CAPÍTULO 19

AUTORRESPONSABILIDADE, GERENCIAMENTO DO TEMPO E SUPERAÇÃO DA PROCRASTINAÇÃO

AUTORRESPONSIBILITY, TIME MANAGEMENT AND OVERCOMING PROCRASTINATION

AUTORRESPONSABILIDAD, GESTIÓN DEL TIEMPO Y SUPERACIÓN DE LA PROCRASTINACIÓN

Valmira Soares
Faculdade CCI | Brasília, Distrito Federal
ORCID: 0009-0008-0318-7284
Aline do Prado Rodrigues
Faculdade CCI | Brasília, Distrito Federal
ORCID: 0009-0007-5149-0686
Rafaella Araújo Rocha
Faculdade CCI | Brasília, Distrito Federal
ORCID: 0009-0007-1712-4682
Kleybe de Sousa Brum
Faculdade CCI | Brasília, Distrito Federal
ORCID: 0009-0001-0742-6253

978-65-84528-66-6

10.53524/lit.edt.978-65-84528-66-6/19

Submissão 03/11/26
Publicação 07/11/26
Como citar SOARES, V. et al. Autorresponsabilidade, gerenciamento do tempo e superação da procrastinação. *In*: FONTES, F. L. L. (Org). **Tópicos relevantes em Ciências da Saúde**. Teresina: Literacia Científica Editora & Cursos, 2026, p. 163-169.

RESUMO

OBJETIVO: Discutir a articulação entre autorresponsabilidade, gerenciamento do tempo e superação da procrastinação como competências que podem favorecer a organização da vida pessoal e profissional, a realização de metas e a construção de uma rotina mais equilibrada. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de capítulo de natureza reflexiva e expositivo-descritiva, elaborado por organização temática do manuscrito autoral fornecido. O conteúdo foi sistematizado em três eixos: autorresponsabilidade, gestão do tempo e procrastinação. Não foram apresentados coleta de dados, participantes, instrumentos ou procedimentos estatísticos no texto-base. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A sistematização evidencia que assumir escolhas e consequências, planejar prioridades e iniciar tarefas em etapas são ações complementares. São abordadas estratégias como autoconsciência, definição de metas realistas, planejamento, listas de tarefas, redução de distrações, técnica Pomodoro, divisão de objetivos em microetapas, lembretes e recompensas. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O desenvolvimento dessas competências é gradual e requer constância, flexibilidade, autoconhecimento e cuidado consigo. A integração entre responsabilidade pessoal, uso consciente do tempo e enfrentamento do adiamento pode favorecer maior autonomia, produtividade e satisfação.

PALAVRAS-CHAVE: Autorresponsabilidade. Gerenciamento do tempo. Procrastinação. Desenvolvimento pessoal. Autonomia.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To discuss the relationship between self-responsibility, time management and overcoming procrastination as skills that may support the organization of personal and professional life, goal achievement and the development of a more balanced routine. **METHODS:** This is a reflective and descriptive chapter developed through the thematic organization of the author's original manuscript. The content was organized into three themes: self-responsibility, time management and procrastination. The source text did not report data collection, participants, instruments or statistical procedures. **RESULTS AND DISCUSSION:** The systematization indicates that taking responsibility for choices and consequences, planning priorities and starting tasks in stages are complementary actions. Strategies include self-awareness, realistic goal setting, planning, task lists, distraction reduction, the Pomodoro Technique, breaking goals into smaller steps, reminders and rewards. **FINAL CONSIDERATIONS**: Developing these skills is a gradual process that requires consistency, flexibility, self-knowledge and self-care. Integrating personal responsibility, conscious use of time and strategies to address delay may support autonomy, productivity and satisfaction.

KEYWORDS: Personal responsibility. Time management. Procrastination. Personal development. Autonomy.

