

A CONEXÃO ENTRE TDAH E PROCRASTINAÇÃO: MECANISMOS, IMPACTOS E INTERVENÇÕES EFICAZES

THE CONNECTION BETWEEN ADHD AND PROCRASTINATION: MECHANISMS, IMPACTS, AND EFFECTIVE INTERVENTIONS

Leandro de Oliveira **Centro Universitário de Volta Redonda**
Prleabdroog12@gmail.com

Davi Gonçalves de Oliveira **Centro Universitário de Volta Redonda**
davi2307.oil@gmail.com

Eduardo Miranda **Centro Universitário de Volta Redonda**
eduardo.miranda@unifoa.edu.br

Resumo Esta revisão integrativa sistematiza e discute evidências sobre a relação entre o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e a procrastinação. Foram identificados 49 registros nas bases PubMed, Scopus, PsycINFO e Web of Science (2000-2024), dos quais 24 estudos atenderam aos critérios de elegibilidade. A análise temática organizou os achados em quatro categorias, que também estruturaram a discussão: (1) mecanismos neurobiológicos compartilhados e desconto temporal; (2) déficits de funções executivas; (3) fatores mediadores e moderadores (ansiedade, estresse) e influências contextuais; e (4) intervenções (TCC, estratégias de organização e farmacoterapia quando indicada). Em conjunto, os estudos sugerem que desregulação motivacional, impulsividade e dificuldades executivas contribuem para comportamentos procrastinatórios em pessoas com TDAH. Intervenções baseadas em TCC e manejo comportamental são promissoras, embora a heterogeneidade metodológica e a escassez de estudos longitudinais limitem generalizações. Esta síntese crítica busca apoiar a prática clínica e orientar futuras pesquisas.

Palavras-chave TDAH. Procrastinação. Funções executivas. Motivação. Terapia cognitivo-comportamental.

Abstract This integrative review systematizes and discusses evidence on the relationship between Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) and procrastination. We identified 49 records across PubMed, Scopus, PsycINFO, and Web of Science (2000-2024), of which 24 studies met eligibility criteria. Thematic analysis yielded four categories that also structured the discussion: (1) shared neurobiological mechanisms and temporal discounting; (2) executive function deficits; (3) mediating/moderating factors (anxiety, stress) and contextual influences; and (4) interventions (CBT, organizational strategies, and pharmacotherapy when indicated). Overall, the literature suggests that motivational dysregulation, impulsivity, and executive difficulties contribute to procrastination among individuals with ADHD. CBT-based and behavioral management strategies appear promising, although methodological heterogeneity and the scarcity of longitudinal studies limit generalizations. This critical synthesis aims to inform clinical practice and guide future research.

Keywords ADHD. Procrastination. Executive functions. Motivation. Cognitive-behavioral therapy.



Licença de Atribuição BY do Creative Commons
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Aprovado em 05/11/2025
Publicado em 29/12/2025

1. INTRODUÇÃO

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição neurodesenvolvimental prevalente que afeta crianças e adolescentes, caracterizada por sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade, comprometendo o funcionamento diário e a qualidade de vida. Estudos apontam uma prevalência global de 5% a 7% em crianças, variando de 7,6% em crianças de 3 a 12 anos para 5,6% em adolescentes de 12 a 18 anos (Salari et al., 2023). Nos Estados Unidos, os meninos são diagnosticados com maior frequência (12,93%) em comparação às meninas (5,61%), com maior prevalência entre adolescentes de 10 a 17 anos (11,09%) (Habdank-Kolaczkowski et al., 2023). Fatores raciais e socioeconômicos também influenciam a prevalência, sendo maior em indivíduos identificados como de duas ou mais raças (12,36%) e em famílias abaixo da linha de pobreza (11,41%) (Habdank-Kolaczkowski et al., 2023). Além disso, comorbidades, como ansiedade e transtornos comportamentais, são comuns, complicando o diagnóstico e o tratamento (Mohammadi et al., 2021). Apesar da alta prevalência, preocupações com o potencial sobrediagnóstico, especialmente em casos leves, reforçam a importância de avaliações criteriosas e intervenções personalizadas (Vuori et al., 2022).

