ENTRE O MEDO DE ERRAR E A NECESSIDADE DE CERTEZA: ANSIEDADE, INTOLERÂNCIA À INCERTEZA E TOMADA DE DECISÕES SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Paloma Lopes de Oliveira

Franciele da Costa

Resumo

INTRODUÇÃO: A tomada de decisões faz parte da vida cotidiana e envolve, em diferentes situações, a necessidade de lidar com dúvidas, possibilidades e resultados que nem sempre podem ser previstos. Embora a incerteza seja uma característica presente em diversas experiências, algumas pessoas podem apresentar maior dificuldade em lidar com aquilo que não conseguem antecipar ou controlar, buscando respostas e garantias como forma de reduzir o desconforto. Nesse contexto, a intolerância à incerteza tem sido relacionada a diferentes aspectos da saúde mental, especialmente à ansiedade e à preocupação, diante da dificuldade em lidar com situações imprevisíveis (Lucchese; Da Cas; Vasconcellos, 2023).Na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a forma como o indivíduo interpreta determinada situação participa da construção de suas respostas emocionais e comportamentais(Beck, 2022). Diante de situações incertas, interpretações relacionadas ao medo de errar, à possibilidade de consequências negativas ou à necessidade de realizar a escolha

considerada correta podem contribuir para o aumento da preocupação e para a dificuldade de tomar decisões.A temática mostra-se relevante para a prática psicológica, uma vez que dificuldades relacionadas à tomada de decisões e ao manejo da incerteza podem estar presentes em diferentes demandas. A partir das experiências observadas durante o estágio supervisionado em Psicologia, identificaram-se situações nas quais a preocupação com possíveis resultados e o receio de realizar escolhas inadequadas estavam associados à dificuldade de decidir. Assim, este trabalho tem como objetivo discutir a relação entre intolerância à incerteza, ansiedade e tomada de decisões, a partir da perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental.

Trata-se de um estudo de caráter reflexivo, fundamentado em revisão narrativa da literatura e articulado às experiências observadas durante o estágio supervisionado em Psicologia, preservando-se o sigilo e a confidencialidade das pessoas atendidas.

DESENVOLVIMENTO: A intolerância à incerteza pode ser compreendida como uma dificuldade em lidar com situações nas quais não é possível conhecer ou prever completamente o que acontecerá. Essa dificuldade pode estar associada à busca por maior segurança diante de acontecimentos futuros, utilizando diferentes estratégias para reduzir a sensação de dúvida. Nesse sentido, a literatura aponta uma relação entre a intolerância à incerteza e aspectos relacionados à ansiedade e à preocupação, especialmente diante de situações imprevisíveis (Lucchese; Da Cas; Vasconcellos, 2023).Essa relação pode ser observada também no processo de tomada de decisões. Decidir envolve necessariamente algum grau de incerteza, pois mesmo quando existem informações disponíveis, nem sempre é possível prever todas as consequências de uma escolha. Para

algumas pessoas, entretanto, a necessidade de ter certeza antes de decidir pode tornar esse processo mais difícil. O receio de escolher de maneira inadequada, a preocupação com possíveis consequências negativas e a tentativa de antecipar diferentes cenários podem favorecer o adiamento de decisões, a busca constante por confirmação ou a dificuldade em se sentir seguro diante de uma escolha.Durante as experiências vivenciadas no estágio supervisionado, foram observadas situações relacionadas a essas dificuldades. Entre as situações percebidas no contexto dos atendimentos estavam preocupações antecipadas diante de decisões, receio de realizar escolhas preocupações antecipadas diante de decisões, receio de realizar escolhas inadequadas, necessidade de confirmação antes de decidir e adiamento de escolhas quando não havia segurança sobre suas possíveis consequências. Também foram percebidas situações em que a tentativa de antecipar diferentes possibilidades futuras parecia estar associada à manutenção da preocupação e ao aumento do desconforto diante da necessidade de escolher. . Essas observações não se referem a um caso específico, mas a situações gerais identificadas no contexto dos atendimentos, preservando-se o sigilo e a confidencialidade(CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2005).