RESUMEN

OBJETIVO: Analizar la articulación entre la autorresponsabilidad, la gestión del tiempo y la superación de la procrastinación como competencias que pueden favorecer la organización de la vida personal y profesional, el logro de metas y la construcción de una rutina más equilibrada. **MÉTODOS:** Se trata de un capítulo de carácter reflexivo y descriptivo, elaborado mediante la organización temática del manuscrito original de la autora. El contenido se sistematizó en tres ejes: autorresponsabilidad, gestión del tiempo y procrastinación. El texto de origen no presenta recolección de datos, participantes, instrumentos ni procedimientos estadísticos. **RESULTADOS Y DISCUSIÓN:** La sistematización muestra que asumir las elecciones y sus consecuencias, planificar prioridades e iniciar las tareas por etapas son acciones complementarias. Se abordan estrategias como autoconciencia, metas realistas, planificación, listas de tareas, reducción de distracciones, técnica Pomodoro, división de objetivos en pequeñas etapas, recordatorios y recompensas. **CONSIDERACIONES FINALES:** El desarrollo de estas competencias es gradual y requiere constancia, flexibilidad, autoconocimiento y autocuidado. La integración entre responsabilidad personal, uso consciente del tiempo y enfrentamiento de la postergación puede favorecer la autonomía, la productividad y la satisfacción.

PALABRAS CLAVE: Responsabilidad personal. Gestión del tiempo. Procrastinación. Desarrollo personal. Autonomía.

1. INTRODUÇÃO

A vida cotidiana reúne responsabilidades, compromissos, escolhas e expectativas que exigem organização e capacidade de estabelecer prioridades. Em um contexto de múltiplas demandas, administrar as próprias ações e o tempo disponível constitui um desafio para a realização de objetivos pessoais e profissionais.

O manuscrito de Valmira Soares destaca três dimensões relacionadas: autorresponsabilidade, gerenciamento do tempo e enfrentamento da procrastinação. A autorresponsabilidade consiste em reconhecer a participação das próprias escolhas, atitudes e reações nos resultados, buscando possibilidades de ação em vez de atribuir toda dificuldade a fatores externos. Isso não significa negar limites, controlar acontecimentos alheios ou responsabilizar a pessoa por situações que não dependem dela.

O gerenciamento do tempo envolve planejar, priorizar e executar tarefas considerando o tempo como recurso limitado. A organização permite distribuir esforços, acompanhar compromissos e reservar espaço para descanso, autocuidado e relações pessoais. A procrastinação, por sua vez, caracteriza-se pelo adiamento de tarefas importantes e pode gerar acúmulo de demandas, pressão diante dos prazos, redução da qualidade do trabalho e frustração.

Os exemplos do texto-base — o relatório não entregue por falta de busca de alternativas, a preparação insuficiente de Maria para uma avaliação, a rotina sobrecarregada de Joana e o adiamento acadêmico de João — ilustram como escolhas, distrações e ausência de planejamento interferem nos resultados. São situações didáticas, não dados de pesquisa.

Essas situações também devem ser compreendidas considerando que condições materiais, responsabilidades de cuidado, saúde, ambiente de trabalho e imprevistos interferem na rotina. A proposta de autorresponsabilidade ganha consistência quando reconhece tais limites e concentra a ação naquilo que pode ser negociado, organizado ou modificado. Assim, o objetivo deste capítulo é discutir como autorresponsabilidade, gestão do tempo e enfrentamento da procrastinação podem ser desenvolvidos e articulados para favorecer a realização de metas e uma organização cotidiana mais consciente.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este capítulo apresenta natureza reflexiva, expositivo-descritiva e de organização temática. Seu material de base foi o manuscrito autoral intitulado "Autorresponsabilidade e domínio do tempo: ferramentas para desenvolver habilidades e desfrutar de uma vida plena e abundante", de Valmira Soares, disponibilizado para adequação editorial ao template da Literacia Científica Editora.