Com relação à procrastinação, é um comportamento predominante caracterizado pelo adiamento intencional de tarefas, frequentemente resultando em consequências negativas nos âmbitos pessoal e profissional, estando enraizada em fatores psicológicos, estados emocionais e deficiências no funcionamento executivo. Entre as principais causas estão a baixa motivação, ansiedade e estresse, que geram um ciclo de evitação e desconforto emocional (Kochetkova, 2024; Dolhonosenko, 2023), bem como deficiências no funcionamento executivo, como planejamento inadequado, especialmente entre estudantes universitários (Rinaldi et al., 2021). Suas manifestações incluem a procrastinação no ambiente de trabalho, associada à queda de produtividade e ao aumento do estresse (Bajcar, 2024), e no contexto acadêmico, onde está ligada a problemas de saúde física, maior ansiedade e desempenho insatisfatório (Khairun et al., 2023). Entre as consequências, destacam-se impactos emocionais, como culpa, baixa autoestima e estados emocionais negativos, perpetuando o ciclo de evitação (Dolhonosenko, 2023), além de problemas de saúde física agravados por estresse e ansiedade (Khairun et al., 2023). Embora alguns considerem a procrastinação um mecanismo temporário de enfrentamento, essa perspectiva subestima os prejuízos de longo prazo na saúde mental e na produtividade.

O objetivo deste trabalho é investigar a relação entre o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e a procrastinação, com foco nos mecanismos neurobiológicos compartilhados, nos déficits de funções executivas e nos fatores mediadores e moderadores que influenciam essa interação. Busca-se, ainda, identificar os impactos dessa relação em diferentes esferas da vida, incluindo os contextos acadêmico, social e profissional, além de explorar intervenções

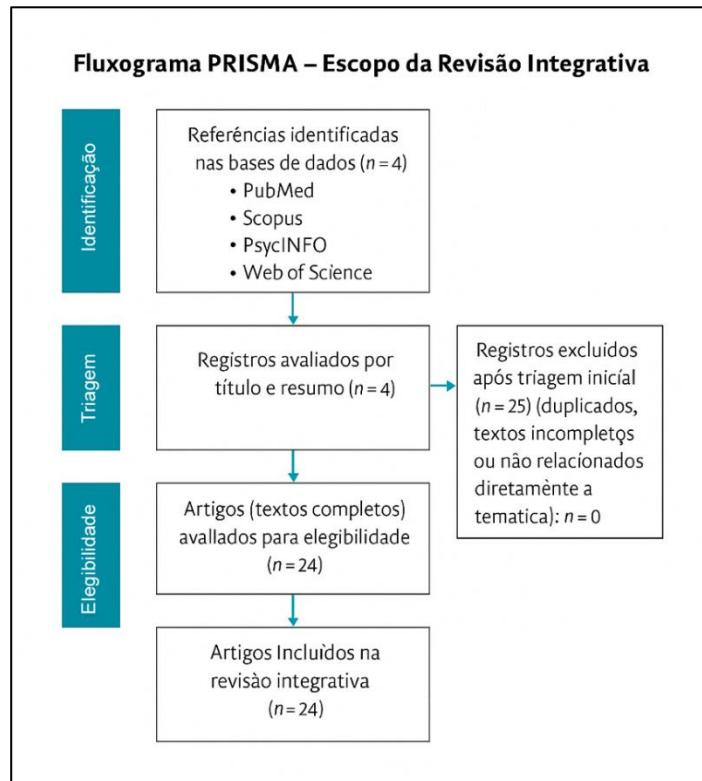
terapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental, estratégias de gerenciamento comportamental e o uso de farmacoterapia. Com isso, pretende-se compreender como essas intervenções podem ser integradas e adaptadas às necessidades específicas de indivíduos com TDAH, de forma a mitigar os impactos da procrastinação e promover melhor qualidade de vida e funcionalidade em diferentes contextos.

2. MÉTODO

Este trabalho adotou um delineamento de revisão de literatura integrativa, com o objetivo de analisar e sintetizar as evidências existentes sobre a relação entre o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e a procrastinação. A metodologia foi estruturada em etapas rigorosas que incluíram a formulação da pergunta de pesquisa, busca na literatura, seleção de estudos, análise crítica e síntese dos dados obtidos.

