

Perspectiva temporal: discussões sobre a aplicação do conceito na área da saúde e enfermagem

Time perspective: discussions on the application of the concept in the area of health and nursing

Perspectiva temporal: discusiones sobre la aplicación del concepto en el área de la salud y de la enfermería

Daniela Sousa Oliveira^I, Hellen Pollyanna Mantelo Cecilio^{II}, Denize Cristina de Oliveira^{III}

RESUMO

Objetivo: discutir sobre a aplicação do construto da perspectiva temporal e os principais instrumentos de análise utilizados em estudos na área da saúde e da enfermagem. **Conteúdo:** a perspectiva temporal é uma das forças fundamentais na vida das pessoas e desempenha influência nos comportamentos, atitudes e decisões. Por ter forte influência nos comportamentos, o campo da saúde pode se beneficiar da sua aplicação. As dimensões temporais de passado, presente e futuro são usadas na codificação, armazenamento e recuperação de experiências vividas, inclusive de saúde e doença, fornecendo interpretações, estabelecendo metas e auxiliando a tomada de decisões. **Conclusão:** destaca-se a importância da influência da perspectiva temporal no comportamento relacionado à saúde, visto que a incorporação da avaliação da perspectiva temporal nas ações de cuidado à saúde também pode contribuir na prática da assistência, tanto para prevenção de comportamentos considerados prejudiciais, quanto para o desenvolvimento de comportamentos protetores para a saúde.

Descritores: Percepção do tempo; comportamento de saúde; cuidados de saúde; enfermagem.

ABSTRACT

Objective: to discuss the application of the temporal perspective construct and the main analytical tools used in health and nursing studies. **Content:** the time perspective is one of the fundamental forces in people's lives and influences behavior, attitudes and decisions. Because it has a strong influence on behaviors, the field of health can be benefited with its application. The time dimensions of past, present and future are used in the codification, storage and retrieval of lived experiences, including health and illness, providing interpretations, setting goals and assisting in decision making. **Conclusion:** the importance of the time perspective's influence on health-related behavior is highlighted, since the incorporation of the temporal perspective evaluation into health care actions can also contribute to the practice of care, both for the prevention of behaviors considered harmful and for the development of protective behaviors for health.

Descriptors: Time perception; health behavior; delivery of health care; nursing.

RESUMEN

Objetivo: discutir la aplicación del construto de la perspectiva temporal y las principales herramientas analíticas utilizadas en los estudios de salud y enfermería. **Contenido:** la perspectiva del tiempo es una de las fuerzas fundamentales en la vida de las personas e influye en el comportamiento, las actitudes y las decisiones. Debido a que tiene una fuerte influencia en los comportamientos, el campo de la salud se puede beneficiar con su aplicación. Las dimensiones de tiempo del pasado, presente y futuro se utilizan en la codificación, almacenamiento y recuperación de experiencias vividas, incluida la salud y la enfermedad, proporcionando interpretaciones, estableciendo objetivos y ayudando en la toma de decisiones. **Conclusión:** se destaca la importancia de la influencia de la perspectiva del tiempo en el comportamiento relacionado con la salud, ya que la incorporación de la evaluación de la perspectiva temporal en las acciones de atención de la salud también puede contribuir a la práctica de la atención, tanto para la prevención de comportamientos considerados perjudiciales como para el desarrollo de comportamientos protectores para la salud.

Descriptores: Percepción del tiempo; conductas relacionadas con la salud; prestación de atención de salud; enfermería.

INTRODUÇÃO

O tempo é amplamente discutido nas diversas áreas do conhecimento e suas definições são abrangentes e exploradas na literatura por meio de conceitos diversos. Neste sentido, o tempo é essencial na condução da vida humana sendo inerente ao indivíduo. O tempo psicológico pode influenciar uma série de eventos na vida do indivíduo, sob diversas perspectivas, dentre as quais as representações temporais do passado, presente e futuro.

Diversos autores têm estudado o fenômeno do tempo do ponto de vista psicológico e da sua relação com o comportamento, sob uma variedade de nomes, sendo um dos mais utilizados o conceito de Perspectiva Temporal. A forma pela qual o indivíduo vivencia o momento presente, pensa sobre o passado e idealiza o futuro, configura-se em uma habilidade denominada perspectiva temporal, que é um filtro cognitivo inconsciente que implica em comportamentos e modos de pensar conscientes, de maneira perspicaz e intensa¹.

