

DESCOMPLICANDO DECISÕES: ESTRATÉGIAS PARA CONSTRUIR ESCOLHAS ASSERTIVAS NA ADOLESCÊNCIA

Autores

Sophia Lopes Ribeiro¹
Eloah Miquilini Lopes²
Eduardo Miquilini Lopes³
Lucas Gabriel Silva Matias de Oliveira⁴
Julia de Freitas Moura⁵
Julia Aparecida Zago⁶
Ana Carolina da Silva Antunes Carvalho⁷

Resumo

É na adolescência que ocorre uma fase de transição biopsicossocial significativa. Os jovens se deparam com pequenas e grandes escolhas. A respeito do objetivo geral do trabalho, escolheu-se investigar como as decisões e seu processo de formação são influenciados pela inteligência cognitivo-emocional. A partir da elaboração dos objetivos específicos, visou-se compreender o conflito da tomada de decisão na adolescência, de modo a esclarecer como a escolha é feita. Além disso, procurou-se elaborar um método, a fim de construir escolhas com assertividade. Ademais, exibiu-se, na Metodologia, duas vias metódicas: qualitativa e quantitativa. Além disso, desenvolveu-se uma experiência de aprendizagem que visa instruir os jovens a tomarem decisões com mais estabilidade. Aplicaram-se questionários anônimos a estudantes de escolas particulares do Vale do Paraíba-SP, além de uma entrevista com um psicólogo. A experiência mostrou que o adolescente não escolheu a melhor decisão, variando entre as intermediárias. Por fim, os questionários e a entrevista revelaram que essa ineficiência é consequência de três principais fatores: a falta de experiência, a falta de preparo psicoemocional, e a contínua maturação das áreas indispensáveis para o pensamento crítico, tomada de decisões e autocontrole.

Palavras-chave: Adolescentes. Decisão. Psicológico. Cognitivo.

SIMPLIFYING DECISIONS: STRATEGIES FOR BUILDING ASSERTIVE CHOICES IN ADOLESCENCE

Abstract

It is during adolescence that a significant biopsychosocial transition phase occurs. Young people are faced with small and big choices. Regarding the general objective of the work, we decided to investigate how decisions and their formation process are influenced by cognitive-emotional intelligence. From the elaboration of specific objectives, the aim was to understand the conflict of decision-making in adolescence, in order to clarify how the choice is made. In addition, we sought to develop a method, in order to construct choices with assertiveness. Furthermore, the Methodology demonstrated two methodical paths: qualitative and quantitative. In this way, a learning experience was developed that aims to instruct young people to make decisions with more stability. Furthermore, anonymous questionnaires were administered to students from private schools in Vale do Paraíba-SP,

¹ Ensino Médio do Colégio Drummond – Sistema Anglo, Lorena (SP). Email: sophia.lopes1604@gmail.com

² Ensino Médio do Colégio Drummond – Sistema Anglo, Lorena (SP). Email: eloahmiquilini@lupes@gmail.com

³ Ensino Médio do Colégio Drummond – Sistema Anglo, Lorena (SP). Email: eduardomiquilini@lupes@gmail.com

⁴ Ensino Médio do Colégio Drummond – Sistema Anglo, Lorena (SP). Email: lucas.xunda2023@gmail.com

⁵ Ensino Médio do Colégio Drummond – Sistema Anglo, Lorena (SP). Email: julia.freitas.yt@gmail.com

⁶ Ensino Médio do Colégio Drummond – Sistema Anglo, Lorena (SP). Email: juliazago31@gmail.com

⁷ Mestrado em Projetos Educacionais em Ciências pela Universidade do Estado de São Paulo - USP e docente no Colégio Drummond – Sistema Anglo. Email: anacsacarvalho11@gmail.com

in addition to an interview with a psychologist. Experience showed that the teenager did not choose the best decision, varying between intermediate decisions. Finally, the questionnaires and the interview revealed that this inefficiency is a consequence of three main factors: the lack of experience, the lack of psycho-emotional preparation, and the continuous maturation of the areas essential for critical thinking, decision-making and self-control.

Keywords: *Adolescents. Decision. Psychological. Cognitive.*

INTRODUÇÃO

É na adolescência que ocorre uma fase de transição biopsicossocial significativa; os indivíduos se deparam com a complexa tarefa de tomar decisões que influenciarão seus trajetos futuros. Loureiro (2020) explica que, durante esse período, o córtex pré-frontal se desenvolve, influenciando a avaliação de riscos, planejamento, tomada de decisões e controle inibitório. As decisões são fortemente impactadas pela amígdala, que está ligada às respostas emocionais e impulsivas.