Essa questão guiou as decisões metodológicas e a análise das publicações selecionadas. Para a busca, utilizamos as bases de dados PubMed, Scopus, PsycINFO e Web of Science, abrangendo publicações entre 2000 e 2024. Os descritores foram elaborados com base no vocabulário controlado do Medical Subject Headings (MeSH), combinando termos como "ADHD AND Procrastination", "Executive Function AND Delay Discounting", "Cognitive Behavioral Therapy AND ADHD" e "Motivation AND Procrastination", utilizando operadores booleanos para maior precisão na busca.

Os critérios de inclusão foram definidos para abranger artigos originais, revisões sistemáticas e meta-análises em inglês, português e espanhol, que abordassem diretamente a relação entre TDAH e procrastinação ou apresentassem dados sobre intervenções terapêuticas relacionadas. Foram excluídos estudos duplicados, artigos de baixa qualidade metodológica avaliados por meio do instrumento CASP (Critical Appraisal Skills Programme) e aqueles que focavam exclusivamente em populações não pertinentes ao tema, como crianças sem diagnóstico de TDAH.



Fonte: Elaboração própria (2025), adaptado do PRISMA 2020.

Foram identificados em um primeiro momento, 49 artigos, analisados quanto aos títulos e resumos. Após a aplicação rigorosa dos critérios de inclusão e exclusão, 24 artigos foram selecionados para análise aprofundada. Essa triagem foi realizada por dois revisores independentes, com um terceiro revisor mediando eventuais discordâncias, a fim de garantir a imparcialidade do processo. Os artigos aceitos foram analisados qualitativa e quantitativamente. Na análise qualitativa, empregou-se a técnica de análise temática, a partir da qual emergiram quatro categorias principais que nortearam a discussão dos resultados: (1) mecanismos neurobiológicos compartilhados entre TDAH e procrastinação, (2) déficits de funções executivas, (3) fatores mediadores e moderadores da relação entre ambos, e (4) intervenções terapêuticas e estratégias de manejo. Essas categorias serviram como base interpretativa para organizar e discutir as evidências encontradas, permitindo uma integração coerente entre os achados empíricos e a literatura teórica.

Nº	Título do Artigo	Autor(es)	Ano	Objetivo / Foco Principal
1	The global prevalence of ADHD in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis	Salari et al.	2023	Estimar a prevalência global de TDAH em crianças e adolescentes.
2	Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Among American Youth: A Comprehensive 20-Year Analysis of NCHS Data	Habdank-Kolaczkowski et al.	2023	Analizar tendências de diagnóstico e prevalência de TDAH entre jovens americanos.
3	Cumulative Incidence of ADHD in Middle Childhood: The Southwest Finland Birth Cohort	Vuori et al.	2022	Avaliar a incidência cumulativa de TDAH na infância média em coorte finlandesa.

4	Prevalence of ADHD and Its Comorbidities in a Population-Based Sample	Mohammadi et al.	2021	Determinar a prevalência de TDAH e comorbidades em amostra populacional.
5	Prospective memory (partially) mediates the link between ADHD symptoms and procrastination	Altgassen; Scheres; Edel	2019	Analizar a mediação da memória prospectiva entre sintomas de TDAH e procrastinação.
6	The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) in undergraduate students	Niermann; Scheres	2014	Investigar correlação entre sintomas de TDAH e procrastinação em universitários.
7	Using the temporal motivation theory to explain the relation between ADHD and procrastination	Turgeman; Pollak	2023	Explicar a relação entre TDAH e procrastinação à luz da Teoria da Motivação Temporal.
8	Moderating effect of attention deficit hyperactivity disorder tendency on the relationship between delay discounting and procrastination	Oguchi et al.	2023	Analizar o efeito moderador da tendência ao TDAH sobre desconto temporal e procrastinação.
9	The Moderating Effect of ADHD Symptoms on the Relationship Between Procrastination and Internalizing Symptoms	Oguchi et al.	2021	Examinar como sintomas de TDAH moderam a relação entre procrastinação e sintomas internalizantes.
10	The mediating role of ego depletion in the relationship between state anxiety and academic procrastination among university students	Fan et al.	2024	Avaliar o papel mediador do esgotamento do ego entre ansiedade e procrastinação acadêmica.
11	Understanding Factors that Moderate the Relationship Between Student ADHD Behaviors and Teacher Stress	DeShazer et al.	2023	Identificar fatores que moderam a relação entre comportamentos de TDAH e estresse docente.
12	Can poor control over thoughts and emotions contribute to higher tendency to delay tasks?	Wiwatowska et al.	2023	Examinar relação entre desregulação emocional e procrastinação.
13	The phenomenon of procrastination	Kochetkova	2024	Revisar os fatores psicológicos e sociais associados à procrastinação.
14	PROCRASTINATION AS A FACTOR OF EMOTIONAL ATTITUDE TOWARDS THE FUTURE	Dolhonosenko	2023	Investigar o impacto da procrastinação nas atitudes emocionais em relação ao futuro.
15	Psychological Analysis of Procrastination as a Destructive Factor in the Formation of Professionalism	Shportun et al.	2022	Analizar a procrastinação como fator destrutivo na formação profissional.
16	Prokrastynacja i prokrastynatorzy: Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia	Markiewicz	2019	Descrever aspectos conceituais e terapêuticos da procrastinação.
17	The Dangers of Procrastination for Learners	Khairun et al.	2023	Avaliar os efeitos negativos da procrastinação em estudantes.
18	Understanding Procrastination at Work	Bajcar	2024	Investigar causas e consequências da procrastinação no ambiente laboral.
19	Cognitive-Behavioral Therapy for ADHD in College: Recommendations “Hot Off the Press”	Knouse	2015	Recomendar estratégias de TCC para estudantes universitários com TDAH.