^IEnfermeira. Doutoranda em Enfermagem. Professora Auxiliar. Universidade do Estado da Bahia. Guanambi, Brasil. E-mail: oliverdany@gmail.com

^{II}Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: pollymantelo@gmail.com

^{III}Enfermeira. Doutora. Professora Adjunta. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: dcouerj@gmail.com

Entre os anos quarenta e cinquenta, a perspectiva temporal foi definida como o conjunto de pontos de vista do indivíduo sobre o seu passado e futuro psicológicos, existentes em um dado momento². Desde que os estudos voltados à definição da perspectiva temporal iniciaram, uma extensa quantidade de pesquisas sobre o tema e suas relações com diferentes variáveis vem sendo conduzidas³. Destarte, vários instrumentos de medida foram desenvolvidos nas últimas décadas e estão inseridas no campo da Psicologia do Tempo.

Afirma-se que a perspectiva temporal é uma das forças cruciais na vida das pessoas e desempenha influência nos comportamentos, atitudes e decisões. Entretanto, comumente o indivíduo não tem discernimento de tal influência, transformando a perspectiva temporal em algo inconsciente. Não obstante, ao convertê-la em algo consciente, pode ser controlada e, ao permitir esse feito, o indivíduo poderá gerenciá-la e conduzir uma vida de forma mais feliz e bem sucedida⁴.

Assim, este estudo se propõe a discutir sobre a aplicação do construto da perspectiva temporal e os principais instrumentos de análise utilizados na área da saúde e enfermagem.

O construto da perspectiva temporal

As proposições teóricas acerca da perspectiva temporal, em sua maioria, seguem a tradição lewiniana que enfatiza o entendimento da percepção do tempo como fundamental para orientação e funcionamento da vida. Esse modelo inclui a influência do passado e do futuro no comportamento atual, seja no aspecto individual e/ou coletivo. Nesse sentido de pensamento, inúmeros estudos foram desenvolvidos sobre a perspectiva temporal, considerando que tal perspectiva contribui para dar ordenamento, coerência e significado aos eventos⁴, definindo-a como

[...] uma forma subjetiva e muitas vezes inconsciente como cada um de nós se relaciona com o tempo e ao processo pelo qual o fluxo contínuo de experiências pessoais e sociais é atribuído e parcelado em categorias temporais, ou frames, que ajudam a dar forma, coerência e significado aos eventos^{5:88}.

Para esses autores, a tomada de decisão pode ter influência dominante por uma das dimensões temporais, ou seja, para algumas pessoas, recordar situações do passado e avaliar seus custos e benefícios são fundamentais para as decisões atuais, sendo que tais recordações podem ser traumáticas, negativas ou ainda, nostálgicas e positivas.

Em um breve levantamento na literatura, foram encontrados 430 artigos relacionados ao construto da perspectiva temporal. Esses estudos abordam a perspectiva temporal apoiada em diversos outros construtos e conceitos, com análises e construções delineadas de acordo com os métodos e instrumentos disponíveis para mensuração. As principais proposições teóricas citadas em estudos no campo da saúde, bem como os instrumentos de análise da perspectiva temporal estão apresentados na Figura 1.

Zimbardo e Boyd (1999)⁴	<i>Stanford Time Perspective Inventory (STPI)</i> <i>Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)</i>
Carstensen et al (1996) ⁶	<i>Future Time Perspective Scale (FTPS)</i>
Strathman e colaboradores (1994) ⁷	<i>Consideration of Future Consequences (CFC)</i>
Lewin (1951) ²	
Nuttin e Lens (1985) ⁸	
Fong e Hall (2003) ⁹	<i>Time Perspective Questionnaire (TPQ)</i>
Cottle (1976) ¹⁰	<i>Cottle's Circle</i>
Shell e Husman (2001) ¹¹	<i>Future Time Perspective (FTS)</i>
Peetsma (1992) ¹²	<i>Time Perspective Questionnaire (TPQ)</i>
Shirai (1994) ¹³	<i>Shirai's Experiential Time Perspective Scale</i>
Farber (1953) ¹⁴	<i>Feeling Tone in the Perception of the Days of the Week</i>

FIGURA 1: Proposições teóricas e instrumentos de análise da perspectiva temporal. Rio de Janeiro, Brasil, 2019.