O objetivo geral desta pesquisa foi identificar como os processos mentais afetam as decisões e seu processo de formação. Para atingir tal objetivo, os objetivos específicos foram compreender a relação da adolescência e do conflito da tomada de decisões; identificar como os adolescentes da amostra tomam decisões e, por último, elaborar processos para ensinar o adolescente a tomar uma decisão com mais segurança.

No que diz respeito à Metodologia e abordagem do problema utilizadas para a realização desta investigação, a pesquisa possui uma abordagem qualitativa e quantitativa devido à compreensão que ambos os métodos não são excludentes, e podem ser associados e complementados. Os instrumentos utilizados para a investigação foram um questionário elaborado pelos pesquisadores, uma entrevista semiestruturada conduzida por um psicólogo especializado na abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e, por fim, uma experiência de aprendizagem para a amostra experimentar o tema.

O trabalho foi dividido em três capítulos: o primeiro apresenta o referencial teórico sobre a tomada de decisão e os conflitos na adolescência; o segundo descreve a metodologia, incluindo os instrumentos de coleta e análise de dados; e o terceiro analisa os resultados da pesquisa.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Neste capítulo, será apresentada a fundamentação teórica que conduziu o estudo do tema, a qual foi oriunda de artigos científicos, periódicos, livros e dissertações.

2.1 Adolescência e Decisão

A adolescência é o período de transição entre a infância e a idade adulta que tem alterações físicas, cognitivas, emocionais e sociais importantes (Oliveira; Pais, 2010). Neste período, há uma mudança significativa de comportamento, caracterizada por problemas de julgamento, aumento da resposta emocional e falta de controle sobre os impulsos (Gogtay, 2004). No entanto, a definição de sua duração individual é imprecisa.

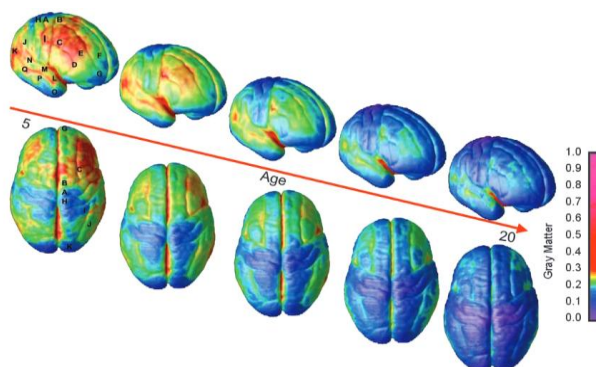
A adolescência é marcada por maior interação social, tomada de riscos, busca por novidades e comportamento impulsivo guiado pelas emoções. Kalina e Laufer (1974) consideram a adolescência o segundo grande salto da vida: a jornada em direção a si e a criação de uma personalidade própria.

Durante a adolescência, os jovens passam por transformações hormonais, desenvolvimento do cérebro e mudanças nas relações interpessoais, um momento crucial de descoberta, aprendizado e formação de valores que influenciarão o futuro do indivíduo (Oliveira, Pais, 2010). Reyna e Farley (2006, p. 11) declaram ser “devido à sua relativa falta de experiência que os adolescentes vivem num mundo mais surpreendente do que os adultos; têm menos probabilidade de poderem antecipar os seus sentimentos e objetivos futuros”.

O cérebro do jovem passa por mudanças que impactam a memória, atenção e controle emocional. Como diferentes áreas amadurecem em ritmos distintos, é essencial desenvolver planejamento, avaliação de riscos e controle de impulsos, resultando em comportamentos entre maturidade e imaturidade. (Oliveira; Pais, 2010).

Tanto no interior quanto no exterior do cérebro, o córtex possui matéria cinzenta composta por neurônios e suas conexões. A maioria dos corpos neurais está localizada na massa cinzenta, composta por regiões do cérebro essenciais para o autocontrole e a tomada de decisões (Peters, 2020, p. 79). Uma pesquisa, feita por Gogtay em 2004, mostra a maturação dessa massa na superfície cerebral, onde é possível perceber que ela só se forma por completo aos vinte anos.