20	Mastering Your Adult ADHD	Safren et al.	2017	Apresentar protocolo estruturado de TCC para adultos com TDAH.
21	Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Cognitive-Behavioral Approach to Assessment and Treatment	Wagner	1992	Descrever abordagem cognitivo-comportamental no tratamento do TDAH.
22	Cognitive-Behavioral Therapy for Adult ADHD	Ramsay	2012	Discutir o uso da TCC como intervenção primária para adultos com TDAH.
23	Understanding Procrastination as Psychological Defense of Subjectivity	Zobkov (Ramirobass)	2023	Interpretar a procrastinação como defesa psicológica da subjetividade.
24	The global prevalence of ADHD and procrastination linkages – integrative insights	Chen et al.	2024	Explorar os impactos funcionais do TDAH e procrastinação no desempenho profissional.

Fonte: Elaboração própria (2025), com base nos artigos incluídos na revisão integrativa.

Na análise quantitativa, os dados extraídos foram sistematizados em tabelas comparativas, destacando informações sobre prevalência, correlações e eficácia das intervenções, o que complementou a compreensão das tendências identificadas nas categorias temáticas.

Na análise quantitativa, os dados extraídos foram sistematizados em tabelas comparativas, destacando informações sobre prevalência, correlações e eficácia das intervenções, o que complementou a compreensão das tendências identificadas nas categorias temáticas.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 TDAH: Características e desafios associados

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), caracterizado por desatenção, impulsividade e hiperatividade, afeta múltiplos aspectos da vida, como os âmbitos acadêmico, social e profissional, com impactos variados de acordo com sexo e idade. No contexto acadêmico, estudantes com TDAH enfrentam dificuldades de concentração que levam abaixo desempenho e taxas elevadas de evasão (Bereda, 2023), enquanto mulheres com TDAH podem apresentar desafios adicionais, como baixa autoestima e maior sensibilidade à rejeição, agravando suas dificuldades (Guo, 2024). Socialmente, indivíduos com TDAH frequentemente lidam com rejeição e conflitos, enfrentando dificuldades para formar e manter relacionamentos (Bereda, 2023), sendo que mulheres são particularmente vulneráveis a taxas aumentadas de depressão e automutilação devido a dinâmicas de relacionamento entre pares (Guo, 2024). No ambiente profissional, adultos com TDAH enfrentam barreiras como problemas na gestão do tempo e regulação emocional, limitando o avanço na carreira (Chen, 2024), enquanto o estigma associado à condição pode levar à discriminação, prejudicando ainda mais suas perspectivas profissionais (French et al., 2024). Apesar dos desafios, muitos indivíduos desenvolvem estratégias de enfrentamento que mitigam os efeitos do TDAH, destacando a relevância de intervenções e sistemas de apoio personalizados.