Alguns autores abordaram a perspectiva temporal com base na construção teórica dos pesquisadores mencionados acima associados com outros instrumentos ou partiram dessas construções para o delineamento de novos instrumentos, tais como: *Questionnaire of Future Time Perspective (QFTP)*¹⁵; *Balanced Time Perspective Scale (BTPS)*¹⁶; Inventário de Perspectiva Temporal (IPT)¹⁷ e *Temporal Focus Scale (TFS)*¹⁸.

As primeiras medidas relatadas na literatura são indiretas, como um método metafórico em que os participantes selecionam círculos de diferentes tamanhos para representar o passado, o presente e o futuro (*Cottle's Circle*); outras medidas mais diretas, requerem que o respondente liste eventos futuros e a idade em que espera que aconteçam, sendo que a média da idade seria o escore do futuro, como por exemplo no *Time Perspective Questionnaire*^{9-10,19}.

Os estudos de Zimbardo e colaboradores, culminaram no desenvolvimento do *Zimbardo Time Perspective Inventory* ou Inventário de Perspectiva Temporal do Zimbardo (ZTPI), que se constituiu como um novo marco nos estudos sobre a perspectiva temporal. O instrumento recebe destaque pela sua qualidade psicométrica e tem como objetivo avaliar a perspectiva temporal de uma forma global, abarcando as três zonas de orientação temporal – passado, presente e futuro^{4,17}.

Por meio desse instrumento, a perspectiva temporal é medida com base em cinco dimensões definidas: o passado-negativo, que é possivelmente relacionado a eventos traumáticos do passado; o passado-positivo, que demonstra uma visão apreciativa e agradável do passado; o presente-fatalista caracterizado por uma visão pessimista do presente; o presente-hedonista, ligado aos prazeres momentâneos e sem ponderação de consequências; e, a dimensão do futuro, que se relaciona com as expectativas de alcançar metas e objetivos a longo prazo¹⁰.

O ZTPI mede a perspectiva temporal por meio de suas subescalas contendo proposições marcadas sobre o tempo acerca das crenças, valores e preferências que os indivíduos associam às suas experiências. A versão completa contém 56 itens e opções de resposta em uma escala tipo *Likert*, com cinco pontos: “nunca é verdade”, “raramente é verdade”, “neutro”, “quase sempre verdade” e “sempre verdade”, sendo orientado ao participante assinalar a opção que melhor se adequa a sua vida^{4,19}.

Em uma vertente complementar, autores⁶ exploraram o campo da perspectiva temporal relacionando-a a idade cronológica do indivíduo, afirmando que os objetivos sociais podem mudar de acordo com a idade. Para esses autores, a perspectiva temporal integra a motivação humana e sugerem possíveis implicações para múltiplas áreas do conhecimento, inclusive na psicologia social, de desenvolvimento humano, cultural, cognitiva e clínica. Nesse contexto, foi desenvolvida a *Future Time Perspective Scale* (FTPS)⁶, com 10 itens em sete níveis de respostas que variam de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”, em que as pontuações mais altas indicam uma visão mais expansiva do futuro²⁰⁻²¹.

Seguindo a tendência de estudos com enfoque na perspectiva de futuro, foi proposto um instrumento denominado *Consideration of Future Consequences* (CFC), desenvolvido a partir da hipótese da diferença entre o que as pessoas consideram como consequências futuras ou imediatas do seu comportamento⁷. Ao desenrolar pesquisas utilizando essa escala, notou-se que os escores podem indicar preocupações com consequências futuras, imediatas ou ambas, causando uma dubiedade nas interpretações dos achados. A partir dos resultados, identificou-se a necessidade de separação entre os elementos rotulados como fatores de futuro e fatores imediatos, surgindo assim, CFC-14²², composta por dois fatores, *Consideration of Future Consequences* (CFC-F) e *Consideration of Immediate Consequences* (CFC-I).

Aplicação do construto da perspectiva temporal na saúde e na enfermagem

Os aspectos temporais da vida cotidiana das pessoas podem ser divididos em: uso do tempo, ritmo de vida, orientação temporal e perspectiva temporal. O uso do tempo é a distribuição que cada indivíduo faz do seu tempo durante as atividades diárias, tais como trabalhar, comer, realizar atividades de lazer, reservar tempo de deslocamentos nos seus trajetos e cuidados pessoais. O ritmo de vida, diz respeito à velocidade com que as atividades do dia são desenvolvidas. A orientação no tempo refere-se ao modo como as pessoas comparam o presente ao futuro, considerando tanto as esperanças quanto os medos. A perspectiva temporal, tal como é apresentada neste estudo, é a forma com a qual as pessoas julgam a passagem do tempo²³.

