertações e Trabalhos
de Conclusão de Curso no Repositório Institucional do Centro Universitário
UNINOVAFAPI

1. Identificação do Material Bibliográfico:

- ☐ Tese
☐ Dissertação
☐ Monografia
☒ TCC Artigo

2. Identificação do Trabalho Científico:

Curso de Graduação: *Bacharelado em Medicina*
Programa de pós-graduação:
Título: *Procrastinação, Saúde Relação com depressão, ansiedade, estresse e distúrbios de sono: uma revisão integrativa*
Data da Defesa: *06/06/2025*

3. Identificação da Autoria:

Autor: *Amanda dos Santos Leal; Rute Silva Sousa; Vitoria Viura de Sousa*
Orientador: *Antonelly Campinho dos Reis*
Coorientador:
Membros da Banca: *Cariane Viana Martins Portela; Rayo Henrique Jardim Feitosa Sousa*

AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAÇÃO NO REPOSITÓRIO DA BIBLIOTECA

Autorizo ao Centro Universitário UNINOVAFAPI a disponibilizar gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral da publicação supracitada, de minha autoria, em seu repositório, em formato PDF, para fins de leitura e/ou impressão pela Internet, a título de divulgação da produção científica gerada pela Centro Universitário a partir desta data. Ainda por este termo, eu, abaixo assinado, assumo a responsabilidade de autoria do conteúdo do referido trabalho científico, estando ciente das sanções legais previstas referentes ao plágio.

Local: *Lousina - PI* Data: *14/06/2025*

Rute Silva Sousa

Assinatura do(a) Autor(a):