Figura 1 - Observações da sequência dinâmica de maturação GM na superfície cerebral



Fonte: Gogtay (2004).

A decisão é o processo de escolher entre alternativas para atingir um objetivo ou resolver um problema, considerando opções, consequências, critérios pessoais, valores e informações disponíveis. Escolhas são constantes, tanto que alguns autores, como Ansoff (1977), Simon (1979), Braga (1988) e Morgan (1996), afirmam que a tomada de decisão é a base das atividades administrativas e uma atividade humana essencial. Um dos estudos sobre tomada de decisão foi desenvolvido por Simon (1979), em que, para ele, decidir é uma atividade humana que envolve a escolha de ações, de forma consciente ou inconsciente.

De acordo com Martin e Potts (2009), os indivíduos são impulsivos e tomam decisões arriscadas por estarem mais motivados por recompensas imediatas do que pelos impactos negativos a longo prazo. Além disso, “pessoas com esse tipo de comportamento costumam realizar atos sem planejamento, além de ações que podem colocar a si mesmas e outras pessoas em risco”, diz a Doutora Aline Rangel (2019, p. 1).

A tomada de decisão na adolescência é influenciada pelo desenvolvimento cognitivo, emoções, fatores sociais e percepção de riscos e benefícios. Como o cérebro continua em desenvolvimento, a amígdala, ligada a impulsos e emoções, é mais usada para decidir, o que pode comprometer a avaliação das consequências e o processamento das informações (Oliveira e Pais, 2010).

As emoções têm um papel significativo na definição de escolhas. Os adolescentes tendem a fazer julgamentos com base em sentimentos momentâneos, a fazer uma avaliação racional da situação (Oliveira e Pais, 2010). Antônio Damásio publicou o livro *O Erro de Descartes* (2012), onde aprimorou a hipótese de que as emoções realizam um papel fundamental no processo decisório.

Em resumo, tudo indica que o desenvolvimento rotulado da adolescência não se limita à aquisição e à ativação de novos métodos cognitivos, mas também à melhoria do controle e inibição desses métodos (Casey, 2008). De acordo com Pereira, Lobler e Simonetto (2010), decidir é, sobretudo, uma atividade humana sustentada na noção de valor, no qual o cognitivismo ajudará a entender este processo, em que a subjetividade é predominante e o motor da decisão.

2.2 Armadilhas para Tomada de Decisão

Sabendo dos desafios enfrentados pelas pessoas no processo de tomada de decisão, Oliver Sibony, em seu livro “Você está prestes a cometer um erro terrível: Como lutar contra as armadilhas do pensamento e tomar decisões melhores (2021)”, apresenta nove armadilhas que podem influenciar no processo decisório.

2.2.1 Armadilha do *Storytelling*

De acordo com Sibony (2021), o *storytelling*, também conhecido como armadilha da boa história, desenvolve uma narrativa compreensível a partir da mensagem, do personagem, do ambiente e do conflito. Ele destaca que uma história não é a única forma de abordar um tema, e conhecer apenas uma pode levar a equívocos.

Segundo Pinto e Viana (2023), a empresa se destaca por usar o *storytelling* envolvente e emocionante, de forma que conversa com o público de todas as idades, estabelecendo um alto padrão de contar histórias que cativam todos ao redor do mundo. Em 2011, a ex-diretora artística da *Pixar*, Emma Coats, compartilhou no *Twitter* um grupo de regras de *storytelling* que ela aprendeu durante sua experiência na empresa. Essas regras são conhecidas como as 22 Regras de *Storytelling* da *Pixar*. Para Sibony (2021), o mecanismo mental que nos leva a cair nessa armadilha tem um nome bem familiar: o viés de confirmação. “Para que o viés de confirmação seja desencadeado, precisamos inflá-lo com uma hipótese plausível. E, para a hipótese ser plausível, seu autor deve ser confiável” (p. 20).

De acordo com Sibony (2021), o viés do vencedor é saber que precisamos saber em quem confiar, e o emissor é um elemento crucial para a credibilidade de uma mensagem. Porém, costumamos subestimar o quanto é mais fácil acreditar em uma história contada por uma fonte confiável do que por uma não confiável.

Com isso, é evidente que o vencedor em quem mais confiamos costuma ser nós mesmos. Em uma situação em que devemos interpretar, a primeira história que nos vem à mente é aquela que, sem perceber, visamos confirmar. É aquela que nos é apresentada pela nossa memória, pela nossa experiência pessoal em situações aparentemente semelhantes. Esse é o viés de experiência.