A partir da Terapia Cognitivo-Comportamental, essas situações podem ser compreendidas considerando a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. A maneira como determinada situação é interpretada pode influenciar a resposta emocional e as estratégias utilizadas para lidar com ela (Beck, 2022). No contexto da ansiedade, o manejo pode envolver estratégias voltadas à identificação e compreensão dos pensamentos e respostas associados às situações vivenciadas (Heck; da Costa, 2024). Assim, quando a possibilidade de errar ou de enfrentar consequências negativas

recebe maior destaque, a tomada de decisão pode ser acompanhada por maior desconforto e pela busca de garantias.Nesse sentido, a intervenção cognitivo-comportamental pode contribuir para que o indivíduo reconheça interpretações associadas à necessidade de certeza e observe como essas interpretações influenciam suas respostas diante das escolhas. O trabalho pode envolver a identificação e avaliação de pensamentos antecipatórios, a análise de diferentes possibilidades e o desenvolvimento de formas mais flexíveis de responder às situações. Dessa maneira, o objetivo não seria eliminar a incerteza, algo que faz parte da própria experiência humana, mas favorecer recursos para lidar com aquilo que não pode ser completamente previsto ou controlado.As experiências observadas durante o estágio também permitiram perceber que a dificuldade de decisão não está necessariamente relacionada à ausência de alternativas. Em alguns momentos, o sofrimento parece estar mais relacionado à preocupação com aquilo que poderá acontecer depois da escolha. Dessa forma, compreender a tomada de decisões a partir da TCC permite ampliar o olhar para além da escolha em si, considerando os pensamentos, emoções e comportamentos envolvidos nesse processo.CONCLUSÃO: A discussão realizada permitiu compreender que a dificuldade diante da incerteza pode ultrapassar o simples ato de escolher, envolvendo preocupações, receios e diferentes formas de buscar segurança diante de situações que não oferecem garantias. As experiências observadas durante o estágio suscitaram reflexões sobre a presença da ansiedade pode estar presente não apenas diante de grandes decisões, mas também em escolhas cotidianas, especialmente quando existe o desejo de ter certeza de que determinada escolha será a correta.Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental oferece contribuições para a compreensão e o

manejo dessas dificuldades ao possibilitar a reflexão sobre a maneira como situações futuras são interpretadas e sobre as respostas desenvolvidas diante delas. A compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos permite ampliar o olhar sobre as dificuldades relacionadas à tomada de decisões, favorecendo estratégias que auxiliem o indivíduo a lidar de maneira mais flexível com situações que envolvem incerteza (Beck, 2022).Mais do que buscar eliminar a incerteza, o trabalho psicológico pode favorecer uma relação mais flexível com aquilo que não pode ser previsto ou controlado. Assim, compreender a tomada de decisões também significa reconhecer que nem sempre será possível ter certeza antes de escolher. A experiência de estágio permitiu perceber que, em muitos momentos, o desafio não está em encontrar a decisão perfeita, mas em aprender a seguir mesmo quando ainda existem dúvidas.

REFERÊNCIAS

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Código de ética profissional do psicólogo. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia, 2005. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf

BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

HECK, Daniele; DA COSTA, Franciele. A Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da ansiedade: definição e estratégias para o manejo dos sintomas. *Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste*, v. 9, p. e36718, 2024.

LUCCHESE, Vanessa Cirolini; DA CAS, Andressa Rocha; VASCONCELLOS, Silvio José Lemos. Intolerância à incerteza em estudantes durante a pandemia de Covid-19: scoping review. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 25, n. 2, 2023.

RESUMO EXPANDIDO

ANUÁRIO PESQUISA E EXTENSÃO UNOESC SÃO MIGUEL DO OESTE -

2026