O procedimento consistiu na leitura do conteúdo fornecido, identificação dos núcleos temáticos recorrentes e reorganização da exposição em uma sequência compatível com o formato de capítulo. Foram definidos três eixos centrais: (1) autorresponsabilidade, incluindo conceito, exemplos, estratégias de desenvolvimento, dificultadores e benefícios; (2) gerenciamento do tempo, contemplando planejamento, priorização, execução e ferramentas de organização; e (3) procrastinação, abrangendo caracterização, consequências e estratégias para iniciar e manter tarefas.

A organização preservou as ideias, exemplos e recomendações apresentados pela autora, com ajustes de linguagem, coesão, ortografia, redundâncias e encadeamento argumentativo. Trechos repetitivos foram condensados sem eliminar os conteúdos essenciais. Os exemplos de relatório, de Maria, de Joana e de João foram mantidos como situações ilustrativas, não como dados empíricos ou relatos de participantes de pesquisa.

Não se trata de pesquisa de campo, revisão sistemática ou estudo experimental. O texto-base não informa população, amostra, local de coleta, instrumentos, variáveis, análise estatística ou aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa. Por essa razão, tais elementos não foram acrescentados. Também não foram criadas citações bibliográficas ou referências externas. A inclusão de literatura científica complementar dependerá de indicação e validação pela autora antes da submissão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Autorresponsabilidade: escolhas, ações e consequências

A autorresponsabilidade é apresentada como a capacidade de reconhecer a própria participação nas escolhas, atitudes, reações e resultados. Essa compreensão favorece a passagem de uma postura centrada na atribuição de culpa para uma atitude orientada à identificação de soluções. A pessoa deixa de considerar as circunstâncias externas como explicação suficiente para toda dificuldade e passa a examinar o que está ao seu alcance fazer.

O exemplo do relatório não entregue mostra que a ausência de informações pode ser um fator externo real, mas não elimina a responsabilidade por procurar o remetente, verificar o problema, buscar outra fonte ou comunicar antecipadamente o risco de atraso. Mesmo quando a entrega não é possível, a iniciativa permite demonstrar que foram adotadas medidas razoáveis para cumprir a tarefa.

O caso de Maria evidencia outro aspecto: a responsabilização não se limita a reconhecer o erro depois do resultado. Ela também envolve antecipar consequências, organizar a preparação e transformar recomendações recebidas em ações. Atribuir o desempenho insatisfatório exclusivamente ao professor, aos colegas ou à sorte impede a identificação de comportamentos que podem ser modificados em avaliações futuras.

A autorresponsabilidade não deve ser confundida com autoculpabilização. Reconhecer uma falha é diferente de desqualificar a própria pessoa ou permanecer remoendo o ocorrido. O foco proposto pela autora é aprender com a

experiência, identificar fatores modificáveis e planejar uma resposta diferente. Essa postura exige autoconhecimento, coragem para reconhecer limites e disposição para pedir apoio quando necessário.

3.2 Desenvolvimento da autorresponsabilidade

O manuscrito reúne práticas que podem ser organizadas como um percurso contínuo. A primeira é a autoconsciência: observar comportamentos, decisões e situações nas quais a pessoa tende a transferir a responsabilidade. A autorreflexão ajuda a reconhecer padrões e compreender as razões que sustentam determinadas escolhas. O autoconhecimento pode ser favorecido por leituras, aconselhamento, terapia e conversas com pessoas de confiança.

Outra prática consiste em aprender com os erros. Em vez de gastar energia com justificativas ou acusações, recomenda-se analisar o que ocorreu, reconhecer a própria participação e identificar alternativas. Estabelecer metas realistas também é essencial: objetivos compatíveis com as condições disponíveis permitem acompanhar o progresso e reduzem a tendência de transformar a cobrança excessiva em paralisia.

A ação proativa aparece como componente central. Isso significa tomar iniciativa, antecipar necessidades, compartilhar ideias e buscar soluções antes que a situação se agrave. A visão sistêmica amplia a compreensão do problema, pois permite observar relações entre tarefas, pessoas, prazos e recursos, em vez de considerar apenas um elemento isolado.