“O viés de confirmação nos leva a ignorar informações que contradizem nossas crenças originais. Não tem relação com a inteligência e afeta julgamentos *a priori* objetivos” (Sibony, 2021, p. 26–27).

Para Sibony (2021), ele se torna um viés do vencedor quando reforça a nossa confiança em um “herói”. Já o viés de experiência é o que nos leva a crer na relevância da nossa própria história, a qual é a mais poderosa e a que queremos ouvir.

2.2.2 Armadilha da Imitação

Inúmeras figuras carismáticas do mundo dos negócios foram, ou ainda são tomadas por modelos. Entre elas estão algumas lendas dos negócios: Alfred P. Sloan (*General Motors*), Larry Page (*Google*) e Bill Gates (*Microsoft*). Segundo Sibony (2021), o primeiro erro é o de

atribuição: ele atribui os sucessos ou fracassos aos indivíduos, às suas escolhas e ao seu temperamento. Cometemos o segundo erro quando nosso respeito por um modelo nos leva a estudar a sua vida, suas decisões, suas metodologias e procurar um sentido nelas.

“Os psicólogos conhecem há muito tempo o que denominaram de efeito de halo: uma vez que formamos uma impressão sobre alguém, julgamos todos os traços dessa pessoa pelo halo da nossa primeira impressão” (Sibony, 2021).

Para Sibony (2021), o terceiro erro que podemos cometer na busca por modelos, quando afirma que “Steve Jobs foi um gênio” e conclui que “por isso, devo imitá-lo”, se esquecendo de formular a segunda premissa do raciocínio: “Logo, eu também sou um gênio”. “Provavelmente, se é inspiração que procuramos, nada melhor do que procurá-la em personalidades fora do comum. No entanto, se a busca for por lições práticas, estaremos cometendo um erro grave de raciocínio” (Sibony, 2021, p. 35).

De acordo com Sibony (2021), o viés de sobrevivência consiste em focar nos casos de sucesso e não dando atenção aos casos de fracasso, levando a pensar que assumir riscos é a causa do sucesso.

2.2.3 Armadilha da Intuição

Para Sibony (2021), a verdade é que a intuição desempenha um papel muito importante em nossas decisões, porém, devemos aprender a comanda-la. Devemos saber quando ela é útil e quando é um desvio. Devemos admitir que, no campo das decisões estratégicas, ela é uma má conselheira. Sua metodologia consiste em observar profissionais em situações reais. Sibony (2021, p. 38) explica que “A intuição foi estudada com muita seriedade por inúmeros pesquisadores, e o mais famoso é provavelmente o psicólogo Gary Klein, pioneiro da “escola naturalista” da tomada de decisões”.

Enquanto Gary Klein e seus colegas desenvolviam suas teorias observando situações extremas, a escola “das heurísticas e dos vieses”, dirigida por Daniel Kahneman, privilegiava o laboratório como campo de experimento. E essa diferença na abordagem do processo de tomada de decisão os levou a conclusões radicalmente opostas (Sibony, 2021, p.38).

Baseada em Sibony (2021), para a escola “das heurísticas e dos vieses”, a conclusão é clara: devemos desconfiar dos especialistas que depositam confiança demais em sua intuição. Klein e Kahneman, líderes das escolas “naturalista” e “das heurísticas e dos vieses”, acreditam que a intuição é apenas o reconhecimento de situações que vivenciamos e que só devemos depositar confiança nela quando aprendemos a reconhecer essas situações e adotar uma conduta adequada diante delas.

“A escola “naturalista” da tomada de decisão valoriza a intuição por meio do estudo de situações reais e, muitas vezes, extremas. Pelo contrário, a tradição das heurísticas e dos vieses, que estuda decisões em laboratório, conclui, em geral, que a intuição nos engana” (Sibony, 2021, p. 44).

Conclui-se que quanto mais uma decisão é estratégica, menos a intuição é boa conselheira: essas escolhas são raras, o ambiente é irregular e o *feedback* é ambíguo.

