



Estratégias de intervenção baseadas em evidências

#### Priscila Covre

Psicóloga

Mestrado e Doutorado em Ciências (Psicobiologia – Unifesp) Especialização em Neuropsicologia (CFP) e em Terapia Cognitiva (CFP)



"Fazer a coisa certa na hora certa" é fundamental para o nosso funcionamento adaptativo

A procrastinação é o atraso voluntário, porém irracional, num curso de ações que se tem a intenção de fazer

(Gustavson, Miyake, Hewitt & Friedman, 2014)

A procrastinação é uma falha na nossa capacidade de regular o nosso comportamento

### autorregulação = funções executivas

- Variação individual nas habilidades de funções executivas
- A nossa habilidade de autorregulação é suscetível a prejuízo pelo cansaço, pelas emoções, por lesões cerebrais e alterações no funcionamento cerebral

(Wagner & Heatherton, 2015)

A procrastinação traz uma série de consequências negativas

As pessoas a caracterizam como ruim, prejudicial e tola

95% das pessoas que procrastinam gostariam de reduzir esse hábito

(Steel, 2007)

Intervenções baseadas em evidências científicas para a procrastinação?

• Não há uma intervenção "padrão-ouro" para a procrastinação

 Há estratégias de intervenção, muitas delas baseadas na terapia cognitivo comportamental e terapia de aceitação e compromisso

(Zacks & Hen, 2018)

## Objetivos dessa palestra:

 O que a ciência nos diz sobre quando e por que procrastinamos?

- Estratégias de intervenção para a procrastinação
  - Intervenções com enfoque em mudanças ambientais e na demanda das tarefas
  - Intervenções com enfoque no paciente



O que nos leva a procrastinar?

## Para NÃO PROCRASTINAR

- 1. Autoconsciência e automonitoramento
  - Saber qual a minha meta
  - Manter uma representação ativa da minha meta na memória de trabalho

(Wagner & Heatherton, 2015)

- 2. Controle inibitório para não cair nos gatilhos ambientais
  - estímulos que capturam a atenção automaticamente
  - estímulos que evocam pensamentos hedônicos e ativam o comportamento em direção ao item desejado (inerentemente recompensadores)
  - Impulsividade e procrastinação

(Gustavson, Miyake, Hewitt & Friedman, 2014)

## O que pode levar a falhas no funcionamento executivo?

- Alterações funcionais ou estruturais no cérebro
  - Lesões cerebrais, medicamentos, doenças psiquiátricas, TDAH
- Cansaço, Fadiga
  - Cansaço
  - Cansaço por "uso das funções executivas" (maior número de falhas logo após realizar atividades demandantes)
- Sofrimento e estresse emocional

## Características da TAREFA que levam à procrastinação

#### 1. Momento da recompensa/punição

 quanto mais distante a recompensa/punição, menor o impacto na decisão

#### 2. Aversão à tarefa

- sujeito à interpretação (experiência) individual
- Complexas, difíceis, trabalhosas, que consomem tempo
- Chatas, tediosas, desconfortáveis

# Características INDIVIDUAIS que levam à procrastinação

- 1. Senso de auto eficácia rebaixado, baixa autoestima
  - Acreditar-se incapaz, acreditar que o mundo é muito demandante e difícil

2. Medo de falhar/perfeccionismo/ Intolerância à frustração

## Disfunções no funcionamento executivo

- Amplificam a chance de procrastinação
  - Capacidade reduzida de memória de trabalho
  - Prejuízo do controle inibitório
  - Aversão às tarefas devido ao nível de dificuldade
  - Maior chance de desenvolverem crenças de incapacidade



Intervenções para a redução da procrastinação

## Qual a expectativa com relação à intervenção?

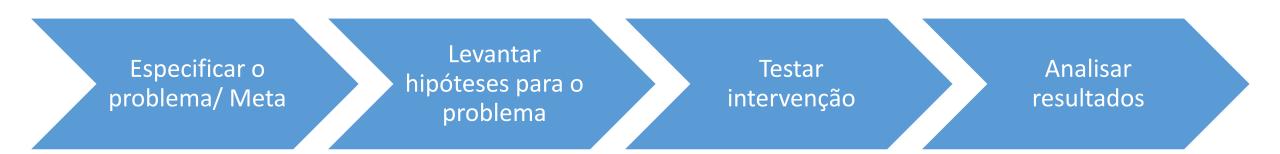
Se uma tarefa exige esforço e controle do comportamento ela estará sempre sujeita a falhas na autorregulação do comportamento

Não há uma "cura" ou uma intervenção "definitiva" para a procrastinação

As estratégias de intervenção são por tarefa, por atividade e devem ser aplicadas no dia a dia

## Aspectos gerais da intervenção

 A intervenção em Neuropsicologia tende a ser mais eficaz quando ela é personalizada para cada indivíduo



(Bolognani, 2014)

## Dois enfoques para a intervenção

#### Direcionadas ao ambiente

- Alterar situações ambientais e demandas
- Minimizar a demanda sobre as funções executivas e reduzir o efeito negativo de um prejuízo nessas habilidades

#### Direcionadas ao indivíduo

- Fornecer instruções e treino para o próprio indivíduo
- Treino de habilidades específicas
- Uso de estratégias

## Intervenções direcionadas ao ambiente

- Diminuir distratores, tirar gatilhos ambientais sempre que possível
  - Ex. deixar celular no modo avião
- Tarefas menores
- Estabelecimento de <u>prazos</u>
  - Estratégias externas de monitoramento e checagem
- Recompensas pela realização da tarefa ou de partes dela
  - Aproximar os ganhos de realizar a tarefa
- Manejo do cansaço/fadiga
  - Momento para realizar a tarefa (não deixar tarefas demandantes de funções executivas muito próximas)
  - Intervalo entre as tarefas