O texto também destaca a importância de assumir consequências, evitar desculpas recorrentes, praticar disciplina, persistir, rever atitudes e solicitar feedback. A avaliação dos próprios resultados deve considerar tanto os erros quanto os acertos: reconhecer o que funcionou ajuda a repetir comportamentos úteis. A autora sintetiza essa orientação em seis princípios: oferecer sugestões em vez de reclamar; buscar soluções antes de culpar; evitar a vitimização; aprender com os erros; avaliar atitudes, não desqualificar pessoas; e evitar críticas improdutivas.

Essas práticas não eliminam a influência do ambiente nem dispensam apoio social. Ao contrário, a busca de apoio e o exame dos relacionamentos são apresentados como recursos para ampliar a percepção sobre si e sobre as situações vividas.

3.3 Dificultadores e benefícios da autorresponsabilidade

Entre os dificultadores identificados estão o hábito de culpar terceiros, o medo do fracasso, a falta de autoconhecimento, a procrastinação, a autoindulgência, a baixa persistência, as crenças limitantes e a influência de ambientes pouco encorajadores. Esses fatores podem atuar em conjunto. O medo de falhar, por exemplo, pode levar à evitação de tarefas; o adiamento aumenta a pressão; e a pressão pode reforçar a crença de incapacidade.

O manuscrito associa a prática da autorresponsabilidade a benefícios como empoderamento pessoal, crescimento contínuo, melhoria dos relacionamentos, autoconfiança, produtividade, autonomia, redução do estresse, resolução de problemas e maior senso de propósito. Também destaca o fortalecimento da imagem pessoal e profissional quando a pessoa demonstra confiabilidade e disposição para responder por seus compromissos.

Esses benefícios são apresentados como possibilidades decorrentes da prática, e não como resultados mensurados por investigação empírica no material disponibilizado. Sua concretização depende das condições de vida, dos recursos disponíveis, da continuidade das ações e da interação com outras pessoas e instituições.

Um ponto importante é a necessidade de equilíbrio entre responsabilidade e limites. Assumir compromissos não significa aceitar todas as demandas, trabalhar sem descanso ou considerar que qualquer dificuldade decorre de falha individual. A própria autora recomenda buscar apoio, cuidar de si e ajustar planos quando as circunstâncias mudam. Assim, a autorresponsabilidade pode ser compreendida como compromisso realista com as próprias possibilidades de ação.

3.4 Gerenciamento do tempo: planejar, priorizar e executar

O gerenciamento do tempo é definido no manuscrito como a capacidade de planejar, priorizar e utilizar o tempo de maneira consciente para realizar tarefas e alcançar metas. A gestão não se restringe ao cumprimento de prazos: inclui a distribuição de esforços, a redução de distrações e a preservação de períodos destinados ao descanso, ao autocuidado e às relações pessoais.

A situação de Joana ilustra dificuldades comuns: atrasos no início do expediente, uso prolongado de redes sociais, interrupções frequentes, dificuldade de distinguir tarefas urgentes e importantes e receio de dizer não a novas solicitações. Ao aceitar mais atividades do que consegue realizar, ela amplia a sobrecarga e termina o dia com a sensação de improdutividade. O exemplo mostra que estar ocupado não significa necessariamente avançar nas prioridades.

A autora organiza a gestão do tempo em três etapas: planejamento, priorização e execução. No planejamento, a pessoa registra metas e tarefas e identifica obstáculos. Na priorização, ordena as atividades conforme importância e urgência, considerando também o próprio bem-estar. Na execução, realiza as tarefas em etapas possíveis, sem esperar por um momento perfeito.

O estabelecimento de metas claras, específicas e realistas orienta a escolha das atividades. Objetivos amplos devem ser desdobrados em marcos e microobjetivos. A meta de obter uma habilitação, por exemplo, pode ser dividida em matrícula na autoescola, estudo das regras de trânsito, aulas práticas e agendamento da avaliação. A divisão torna o percurso visível e permite reconhecer avanços intermediários.