Autores afirmam que a perspectiva temporal se constitui em um conceito multidimensional e pode ser contextualizado em termos de atitude, orientação, relação, frequência e significado. A atitude de tempo define a positividade ou negatividade dos sentimentos em relação ao passado, presente e futuro; a orientação temporal refere-se a ênfase no passado, presente ou futuro, que pode determinar a ação presente; a relação temporal remete ao grau de percepção dos indivíduos nas relações causais entre o que aconteceu, o que está acontecendo e o que pode acontecer; a frequência de tempo, refere-se a medida em que cada indivíduo pensa sobre o passado, presente e futuro; e, o significado do tempo reflete como o indivíduo define os períodos do passado, presente e futuro, comumente influenciado pela cultura²⁴.

Considerando a perspectiva temporal como um construto da psicologia que analisa a orientação temporal dos indivíduos e pode ter influência no comportamento, o campo da saúde pode se beneficiar da sua aplicação. Nessa acepção, cientistas, profissionais e leigos da área da saúde encontram-se com a árdua tarefa de buscar e compreender

o que leva as pessoas a desempenhar comportamentos prejudiciais à saúde.

A perspectiva temporal é capaz de explicar porque as pessoas têm dificuldades em manter padrões de comportamentos saudáveis, do mesmo modo que mantém outros que levam ao adoecimento de natureza mental e física. A motivação individual em desempenhar comportamentos favoráveis a saúde é fundamental para preservá-la a curto e longo prazos⁹.

Estudos mostram que as experiências passadas negativas são associadas com traços de ansiedade e depressão, bem como com a baixa autoestima. Todavia, a perspectiva temporal voltada para o presente está relacionada com comportamentos vulneráveis e ao uso de substâncias que causam dependência, enquanto uma orientação direcionada para o futuro está associada com a detecção precoce de câncer de colo uterino²⁵⁻²⁶.

A perspectiva temporal também pode estar relacionada com práticas que aumentam a vulnerabilidade para infecções sexualmente transmissíveis²⁷⁻²⁸. Também há indícios de que o passado-negativo ou o presente-fatalista podem estar relacionados com comportamentos suicidas em estudantes do ensino médio²⁹.

Visivelmente, o impulso nas pesquisas relacionadas a perspectiva temporal se deu após o desenvolvimento do ZTPI. O instrumento está disponível em mais de 40 idiomas, com diversas versões e validações transculturais, ressaltando a tendência de redução da versão original para versões curtas, com menos itens, visando mais agilidade de aplicação e garantindo as propriedades psicométricas³⁰.

A perspectiva temporal pode ser um marcador de vulnerabilidades relacionadas à saúde, uma vez que se refere à orientação temporal relativa que motiva as ações e metas típicas de um indivíduo ou de um grupo³¹. Desse modo, o construto da perspectiva temporal permite que os profissionais de saúde busquem estratégias mais holísticas para a gestão de doenças crônicas centradas no paciente³²⁻³⁴. A potencialidade do construto da perspectiva temporal reside na contribuição para adesão de ações de cuidado com a saúde, pois estudos evidenciaram que os adultos com perspectiva temporal orientada para o futuro possuem melhores práticas de cuidados com a saúde^{31,35}.

Nessa acepção, as pessoas com perspectiva temporal voltada para o presente-fatalista podem ter pouca crença nas atitudes e esforços que culminem na melhoria da saúde atual ou futura. Os indivíduos orientados para o presente-hedonista esperam uma gratificação imediata e, com isso, evitam mudanças de estilo de vida. Todavia, aqueles com perspectiva temporal orientada para o futuro podem investir suas energias para mudanças de estilo de vida³⁵⁻³⁶.

O cuidado humanizado está fortemente relacionado a enfermagem, visto que os profissionais da área possuem grandes potencialidades na contribuição do bem-estar do indivíduo. Nesse sentido, infere-se que a integração da avaliação da perspectiva temporal nas práticas do cuidado poderá auxiliar na investigação de comportamentos e atitudes, que por ventura interfiram nos processos de autocuidado.