2.2.4 Armadilha do Excesso de Confiança

De acordo com Sibony (2021), um viés recorrente é o excesso de confiança no futuro. O excesso de otimismo assume diversas formas. A primeira é a mais simples: acontecimentos externos que estão fora de nosso controle e que, muitas vezes, são previsões “objetivas” são otimistas demais. Uma segunda forma de otimismo se aplica especificamente ao tempo e ao orçamento necessários para a conclusão de um projeto. Um exemplo muito claro é na reforma de um imóvel. Você com certeza já deve ter ouvido: “Obra é assim mesmo, a gente sabe quando começa, mas [...]”. A piada é (ainda) menos engraçada no caso de grandes projetos.

O excesso de confiança em nossas próprias habilidades, a fé exagerada em nossas previsões e a pressão das organizações para termos um semblante de certeza acabam produzindo outro problema conhecido: a subestimação dos concorrentes. “Subestimação” chega a ser um eufemismo, pois, muitas vezes, se resume pura e simplesmente à falta de consideração do comportamento e das reações dos concorrentes (Sibony, 2021, p. 51).

Outros cenários também podem acontecer e será conhecido mais um deles no próximo tópico.

2.2.5 Armadilha da Inércia

De acordo com Sibony (2021), assim como o excesso de confiança, a inércia também é originada de vieses cognitivos que acabam ampliados pela dinâmica das organizações. O viés de ancoragem é um dos principais e consiste na necessidade de estimar ou definir valores numéricos. A característica mais marcante desse viés é que é influenciada por ele quando a âncora não tem relação com o valor estimado e até quando é absurda.

Segundo Sibony (2021), a escalada do comprometimento é uma forma específica de inércia que não consiste exatamente em não fazer nada, mas nos leva a insistir em um beco para redobrar seus esforços e seus recursos.

2.2.6 Armadilha da Percepção dos Riscos

De acordo com Sibony (2021), as empresas superam a aversão ao risco negando o perigo. Os projetos de risco são apresentados como seguros para facilitar a aprovação.

Pequenos projetos seguem a prudência, enquanto grandes adotam otimismo, embora devesse ser o oposto. Três vieses influenciam esse processo: aversão à perda, aversão à incerteza e viés retrospectivo.

Baseado em Sibony (2021), aversão à perda é o primeiro e o mais importante desses vieses, o qual foi nomeado por Kahneman e Tversky, “trata-se de um fenômeno muito mais elementar: em proporções iguais, as perdas e as desvantagens pesam mais do que os ganhos e as vantagens” (Sibony, 2021). É visível que nos sentimos mais tristes quando perdemos um euro do que felizes ao ganhar.

Na verdade, nunca sabemos a probabilidade real de sucesso ou de fracasso de um projeto. Além disso, quando recebemos a estimativa de probabilidade de sucesso de um projeto, suspeitamos (muitas vezes com razão) que o número seja excessivamente otimista (Sibony, 2021).

Para Sibony (2021), pode-se concluir que é notório que a aversão à perda, à incerteza e o viés retrospectivo se unem para produzir uma repulsa exagerada ao risco. Em geral, pode-se encontrar uma explicação para que as empresas correm menos riscos do que poderiam, menos do que deveriam de maneira racional e menos do que seus próprios diretores gostariam.

2.2.7 Armadilha dos Horizontes de Tempo

Segundo Sibony (2021), a miopia de gestão é a visão de curto prazo. Não é apenas a preferência do sócio sobre as demais partes interessadas, também é a preferência pelo lucro imediato em detrimento do lucro futuro.

“No entanto, a pressão do mercado financeiro não explica tudo: o valor da ação também reflete o longo prazo. Nossa avaliação dos valores no tempo mostra um viés do presente” (Sibony, 2021, p. 86).

Para Sibony (2021), se for combinado, o problema do viés do presente com o da aversão à perda é possível entender o funcionamento comportamental para a visão de curto prazo.

2.2.8 Armadilha do Grupo

De acordo com Sibony (2021), o fenômeno psicológico, conhecido como *groupthink* ocorre quando grupos coesos priorizam a busca pela conformidade e coesão em detrimento da avaliação individual de alternativas ou pontos de vista. O qual pode persuadir os participantes mais informados a não exporem suas dúvidas para seguirem a corrente do grupo. Segundo Sibony (2021), o grupo também pode intensificar a opinião da maioria que consiste na

polarização, a qual inclusive aumenta a escalada do comprometimento. Já a homogeneidade consiste na presença de uma cultura comum, a qual agrava o *groupthink*.