A técnica de Eisenhower, mencionada no texto, auxilia a classificar tarefas em quatro grupos: importantes e urgentes; importantes, mas não urgentes; urgentes, mas não importantes; e nem urgentes nem importantes. A classificação ajuda a decidir o que deve ser feito imediatamente, planejado, delegado ou reduzido.

3.5 Ferramentas de organização e equilíbrio

Entre as estratégias apresentadas estão elaborar listas de tarefas, estabelecer prazos realistas, evitar a multitarefa, organizar o ambiente de trabalho e reduzir interrupções. A concentração em uma atividade por vez é indicada como alternativa à dispersão provocada pela tentativa de executar várias tarefas simultaneamente.

A autora recomenda aprender a dizer não quando uma solicitação não corresponde às prioridades ou ultrapassa a capacidade disponível. Quando possível, delegar responsabilidades permite reservar tempo para atividades que exigem participação direta. Pausas regulares também são necessárias: descanso e alimentação não devem ser tratados como obstáculos à produtividade, mas como condições para sustentar a rotina.

A técnica Pomodoro é descrita como trabalho concentrado em blocos de 25 minutos, seguidos por pausas curtas de aproximadamente cinco minutos. Pausas mais longas podem ser utilizadas conforme a necessidade. A técnica pode apoiar estudos, tarefas domésticas e atividades profissionais, desde que o tipo de trabalho permita interrupções programadas. Em atividades que exigem atenção contínua ou possuem pausas regulamentadas, é necessário escolher outra estratégia.

O planejamento deve ser flexível. Lembretes, alarmes e calendários ajudam a recordar compromissos e novas práticas, especialmente no período de formação de hábitos. Uma programação básica pode incluir horários de acordar, alimentar-se e dormir, sendo ampliada progressivamente. Antecipar deslocamentos e tarefas também cria margem para lidar com imprevistos.

A gestão do tempo precisa incluir necessidades físicas e emocionais. O texto recomenda hidratação, alimentação adequada, repouso e momentos de recuperação. Se uma rotina não funciona, pode ser ajustada: mudar o horário de uma atividade é preferível a abandonar completamente o objetivo. A flexibilidade, portanto, não equivale à desistência, mas à adaptação do caminho.

3.6 Procrastinação: caracterização, consequências e enfrentamento

A procrastinação é caracterizada pelo adiamento de tarefas importantes e sua substituição por atividades menos urgentes ou mais agradáveis. No exemplo de João, estudante universitário, o trabalho acadêmico é postergado em favor de vídeos e jogos. Quando o prazo se aproxima, a pressão aumenta, o trabalho é realizado às pressas e a qualidade pode ser prejudicada. Apesar da promessa de mudança, o padrão se repete.

O manuscrito relaciona a procrastinação à redução da produtividade, aumento do estresse, queda na qualidade do trabalho, perda de oportunidades, conflitos nos relacionamentos, baixa autoestima, estagnação, prejuízos financeiros e dificuldades acadêmicas ou legais. Também aponta possíveis repercussões sobre a saúde, especialmente quando o adiamento se associa a estresse, ansiedade e alterações do sono.

Uma ideia recorrente é que esperar sentir-se completamente preparado pode funcionar como justificativa para não começar. O aperfeiçoamento ocorre durante a prática, com tentativas, erros e ajustes. Por isso, a orientação central é iniciar por uma ação possível, em vez de aguardar condições ideais.

Entre as estratégias descritas estão realizar primeiro tarefas desagradáveis, dividir projetos extensos em partes menores, estabelecer prazos, acompanhar o progresso e criar recompensas proporcionais aos marcos alcançados. O sistema de recompensas deve incentivar a continuidade, sem recorrer à punição ou a práticas que prejudiquem o próprio objetivo.