Acredita-se na importância de se considerar a perspectiva temporal nas práticas de cuidado de enfermagem, tanto para prevenção de comportamentos danosos à saúde, como para o desenvolvimento de perspectivas incentivadoras de comportamentos protetores à saúde. Considera-se a perspectiva temporal como uma característica passível de modificação, contudo, reitera-se a necessidade de estudos adicionais sobre a estabilidade e a mutabilidade desse construto.

Diante disso, defende-se a necessidade de analisar os perfis da perspectiva temporal e, em seguida, apostar que aqueles que não apresentam um perfil equilibrado possam adquiri-lo. A possibilidade de modificar o perfil temporal pode ser relevante, exigindo atuação da equipe de saúde, uma vez que o perfil equilibrado tem sido descrito como uma característica de saúde física e mental¹⁰ e melhores indicadores bem-estar³⁷, reforçando a importância da perspectiva temporal para a determinação de comportamentos e para a percepção da qualidade de vida.

Destarte, o cuidado em saúde consiste numa relação estabelecida entre pessoas e grupos, tendo em vista o alcance da melhoria do estado de saúde e da qualidade de vida. Assim sendo, as práticas de cuidado realizadas pelos profissionais não podem se restringir apenas à técnica, mas devem se expressar por meio das atitudes e do relacionamento com o outro a quem o cuidado é oferecido.

Os processos de adaptação às novas situações colocadas por uma condição de doença também devem considerar as mudanças na avaliação dos padrões temporais, que remetem às relações estabelecidas entre os tempos e situações no passado, presente e futuro, que são igualmente passíveis de mudanças. Do ponto de vista clínico, é possível identificar relações estabelecidas entre os processos de adaptação e a doença instalada, analisando os mecanismos de enfrentamento, os padrões em relação aos quais a pessoa é comparada, os valores e as expectativas relacionadas a doença, e as realizações pessoais, modificadas ou não pelo processo de adaptação, resultando na avaliação da qualidade de vida.

Desse modo, para que a educação em saúde e as ações de prevenção e promoção culminem em mudanças da vida cotidiana, a identificação da orientação temporal e análise do perfil da perspectiva temporal pode atuar como um

facilitador para a compreensão dos comportamentos, atitudes e tomadas de decisão frente a situação de vulnerabilidade dos diferentes grupos. Reiterando a afirmativa de que o conhecimento, por si só, não reflete a mobilização para os comportamentos protetores, a atuação na perspectiva temporal pode se constituir em alternativa para a demonstração de que atitudes no presente resultam em consequências no futuro.

Esses comportamentos podem estar relacionados a melhoria da saúde em geral, como a realização de atividade física, alimentação saudável, não uso de substâncias nocivas como álcool, tabaco e outras drogas, bem como atitudes relacionadas ao comportamento sexual mais seguro.

CONCLUSÃO

O avanço no desenvolvimento teórico do conceito da perspectiva temporal tem contribuído para a explicação desse fenômeno em distintas áreas, reforçando a necessidade de continuidade nos estudos em diferentes culturas, populações e circunstâncias. Assim, o estudo da perspectiva temporal proporcionou a reflexão apreciativa acerca do conceito e de sua aplicação da área da saúde e da enfermagem, por meio do qual possibilita a compreensão de comportamentos que se configuram em variados aspectos da vida do ser humano.

