

What Happens When You Procrastinate Too Much

Fonte: <https://youtu.be/Nln7opQQWGO>



English Transcript	Tradução
Most of us have procrastinated at some point in our lives, but about one in every five of us are compulsive about it.	A maioria de nós já procrastinou em algum momento de nossas vidas, mas cerca de um em cada cinco de nós é compulsivo quanto a isso.
They put off tasks and chores nearly every chance they get.	Adiam tarefas e afazeres quase sempre que podem.
They are called chronic procrastinators, and it turns out this behavior does a lot more damage than you might think.	Eles são chamados de procrastinadores crônicos e esse comportamento causa muito mais danos do que você imagina.
We get it, doing work is hard.	Nós entendemos, trabalhar é difícil.
But when you choose to watch TV over doing laundry or washing dishes, you've just launched an all-out battle in your brain.	Mas quando você escolhe assistir TV em vez de lavar a roupa ou lavar a louça, acaba de lançar uma batalha total em seu cérebro.
On one side, you have your prefrontal cortex, that's the part of your brain that sets long-term goals and regulates self-control.	De um lado, você tem o córtex pré-frontal, que é a parte do cérebro que define metas de longo prazo e regula o autocontrole.
It's telling you that those dishes aren't going to clean themselves.	Está dizendo a você que esses pratos não vão se lavar sozinhos.
And on the other side is the limbic system.	E do outro lado está o sistema límbico.
It deals with pleasure, arousal, and reward, and it's telling you that washing dishes is lame, dude.	Ele lida com prazer, excitação e recompensa, e está dizendo a você que lavar louça é chato, cara.
You'd have a better time doing something else, so	Você se divertiria mais fazendo outra coisa, então a



English Transcript	Tradução
procrastination essentially puts your brain in its happy place.	procrastinação basicamente coloca seu cérebro em seu lugar feliz.
It feels good, that's why you do it.	É bom, é por isso que você faz isso.
But of course, just because it feels good, doesn't mean it's necessarily good for you.	Mas é claro, só porque é bom, não significa que seja necessariamente bom para você.
For example, several studies have found that undergraduate college students who procrastinated had a lower GPA in the latter half of the semester compared to non-procrastinators.	Por exemplo, vários estudos descobriram que estudantes universitários de graduação que procrastinaram tiveram um GPA mais baixo na segunda metade do semestre em comparação com os não procrastinadores.
They were also more likely to get sick based on their healthcare visits.	Eles também eram mais propensos a adoecer com base em suas consultas de saúde.
Moreover, other studies have found that procrastinators report higher levels of guilt and anxiety when they choose to procrastinate in the first place.	Além disso, outros estudos descobriram que os procrastinadores relatam níveis mais altos de culpa e ansiedade quando optam por procrastinar em primeiro lugar.
And if you keep it up, researchers have found that chronic procrastination is linked to low self-confidence, low-energy, and depression.	E se você continuar assim, os pesquisadores descobriram que a procrastinação crônica está ligada à baixa autoconfiança, baixa energia e depressão.
Overall, your quality of life would probably be worse than if you had just listened to that little prefrontal cortex.	No geral, sua qualidade de vida provavelmente seria pior do que se você tivesse apenas ouvido o que aquele pequeno córtex pré-frontal lhe disse.
And you may think that you just have a different workflow or you perform better under pressure, but sorry to say, there are no studies to support any benefits of chronic procrastination.	E você pode pensar que apenas tem um fluxo de trabalho diferente ou tem um desempenho melhor sob pressão, mas lamentamos dizer, não há estudos para apoiar os benefícios da procrastinação crônica.
Bottom line, it's unhealthy, but not all hope is lost.	Resumindo, não é saudável, mas nem toda a esperança está perdida.
In fact, researchers have conducted dozens of scientific studies in search for ways to help procrastinators.	Na verdade, os pesquisadores realizaram dezenas de estudos científicos em busca de maneiras de ajudar os procrastinadores.
What they've found time and time again is how you think about tasks can make a huge difference in how likely you are to procrastinate on them.	O que eles descobriram repetidas vezes é que como você pensa sobre as tarefas pode fazer uma grande diferença na probabilidade de procrastiná-las.
Tasks like saving for retirement for example can be so abstract, there's no immediate deadline, so you can always start tomorrow, and this is the mentality that lead you to procrastinate.	Tarefas como poupar para a aposentadoria, por exemplo, podem ser tão abstratas, não há prazo imediato, então você sempre pode começar amanhã, e essa é a mentalidade que o leva a procrastinar.
Instead, make your tasks more concrete in your mind.	Em vez disso, torne suas tarefas mais concretas em sua mente.
For example, a study in 2011 discovered that people given an illustration of how they might look at retirement age were more likely to say they would save money for retirement than people without an illustration.	Por exemplo, um estudo de 2011 descobriu que as pessoas que receberam uma ilustração de como elas seriam na idade da aposentadoria eram mais propensas a dizer que economizariam dinheiro para a aposentadoria do que as pessoas sem uma ilustração.
The image was something tangible, and therefore painted a more concrete picture of their inevitable	A imagem era algo tangível e, portanto, pintava um quadro mais concreto de seu futuro inevitável.