3.2 Procrastinação: Definição e características

A procrastinação é um comportamento amplamente observado entre estudantes e adultos, frequentemente associado à baixa autoestima e ao medo do fracasso (Kochetkova, 2024; Markiewicz, 2019). Estudos sugerem que ela pode levar ao estresse, à redução da motivação e ao declínio da autoestima (Dolhonosenko, 2023). A procrastinação pode ser classificada em crônica ou ocasional, com a forma crônica sendo caracterizada por atrasos habituais, muitas vezes enraizados em problemas psicológicos profundos, como ansiedade e baixa autorregulação, o que pode causar sofrimento emocional e autoimagem negativa (Kochetkova, 2024; Dolhonosenko, 2023; Zobkov, 2023). Já a procrastinação ocasional tende a ser influenciada por fatores situacionais, como fadiga ou desânimo temporário, não gerando consequências negativas a longo prazo e sendo manejável com melhores estratégias de gerenciamento de tempo (Markiewicz, 2019; Shportun et al., 2022). Embora comumente vista como prejudicial, alguns estudos indicam que a procrastinação pode funcionar como um mecanismo de defesa psicológica, permitindo que os indivíduos evitem confrontar medos ou inseguranças, evidenciando sua complexidade e implicações no desenvolvimento pessoal (Zobkov, 2023).

3.3 Relação entre TDAH e procrastinação

A relação entre TDAH e procrastinação é amplamente documentada, sendo sustentada por mecanismos neurobiológicos compartilhados e déficits de funções executivas. Ambos os transtornos estão associados à desregulação dopaminérgica, que impacta a motivação e o processamento de recompensas, além de uma maior tendência ao desconto atrasado, onde indivíduos com TDAH optam por gratificações imediatas em detrimento de recompensas futuras, intensificando comportamentos procrastinadores (Pollak, 2023; Oguchi et al., 2023). Os déficits nas funções executivas, como habilidades de planejamento, organização e controle inibitório, são aspectos centrais do TDAH que exacerbam a procrastinação, dificultando o foco e a regulação emocional (Altgassen et al., 2019; Wiwatowska et al., 2023). Evidências empíricas indicam uma correlação positiva significativa entre os sintomas de TDAH e a procrastinação, sendo mediada por impulsividade, baixa expectativa de sucesso nas tarefas e déficits de memória prospectiva, que comprometem a execução pontual de intenções futuras (Pollak, 2023; Niermann & Scheres, 2014; Altgassen et al., 2019).

3.4 Fatores mediadores e moderadores

A relação entre TDAH e procrastinação é complexa, mediada e moderada por fatores como ansiedade, estresse, autoestima, influências ambientais e estratégias de enfrentamento. Indivíduos com TDAH frequentemente apresentam altos níveis de procrastinação devido à impulsividade e à tendência de atribuir valores negativos às tarefas. Esse comportamento é exacerbado pelo desconto

temporal, em que metas de longo prazo são negligenciadas em favor de gratificações imediatas (Pollak, 2023; Oguchi et al., 2023). A ansiedade e o estresse desempenham um papel central, com estudos mostrando que o esgotamento psicológico mediado pela ansiedade do estado intensifica a procrastinação, especialmente em contextos acadêmicos (Fan et al., 2024). Além disso, adultos com TDAH apresentam sintomas internalizantes, como ansiedade e depressão, que amplificam os comportamentos procrastinadores (Oguchi et al., 2021). Influências ambientais, como o estresse dos professores em lidar com alunos com TDAH, podem agravar a procrastinação em contextos educacionais. No entanto, estratégias de enfrentamento, como fortalecer relações aluno-professor, são eficazes em mitigar os impactos desses sintomas, reduzindo os níveis de estresse e procrastinação (DeShazer et al., 2023).

3.5 Intervenções sugeridas

A terapia cognitivo-comportamental (TCC), medicamentos e estratégias de gerenciamento comportamental são intervenções essenciais para tratar a procrastinação em indivíduos com TDAH. A TCC tem se mostrado eficaz ao abordar déficits executivos, ensinando habilidades de organização, planejamento e resolução de problemas, com adaptações recentes voltadas às demandas específicas de estudantes universitários, como o gerenciamento de cargas cognitivas e contextos de desenvolvimento (Knouse, 2015). Módulos específicos da TCC promovem pensamento adaptativo e práticas que reduzem a procrastinação (Safren, 2005). Os medicamentos, como estimulantes, auxiliam na atenção e redução da impulsividade, fatores cruciais para mitigar a procrastinação, mas seu impacto é otimizado quando combinados com estratégias comportamentais (Ramsay & Rostain, 2007). Técnicas organizacionais, como rotinas estruturadas e modificações ambientais, ajudam a minimizar distrações e melhorar a produtividade, enquanto o envolvimento da família fornece suporte e responsabilidade adicionais (Safren, 2005; Wagner, 1992). Apesar da eficácia dessas abordagens, há críticas sobre a dependência de medicamentos, ressaltando a importância do desenvolvimento de habilidades intrínsecas de motivação e autorregulação, essenciais para o gerenciamento sustentável do TDAH e da procrastinação (Pollak, 2023).