A incorporação da avaliação da perspectiva temporal nas ações de cuidado à saúde também pode contribuir na prática da assistência, tanto para prevenção de comportamentos considerados danosos diante de uma condição patológica, quanto para o desenvolvimento de perspectivas reforçadoras de comportamentos protetores. Recomenda-se a elaboração de estudos futuros sobre a avaliação da perspectiva temporal, pois esta pode ser um indicador da predição de eventos favoráveis ou não para a saúde. Desse modo, tornaria possível estabelecer se os indivíduos estão em situação de vulnerabilidade, exigindo uma intervenção mais efetiva com o objetivo de diminuir a tendência de concentrações excessivas para uma das dimensões temporais, especialmente aquelas consideradas de maior risco para a saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. Boniwell I, Zimbardo PG. Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In: Linley PA, Joseph S. (Eds.). *Positive psychology in practice*. Hoboken (NJ): John Wiley & Sons, Inc; 2004 [cited 2019 Nov 07]. DOI: 10.1002/9780470939338.ch10
2. Lewin K. *Field theory of social science: selected theoretical papers*. New York (NY): Harper & Brothers; 1951 [cited 2019 Nov 07]. DOI: <https://doi.org/10.1177/000271625127600135>
3. Kashio M. Time perspective and motivation in interpersonal contexts. *Japan Psychol Res*. 2012[cited 2019 Nov 07]; 54:297-309. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-5884.2012.00533.x>
4. Zimbardo PG, Boyd JN. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *J Pers Soc Psychol*. 1999 [cited 2019 Nov 07]; 77:1271-88. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
5. Boyd JN, Zimbardo PG. Time perspective, health and risk taking. In: Strathman A, Joireman J. (Eds.), *Understanding behavior in the context of time: Theory, research and application*. Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum; 2005[cited 2019 Nov 07]. Available from: <https://psycnet.apa.org/record/2005-06803-005>
6. Carstensen LL, Issacowitz ST, Charles ST. Taking time seriously: a theory of socioemotional selectivity. *Am Psychol*. 1999 [cited 2019 Nov 07]; 54:165-81. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.54.3.165>
7. Strathman A, Gleicher F, Boninger DS, Edwards CS. The consideration of future consequences: weighing immediate and distant outcomes of behavior. *J Pers Soc Psychol*. 1994 [cited 2019 Nov 07]; 66:742-52. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.4.742>
8. Nuttin J, Lens W. *Future time perspective and motivation. Theory and research method*. Bélgica: Leuven University Press/Hillsdale; 1985.
9. Fong GT, Hall PA. Time perspective: a potentially important construct for decreasing health risk behaviors among adolescents. In: Romer D. (Ed.). *Reducing adolescent risk: toward an integrated approach*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications; 2003 [cited 2019 Nov 07]. DOI: <https://doi.org/10.4135/9781452233611.n13>
10. Oyanadel C, Buela-Casal G. La percepción del tiempo: influencias en la salud física y mental. *Univ. Psychol*. 2011 [cited 2019 Nov 07]; 10(1):149-61. DOI: <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy10-1.ptis>
11. Shell DF, Husman J. The multivariate dimensionality of personal control and future time perspective beliefs in achievement and self-regulation. *Contemp Educ Psychol*. 2001 [cited 2019 Nov 07]; 26:481-506. DOI: <https://doi.org/10.1006/ceps.2000.1073>
12. Peetsma TTD. Future time perspective as a predictor of school investment. *Scand J Educ Res*. 2000 [cited 2019 Nov 07]; 44:177-92. DOI: <https://doi.org/10.1002/adfm.200400429>
13. Shirai T. A study on the construction of Experiential Time Perspective Scale. *J Psychol*. 1994 [cited 2019 Nov 07]; 65:54-60. DOI: <https://doi.org/10.4992/jjpsy.65.54>
14. Farber ML. Time-perspective and feeling-tone: A study in the perception of the days. *J Psychol*. 1953 [cited 2019 Nov 07]; 35:253-57. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223980.1953.9712859>
15. Carvalho RG. Quantitative and Qualitative Assessment of Adolescents' Future Time Perspective. *Paidéia*. 2015[cited 2019 Nov 07]; 25(61):163-72. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-43272561201504>
16. Webster JD. A new measure of time perspective: Initial psychometric findings for the Balanced Time Perspective Scale (BTPS). *Can J Behav Sci*. 2011 [cited 2019 Nov 07]; 43(2):111-18. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0022801>