English Transcript	Tradução
future.	
So whatever the task, do your health a favor and do the work right now.	Portanto, seja qual for a tarefa, faça um favor à sua saúde e faça o trabalho agora mesmo.
You might even enjoy that TV show even more once you get to it.	Você pode até gostar ainda mais desse programa de TV quando chegar a ele.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
20	you	14	to	14	is
14	and	13	that	13	it
11	of	11	in	10	the
10	have	8	your	8	they
8	a	7	for	6	more
5	but	5	are	4	tasks
4	studies	4	so	4	procrastinators
4	on	4	just	4	get
4	found	3	would	3	time
3	think	3	than	3	retirement
3	procrastination	3	procrastinate	3	not
3	might	3	likely	3	how
3	good	3	example	3	doing
3	do	3	dishes	3	chronic
3	can	3	brain	3	an
3	about	2	work	2	when
2	were	2	washing	2	us
2	tv	2	this	2	there
2	their	2	telling	2	something
2	side	2	self	2	say
2	researchers	2	procrastinated	2	prefrontal
2	place	2	people	2	out
2	other	2	or	2	one
2	no	2	make	2	low
2	illustration	2	if	2	had
2	feels	2	every	2	even
2	does	2	cortex	2	concrete
2	choose	2	better	2	be
2	at	2	all	1	worse
1	workflow	1	without	1	with
1	why	1	who	1	whatever
1	what	1	we	1	ways
1	watch	1	was	1	visits
1	up	1	unhealthy	1	undergraduate
1	under	1	turns	1	tomorrow
1	those	1	therefore	1	themselves



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	them	1	term	1	task
1	tangible	1	system	1	support
1	study	1	students	1	start
1	sorry	1	some	1	sick
1	show	1	several	1	sets
1	semester	1	search	1	scientific
1	saving	1	save	1	right
1	reward	1	report	1	regulates
1	quality	1	puts	1	put
1	probably	1	pressure	1	point
1	pleasure	1	picture	1	perform
1	part	1	painted	1	overall
1	over	1	our	1	once
1	off	1	now	1	non
1	necessarily	1	nearly	1	most
1	moreover	1	money	1	mind
1	mentality	1	mean	1	may
1	lower	1	lot	1	lost
1	look	1	long	1	lives
1	little	1	listened	1	linked
1	line	1	limbic	1	like
1	life	1	levels	1	lead
1	laundry	1	launched	1	latter
1	lame	1	keep	1	its
1	instead	1	inevitable	1	immediate
1	image	1	huge	1	hope
1	higher	1	help	1	healthcare
1	health	1	hard	1	happy
1	half	1	guilt	1	gpa
1	going	1	goals	1	given
1	future	1	five	1	first
1	favor	1	fact	1	essentially
1	enjoy	1	energy	1	else
1	dude	1	dozens	1	discovered
1	different	1	difference	1	depression
1	deals	1	deadline	1	damage
1	course	1	control	1	confidence
1	conducted	1	compulsive	1	compared
1	college	1	clean	1	chores
1	chance	1	called	1	bottom
1	benefits	1	behavior	1	because



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	battle	1	based	1	arousal
1	any	1	anxiety	1	always
1	also	1	age	1	again
1	abstract				