4. DISCUSSÃO

A presente revisão integrativa permitiu uma análise aprofundada da relação entre o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e a procrastinação, evidenciando avanços significativos e lacunas persistentes na literatura. A integração dos achados destacou que tanto mecanismos neurobiológicos quanto déficits de funções executivas desempenham papéis centrais nessa conexão. A desregulação dopaminérgica e o desconto temporal emergiram como fatores essenciais para compreender a dificuldade de indivíduos com TDAH em priorizar tarefas e resistir a

recompensas imediatas. Além disso, aspectos como impulsividade, baixa expectativa de sucesso na tarefa e déficits de memória prospectiva foram consistentemente associados ao aumento de comportamentos procrastinatórios. No entanto, a literatura ainda apresenta lacunas, particularmente na exploração de estratégias terapêuticas específicas e no impacto de fatores contextuais, como ambiente educacional e suporte familiar, sobre a procrastinação nesses indivíduos.

O estudo contribui significativamente ao consolidar evidências que podem informar o desenvolvimento de intervenções mais eficazes para manejar a procrastinação em pessoas com TDAH. A integração de abordagens comportamentais, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) adaptada, com estratégias farmacológicas, pode oferecer benefícios sinérgicos, sobretudo ao abordar déficits organizacionais e emocionais que perpetuam a procrastinação. Além disso, o reconhecimento do impacto de variáveis mediadoras, como ansiedade e estresse, reforça a importância de intervenções que vão além do manejo dos sintomas do TDAH, abrangendo também fatores psicológicos e sociais que influenciam a procrastinação.

Entre as limitações metodológicas do presente estudo, destaca-se a dependência de literatura secundária e a exclusão de estudos de baixa qualidade, o que, embora necessário para garantir a robustez dos dados analisados, pode ter introduzido um viés de publicação. Além disso, o número relativamente reduzido de estudos que abordam diretamente intervenções específicas para procrastinação em indivíduos com TDAH limita a generalização das conclusões.

Para pesquisas futuras, sugere-se uma ampliação do foco para incluir intervenções específicas voltadas para a procrastinação em diferentes contextos, como o ambiente acadêmico e o local de trabalho. Estudos longitudinais também são necessários para avaliar a eficácia e a sustentabilidade de estratégias terapêuticas, além de investigações que explorem o papel de variáveis culturais e socioeconômicas na interação entre TDAH e procrastinação. Por fim, há uma necessidade de aprofundar a análise sobre como intervenções baseadas em tecnologia, como aplicativos de gerenciamento de tarefas, podem complementar abordagens tradicionais, potencializando os resultados terapêuticos.

5. CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa sistematizou e discutiu as evidências disponíveis acerca da relação entre o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e a procrastinação. A sustentada por mecanismos neurobiológicos, déficits de funções executivas e fatores mediadores, como ansiedade e estresse. Esses elementos analisados em conjunto sugerem uma interação complexa que pode potencializar os prejuízos acadêmicos, profissionais e sociais dos indivíduos, reforçando a necessidade de estratégias de manejo específicas.

As intervenções identificadas em especial a terapia cognitivo-comportamental adaptada, associada a técnicas de organização e, quando necessário, ao uso de farmacoterapia mostraram-se promissoras segundo a literatura consultada, embora os resultados devam ser interpretados com cautela.

Entre as fragilidades observadas, destacam-se a heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos, a escassez de pesquisas longitudinais e a ausência de padronização de protocolos de intervenção, o que limita a força das inferências. Assim, esta revisão não busca concluir de forma definitiva, mas oferecer uma síntese crítica e integrativa que apoie futuras investigações e a construção de práticas clínicas mais consistentes. O trabalho reforça o papel do médico em promover cuidados baseados em evidências, que considerem simultaneamente os aspectos clínicos, cognitivos e psicossociais, favorecendo o desenvolvimento integral e a qualidade de vida dos indivíduos com TDAH.