17. Janeiro IN. O Inventário de Perspectiva Temporal: estudo de validação. *Rev Iberoam Diagn Eval Psicol.* 2012[cited 2019 Nov 07]; 34(2):117-32. Available from: https://www.aidep.org/03_ridep/R34/ART%206.pdf
18. Shipp AJ, Edwards JR, Lambert LS. Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organ Behav Hum Decis Process.* 2009 [cited 2019 Nov 07]; 110:1-22. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.05.001>
19. Estudo de validação do Inventário de Perspectiva de Tempo do Zimbardo. *Aval. psicol.* 2008 [cited 2019 Nov 07]; 7(3):301-20. Available from: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v7n3/v7n3a05.pdf>
20. Stahl ST, Patrick JH. Adults' future time perspective predicts engagement in physical activity. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2012 [cited 2019 Nov 07]; 67(4):413-16. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr118>
21. Kellough JL, Knight BG. Positivity effects in older adults' perception of facial emotion: the role of future time perspective. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2012 [cited 2019 Nov 07]; 67(2):150-58. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr079>
22. Joireman J, Balliet D, Sprott D, Spangenberg E, Shultz J. Consideration of future consequences, ego-depletion, and self-control: support for distinguishing between CFC-immediate and CFC-future sub-scales. *Pers Individ Dif.* 2008 [cited 2019 Nov 07]; 48:15-21. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.02.011>
23. McGrath JE, Tschan F. *Temporal matters in social psychology: Examining the Role of Time in the Lives of Groups and Individuals.* Washington (DC): APA; 2004.
24. Mello ZR, Worrell FC. The past, the present, and the future: a conceptual model of time perspective in adolescence. In: Stolarski M, Fieulaine N, Van Beek W. (eds). *Time perspective theory; review, research and application: essay in honor of Philip G. Zimbardo.* Spring Intern, 2015. [cited 2019 Nov 07] DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_7
25. Keough KA, Zimbardo PG, Boyd JN. Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic Appl Soc Psych.* 1999 [cited 2019 Nov 07]; 21:149-64. DOI: <https://doi.org/10.1207/s15324834ba210207>
26. Roncancio AM, Ward KK, Fernandez ME. The influence of time perspective on cervical cancer screening among Latinas in the United States. *J Health Psychol.* 2014 [cited 2019 Nov 07]; 19(12):1547-53. DOI: <https://doi.org/10.1177/1359105313495073>
27. Rothspan S, Read SJ. Present versus future time perspective and HIV risk among heterosexual college students. *Health Psychol.* 1996 [cited 2019 Nov 07]; 15(2):131-4. DOI: <https://doi.org/10.1037/0278-6133.15.2.131>
28. Aboussalam N, Naudé L, Lens W, Esterhuyse K. The relationship between future time perspective, self-efficacy and risky sexual behavior in the Black youth of central South Africa. *J Ment Health.* 2015 [cited 2019 Nov 07]; 25(2):176-83. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1123-1>
29. Laghi F, D'Alessio M, Pallini S. Attachment representations and time perspective in adolescence. *Soc Indic Res.* 2009 [cited 2019 Nov 07]; 90:181-94. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9249-0>
30. Carvalho RG, Pocinho M, Silva C. Comportamento adaptativo e perspectivação do futuro: algumas evidências nos contextos da educação e da saúde. *Psicol Reflex Crit.* 2010 [cited 2019 Nov 07]; 23(3):554-61. DOI: <https://doi.org/10.1590/s0102-79722010000300016>
31. Henson JM, Carey MP, Carey KB, Maisto SA. Associations among health behaviors and time perspective in young adults: Model testing with boot-strapping replication. *J Behav Med.* 2006 [cited 2019 Nov 07]; 29:127-37. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-005-9027-2>
32. DiMatteo MR, Haskard KB, Williams SL. Health beliefs, disease severity, and patient adherence: a meta-analysis. *Med Care.* 2007 [cited 2019 Nov 07]; 45(6):521-8. DOI: <https://doi.org/10.1097/MLR.0b013e318032937e>
33. Ponienman D, Wisnivesky JP, Leventhal H. Impact of positive and negative beliefs about inhaled corticosteroids on adherence in inner-city asthmatic patients. *Ann Allergy Asthma Immunol.* 2009 [cited 2019 Nov 07]; 103(1):38-42. DOI: [https://doi.org/10.1016/s1081-1206\(10\)60141-x](https://doi.org/10.1016/s1081-1206(10)60141-x)
34. Broadbent E, Donkin L, Stroh JC. Illness and treatment perceptions are associated with adherence to medications, diet, and exercise in diabetic patients. *Diabetes Care.* 2011 [cited 2019 Nov 07]; 34(2):338-40. DOI: <https://doi.org/10.2337/dc10-1779>
35. Guthrie LC, Lessl K, Ochi O, Ward MM. Time perspective and smoking, obesity, and exercise in a community sample. *Am J Health Behav.* 2013 [cited 2019 Nov 07]; 37(2):171-80. DOI: <https://doi.org/10.5993/AJHB.37.2.4>
36. Sansbury B, Dasgupta A, Guthrie L, Ward MM. Time perspective and medication adherence among individuals with hypertension or diabetes mellitus. *Patient Educ Couns.* 2014 [cited 2019 Nov 07]; 95(1):104-10. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pec.2013.12.016>
37. Boniwell I, Osin E, Linley PA, Ivanchenko GV. A question of balance: time perspective and well-being in British and Russian samples. *J Posit Psychol.* 2010 [cited 2019 Nov 07]; 5(1):24-40. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760903271181>