A construção de hábitos também envolve rotina matinal gradual, lembretes, programação flexível, preparação antecipada e revisão periódica dos planos. Quando uma tentativa não funciona, recomenda-se identificar o obstáculo e experimentar outra forma de execução. A constância não exige rigidez absoluta; exige retomar o compromisso após interrupções.

4. DISCUSSÃO

A organização do manuscrito permite compreender a autorresponsabilidade, a gestão do tempo e o enfrentamento da procrastinação como dimensões interdependentes. A primeira oferece uma orientação para reconhecer escolhas e assumir compromissos; a segunda organiza recursos e prioridades; a terceira diz respeito a um comportamento que pode impedir a passagem do planejamento à ação. Quando uma dessas dimensões está fragilizada, as demais podem ser afetadas.

A autorresponsabilidade, nesse contexto, não deve ser reduzida à ideia de que o indivíduo controla todos os acontecimentos. O próprio texto reconhece que fatores externos interferem na vida e que nem sempre é possível alcançar o resultado desejado. A contribuição da proposta está em diferenciar aquilo que não depende da pessoa daquilo sobre o qual ela pode agir, negociar, comunicar ou buscar apoio.

A gestão do tempo também não deve ser confundida com ocupação permanente. O exemplo de Joana evidencia que interrupções, excesso de compromissos e ausência de prioridades podem produzir uma rotina intensa sem avanço proporcional. Planejar significa escolher o que merece atenção, reconhecer limites e reservar espaço para atividades essenciais, inclusive descanso e convivência.

A procrastinação, por sua vez, não é enfrentada apenas por meio de cobranças. As estratégias reunidas pela autora procuram reduzir a barreira inicial: começar com uma tarefa pequena, estabelecer um tempo definido, organizar o ambiente, dividir objetivos e reconhecer progressos. Essa abordagem é coerente com a ideia de que mudanças sustentáveis dependem de repetição, ajuste e continuidade.

Os exemplos do relatório, de Maria, de Joana e de João cumprem função didática ao tornar visíveis situações em que a falta de planejamento, a transferência de culpa ou o adiamento podem comprometer resultados. Eles permitem refletir sobre alternativas de ação, mas não constituem evidências empíricas de eficácia das estratégias. Essa distinção é importante para manter a precisão acadêmica do capítulo.

As orientações práticas podem ser reunidas em um ciclo: reconhecer a situação; definir um objetivo realista; identificar obstáculos; dividir a tarefa; estabelecer prioridade e prazo; executar a primeira etapa; avaliar o resultado; e ajustar o plano. O ciclo articula autorreflexão e ação, evitando que a análise se transforme em ruminação ou que a execução ocorra sem direção.

A dimensão relacional também merece destaque. Buscar feedback, compartilhar metas e solicitar apoio são práticas que ampliam a capacidade de identificar pontos cegos e manter compromissos. A responsabilidade pessoal não exclui a cooperação; pelo contrário, pode tornar mais clara a contribuição de cada pessoa em tarefas compartilhadas.

Como contribuição, o capítulo reúne em uma mesma estrutura orientações que, no texto original, aparecem distribuídas em diferentes capítulos e listas. A sistematização facilita a compreensão da relação entre escolhas, planejamento e comportamento de adiamento. Como limitação, o material não apresenta dados de pesquisa, avaliação de resultados, referências científicas ou comparação entre técnicas. Portanto, as recomendações devem ser compreendidas como orientações reflexivas e práticas propostas pela autora, e não como protocolos validados por este capítulo.

A incorporação de literatura científica sobre autorregulação, formação de hábitos, planejamento e procrastinação poderá fortalecer a fundamentação teórica em uma versão posterior. Essa complementação deve ser realizada com fontes verificadas e citações correspondentes, sem atribuir ao manuscrito evidências que ele não apresenta.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste capítulo foi discutir a articulação entre autorresponsabilidade, gerenciamento do tempo e superação da procrastinação como competências relacionadas à organização da vida e à realização de metas. A organização do manuscrito evidencia que essas dimensões se complementam: reconhecer a própria participação nas escolhas favorece a definição de prioridades; planejar e executar tarefas cria condições para avançar; e enfrentar o adiamento permite transformar intenção em ação.