## Intervenções direcionadas ao indivíduo

- Psicoeducação
- Técnica Pomodoro
- Técnicas da Terapia Cognitivo-comportamental (TCC)

## Psicoeducação



Palestra TED Talks: "Por dentro da mente de um mestre na procrastinação"

https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique



- Intervalos para realizar as tarefas com "foco total"
- Intervalos de descanso
  - Sugestão do criador da técnica:

25 minutos de tarefa 05 minutos de intervalo (após 4 "pomodoros") 20 minutos de intervalo

- É possível (e muitas vezes importante) fazer alterações no período realizando a tarefa
  - Importante: diminua o tempo, mas NÃO AUMENTE! (evitar fadiga)

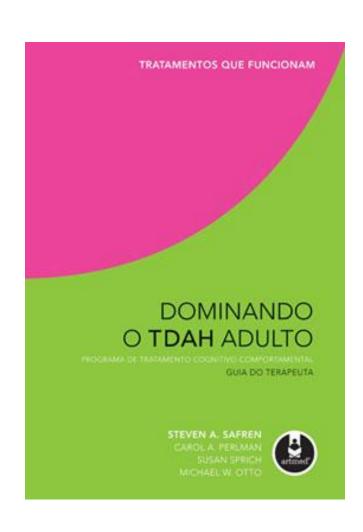
- Lista de afazeres (com atividades divididas em tarefas menores)
- Fazer UMA tarefa por vez
- Durante cada "pomodoros" manter-se SOMENTE nessa tarefa e se terminar antes do tempo, partir para a próxima tarefa da lista
- Interromper SOMENTE durante os intervalos
- Não pular os intervalos de descanso
  - Fazer tarefas distratoras, leves, com menor demanda cognitiva
- Os pomodoros devem ser sinalizados com alarmes (Alarme do celular; Aplicativo)
  - Para evitar a distração de ficar olhando no relógio a todo tempo

- Durante o "pomodoros" podem surgir distrações e demandas internas e externas
  - tô com fome, queria um cafézinho, preciso ligar pro paciente, será que alguém me mandou um whatsapp?, o que será que estão falando no grupo?, será que tem e-mail?, alguém curtiu minha foto no insta?, preciso dar o remédio do cachorro
  - alguém te pediu para fazer um favor, o telefone está tocando, etc...
- Como lidar com as distrações internas e externas?
  - Evitar AO MÁXIMO fazer qualquer outra atividade que não seja a atividade planejada durante o pomodoros
    - Pensamentos típicos dos pacientes: se eu não fizer isso agora, vou esquecer; preciso fazer agora, não custa; é rapidinho

 Ao lado ou ao final da lista de afazeres, fazer uma lista de "não planejados e urgente"

- Lista: não planejado/ urgente
  - Anotar qualquer ideia ou demanda que tenha aparecido durante o pomodoros
    - Estou com fome
    - Preciso dar o remédio para o cachorro
    - Preciso comprar leite
    - Quero ver se alguém comentou na minha foto
- As atividades dessa lista poderão ser analisadas durante o intervalo
  - Tomar a decisão se a atividade é urgente e deve passar para a "lista de afazeres" ou se não é necessária

## Terapia Cognitivo Comportamental (TCC)



Livro:

Dominando o TDAH adulto: programa de tratamento cognitivo Comportamental - guia do Terapeuta

Editora:

Artmed

(tem também o "manual do paciente")

• Avaliando os prós e contras da procrastinação a curto e longo prazo

	CURTO PRAZO	LONGO PRAZO
PRÓS		
CONTRAS		

**OBJETIVO**: que o indivíduo se torne consciente dos **aspectos atrativos** da procrastinação (curto prazo) e de **suas consequências negativas** (longo prazo)

• Desmembrando tarefas complexas em partes menores gerenciáveis

1. Escolha uma tarefa difícil ou complexa, liste as etapas que devem ser realizadas para completar a tarefa

"Qual é a primeira coisa que você precisa fazer para que isso aconteça?"

- 2. Certifique-se de que cada etapa é gerenciável

  "Isso é uma coisa que eu posso realizar, realisticamente, em um dia?"

  "Isso é uma coisa que eu gostaria de adiar?"

  (se for o caso, desmembrar em partes menores)
- 3. Liste cada etapa individual na lista diária de coisas a fazer

• Registro de pensamentos e pensamentos adaptativos



• Registro de pensamentos e pensamentos adaptativos

Começar a escrever a introdução da monografia

Não vou conseguir fazer Não vai ficar bom

Triste/ Frustrado

Tenho as coordenadas do que preciso fazer

Não precisa ficar perfeito, apenas feito

Farei como acho que é, e perguntarei ao orientador, para ver se está correto

#### Resumo Geral

- A procrastinação pode ocorrer devido a falhas na autorregulação do comportamento, que podem ser induzidas devido prejuízos no funcionamento executivo, características da tarefa e características individuais
- Intervenções para a procrastinação tenderão a ter mais sucesso se forem personalizadas para cada indivíduo ou contexto. Para isso, é importante compreender as causas da procrastinação para cada situação
- As intervenções podem ter enfoque no ambiente ou no próprio indivíduo. Muitas vezes, uma combinação desses dois tipos de intervenção pode ser importante



## Obrigada pela atenção!

## Priscila Covre

www.priscilacovre.com

CONTATO

E-mail: priscilacovre@gmail.com Facebook/Instagram: @priscilacovreneuropsicologia