REFERÊNCIAS

- ALTGASSEN, M.; SCHERES, A.; EDEL, M.-A. Prospective memory (partially) mediates the link between ADHD symptoms and procrastination. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, v. 11, n. 1, p. 59–71, mar. 2019.
- BAJCAR, B. *Understanding Procrastination at Work*. [s.l.]: Taylor & Francis, 2024.
- DESHAZER, M.; JULIE SARNO OWENS; HIMAWAN, L. K. Understanding Factors that Moderate the Relationship Between Student ADHD Behaviors and Teacher Stress. *School Mental Health*, v. 15, n. 3, p. 722–736, 17 maio 2023.
- FAN, J. et al. The mediating role of ego depletion in the relationship between state anxiety and academic procrastination among University students. *Scientific Reports*, v. 14, n. 1, 6 jul. 2024.
- HABDANK-KOLACZKOWSKI, J. S. et al. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Among American Youth: A Comprehensive 20-Year Analysis of National Center for Health Statistics (NCHS) Data. *Cureus*, 14 nov. 2023.
- KNOUSE, L. E. Cognitive-Behavioral Therapy for ADHD in College: Recommendations “Hot Off the Press”. *The ADHD Report*, v. 23, n. 5, p. 8–15, ago. 2015.
- KOCHETKOVA, T. N. The phenomenon of procrastination. *Vestnik Universiteta*, n. 6, p. 212–219, 18 ago. 2024.
- MARKIEWICZ, K. Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia*, v. 31, n. 3, p. 195, 26 fev. 2019.
- MIKA VUORI et al. 3.2 Cumulative Incidence of ADHD in Middle Childhood: the Southwest Finland Birth Cohort. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, v. 61, n. 10, p. S228–S228, 1 out. 2022.

MOHAMMADI, M.-R. et al. Prevalence of ADHD and Its Comorbidities in a Population-Based Sample. *Journal of Attention Disorders*, v. 25, n. 8, p. 108705471988637, 13 dez. 2019.

NELANI KHAIRUN et al. The Dangers of Procrastination for Learners. *Bukittinggi International Counselling Conference Proceeding*, v. 1, p. 121–127, 18 set. 2023.

NIERMANN, H. C. M.; SCHERES, A. The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) in undergraduate students. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, v. 23, n. 4, p. 411–421, 3 jul. 2014.

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, p. e14834, abr. 2023.

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. *Frontiers in Psychology*, v. 12, 26 out. 2021.

OKSANA SHPORTUN et al. Psychological Analysis of Procrastination as a Destructive Factor in the Formation of Professionalism. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, v. 13, n. 1, p. 361–386, 2022.

RAMIROBASS. К вопросу о прокрастинации как психологической защите субъектности.

RAMSAY, J. R. *Cognitive-Behavioral Therapy for Adult ADHD*. [s.l.]: Routledge, 2012.

RINALDI, A. R.; ROPER, C. L.; MEHM, J. Procrastination as evidence of executive functioning impairment in college students. *Applied Neuropsychology: Adult*, v. 28, n. 6, p. 1–10, 4 nov. 2019.

RUTH NETZER TURGEMAN; POLLAK, Y. Using the temporal motivation theory to explain the relation between ADHD and procrastination. Using the temporal motivation theory to explain the relation between ADHD and procrastination, v. 58, n. 6, p. 1–9, 7 jun. 2023.

SALARI, N. et al. The global prevalence of ADHD in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Italian Journal of Pediatrics*, v. 49, n. 1, 20 abr. 2023.

SAFREN, S. A. et al. *Mastering Your Adult ADHD*. [s.l.]: Oxford University Press, 2017.

VLADYSLAV DOLHONOSENKO. PROCRASTINATION AS A FACTOR OF EMOTIONAL ATTITUDE TOWARDS THE FUTURE. *PSYCHOLOGY AND SOCIAL WORK*, n. 1-2(55-56), p. 38–46, 2 set. 2023.

WAGNER, W. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Cognitive-Behavioral Approach to Assessment and Treatment. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, v. 7, n. 2, p. 137–139, jan. 1993.

WIWATOWSKA, E. et al. Can poor control over thoughts and emotions contribute to higher tendency to delay tasks? The relationship between procrastination, emotional dysregulation and attentional control