A autorresponsabilidade envolve autoconsciência, autoconhecimento, iniciativa, aprendizado com erros, aceitação de consequências e busca de soluções. Não significa assumir culpa por tudo, ignorar limites ou dispensar ajuda. O gerenciamento do tempo requer metas realistas, listas, priorização, prazos, organização do ambiente e flexibilidade para lidar com imprevistos. A superação da procrastinação demanda começar por etapas possíveis, acompanhar o progresso, construir hábitos e ajustar estratégias quando necessário.

Conclui-se, em caráter reflexivo, que a construção de uma rotina mais produtiva e equilibrada não depende de uma mudança isolada ou imediata. Trata-se de um processo gradual, no qual pequenas ações repetidas podem favorecer autonomia, confiança e maior clareza sobre os objetivos. A preservação do autocuidado e das relações pessoais deve permanecer integrada a esse processo.

REFERÊNCIAS

1. ALLEN, David. A arte de fazer acontecer: o método GTD – Getting Things Done. Rio de Janeiro: Elsevier, 2001.
2. BANDURA, Albert. Self-efficacy: the exercise of control. New York: W. H. Freeman, 1997.
3. BAUMEISTER, Roy F.; TIERNEY, John. Willpower: rediscovering the greatest human strength. New York: Penguin Press, 2011.
4. CARVER, Charles S.; SCHEIER, Michael F. On the self-regulation of behavior. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.
5. CLAESSENS, Brigitte J. C.; VAN EERDE, Wendelien; RUTTE, Christel G.; ROE, Robert A. A review of the time management literature. Personnel Review, v. 36, n. 2, p. 255-276, 2007. DOI: https://doi.org/10.1108/00483480710726136.
6. CLEAR, James. Atomic habits: an easy and proven way to build good habits and break bad ones. New York: Avery, 2018.
7. COVEY, Stephen R. The 7 habits of highly effective people. New York: Simon & Schuster, 1989.
8. DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.
9. DRUCKER, Peter F. The effective executive. New York: Harper & Row, 1967.
10. DUHIGG, Charles. O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
11. FERRARI, Joseph R.; JOHNSON, Judith L.; McCOWN, William G. Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment. New York: Plenum Press, 1995.
12. GOLLWITZER, Peter M.; SHEERAN, Paschal. Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. Advances in Experimental Social Psychology, v. 38, p. 69-119, 2006. DOI: https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1.
13. KLINGSIECK, Katrin B. Procrastination: when good things don't come to those who wait. European Psychologist, v. 18, n. 1, p. 24-34, 2013. DOI: https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138.
14. LALLY, Phillippa; VAN JAARSVELD, Cornelia H. M.; POTTS, Henry W. W.; WARDLE, Jane. How are habits formed: modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology, v. 40, n. 6, p. 998-1009, 2010. DOI: https://doi.org/10.1002/ejsp.674.
15. LOCKE, Edwin A.; LATHAM, Gary P. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey. American Psychologist, v. 57, n. 9, p. 705-717, 2002. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705.
16. RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68.
17. SOARES, Valmira. Autorresponsabilidade e domínio do tempo: ferramentas para desenvolver habilidades e desfrutar de uma vida plena e abundante. Manuscrito autoral fornecido para organização editorial, s.d.
18. STEEL, Piers. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, v. 133, n. 1, p. 65-94, 2007. DOI: https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65.
19. TICE, Dianne M.; BAUMEISTER, Roy F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: the costs and benefits of dawdling. Psychological Science, v. 8, n. 6, p. 454-458, 1997. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x.
20. ZIMMERMAN, Barry J. Becoming a self-regulated learner: an overview. Theory Into Practice, v. 41, n. 2, p. 64-70, 2002. DOI: https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2.