

de Qualidade de Vida (ABQV) e especialista em saúde mental no trabalho, ressalta que o perfeccionismo exacerbado pelas redes é um dos maiores combustíveis para travar o início de qualquer projeto.

“A baixa estima reforça, e muito, esse confronto irreal com usuários que estão na internet. Quando essas comparações são constantes, a pessoa pode desenvolver ou reforçar crenças limitantes como: nunca vou chegar nesse nível ou preciso fazer algo perfeito”, analisa Fátima. A psicóloga esclarece que, nesses cenários, adiar a ação funciona como uma blindagem emocional do próprio indivíduo.

De acordo com a especialista, procrastinar não é preguiça, mas, sim, uma estratégia de autoproteção

“Quando uma tarefa costuma despertar insegurança e frustração, o indivíduo busca algo que produza alívio imediato. Assim, a internet acaba por oferecer momentaneamente um certo alívio”

Paulo Henrique Roberto,
psicanalista

contra a possibilidade de fracassar ou ser avaliado negativamente. “Se o padrão exigido parece impossível de alcançar, não começar pode parecer emocionalmente mais seguro do que tentar”, acrescenta a profissional

Um vilão silencioso da produtividade criativa é o Fomo (Fear of Missing Out — ou o medo de estar perdendo algo), termo que vem ganhando popularidade entre os mais jovens. A necessidade de estar constantemente atualizado sobre o que acontece no mundo virtual mantém o cérebro em um estado de alerta ininterrupto, gerando uma fadiga cognitiva severa antes mesmo de o trabalho começar.

“A pessoa permanece parcialmente atenta ao

que pode estar acontecendo fora de sua experiência imediata. Esse padrão aumenta a carga cognitiva e compete diretamente com os recursos necessários para atividades mais profundas. A atenção está cada vez menos sustentada, impactando na memória e no planejamento”, afirma Fátima Macedo. Para romper o ciclo vicioso em que a ansiedade causa a procrastinação e esta, por sua vez, gera mais ansiedade,

Com isso, o caminho exige uma mudança de postura ativa, em vez de apenas esperar a força de vontade surgir. Segundo Fátima, o tratamento na clínica moderna passa pela psicoeducação e pela quebra de hábitos por meio da ação reversa. “Trabalhamos que, para quebrar o hábito, é preciso inverter a lógica. É fazer diferente para sentir diferente, e não esperar o sentimento ruim melhorar para depois mudar o hábito”, ressalta.

Em vez de esperar motivação, o paciente aprende a agir apesar do desconforto”, orienta a psicóloga. O fortalecimento da autocompaixão e o estabelecimento de pequenas metas diárias são fundamentais para que o indivíduo consiga, gradativamente, tolerar o ócio, o silêncio e o peso da página em branco, reconectando-se com a sua própria capacidade de criar.

★★★★★

BAILARINOS RECONHECIDOS INTERNACIONALMENTE
PELA EXCELÊNCIA ARTÍSTICA

GALA CONCERT

THE MOSCOW BALLET

OKSANA BONDAREVA
E GRANDE ELENCO

BRASÍLIA - DF

SÁBADO
25 DE JULHO
DE 2026

CENTRO DE
CONVENÇÕES
ULYSSES

REALIZAÇÃO
SAM
ENTRETENIMENTO