2.2.9 Armadilha do Conflito de Interesse

Segundo Sibony (2021), os “agentes” agem em prol a um interesse próprio em detrimento dos dirigentes. “Os jogos políticos nas organizações são tão evidentes que imaginamos que somos capazes de decifrar com facilidade as motivações individuais” (Sibony, 2021, p. 105). Conhecidas todas as armadilhas apresentadas pelo autor, agora faz-se necessário compreender como podem influenciar e estarem presentes no processo de tomada de decisões de um determinado grupo. Para uma melhor compreensão, é preciso estabelecer o método da pesquisa, que está apresentado na Metodologia.

3 METODOLOGIA

3.1 Classificação da Pesquisa

O propósito desta pesquisa foi conscientizar e auxiliar adolescentes que enfrentam impasses ou incapacidade ao decidir, avaliando as diversas maneiras que a inteligência cognitivo-emocional contribui para melhores ou piores resultados quando colocados diante de situações de decisão.

Uma vez que foi proposto aperfeiçoar práticas já existentes, foram defendidas decisões executadas com base em evidências, classificando a pesquisa como aplicada que Fleury e Werlang (2016, p. 3) definem a seguir:

Um conjunto de atividades nas quais conhecimentos previamente adquiridos são utilizados para coletar, selecionar e processar fatos e dados, de modo a obter e confirmar resultados, e gerar impacto. (Fleury e Werlang, 2016, p. 3).

Este trabalho pode ser categorizado como uma pesquisa exploratória, pois busca preencher lacunas, desenvolver confiança no tema e construir conceitos e hipóteses. No que diz respeito à abordagem do problema, essa investigação é quali-quantitativa. Segundo Machado (2023, p.10), “a pesquisa quantitativa visa traduzir em números, opiniões e informações para classificá-las e analisá-las por meio de recursos técnicos de estatística, lidando com fatos observáveis”.

Já o tratamento qualitativo “atua em nível dos significados e das estruturas, entendendo estas últimas como ações humanas objetivadas e, logo, portadoras de significado.

3.2 Classificação da Amostra

A adolescência é marcada pela busca por autonomia e identidade, além de transformações físicas, emocionais e cognitivas. As escolhas desse período impactam o futuro, permitindo a exploração de diferentes caminhos.

Nesse contexto decisório, deparamo-nos com a visão errônea de que existem limitações cognitivas e imaturidade emocional para o período de desenvolvimento do adolescente. No entanto, “o adolescente (num período de cerca de cinco anos que vai dos 12 aos 17 anos) está dotado, do ponto de vista da maturação cerebral, das estruturas necessárias ao bom raciocínio (que sustentam o funcionamento da memória de curto prazo, da atenção) e daquelas que permitem a avaliação emocional dos acontecimentos que experienciam” (Oliveira; Pais, 2010). Além dele, é possível obter a mesma conclusão tendo consciência da “instabilidade dos mecanismos inibitórios, e a falta de experiência em geral que, juntas, causam o uso predominante da intuição às situações gerais e de risco” (Oliveira, Pais, 2010).

Em correlação com os fatos listados e visando comprovar essas ideias, decidimos limitar nossa amostra à adolescentes cujas idades variam de 14 a 18 anos. Devem cursar o Ensino Médio em escolas privadas das cidades de Lorena, Guaratinguetá e Pindamonhangaba, todas no estado de São Paulo.

Ademais, também foi utilizada outra fonte de informação além da citada anteriormente. Visando compreender o processo de tomada de decisão na adolescência, também coletamos dados a partir de uma entrevista semi-estruturada realizada com o psicólogo Carlos Eduardo Peixoto Soares, especializado em Terapia cognitivo-comportamental (TCC).

3.3 Instrumentos

a) Questionário

Para a coleta de dados quantitativos, administramos questionários anônimos *online*, formulados através da plataforma *Google Forms* e desenvolvidos pelos autores desta pesquisa. Optamos por aplicá-los, visto que “é o questionário que servirá para coletar as informações da realidade, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas, etc.” (Chaer; Diniz; Ribeiro, 2012). Neles, contamos com 308 respondentes, divididos em classes de 13 a 18 anos. Cada um deles responderam a 9 questões sobre sentimentos, métodos e noção das consequências de cada decisão tomada. Além disso, se gostariam de ser instruídos por um método de tomada de

decisões que os conduziram à decisão mais apropriada e com mais resultados positivos, como constam as perguntas no Quadro 1.

Quadro 1 - Perguntas do Questionário

1. Qual a sua idade?	5. Está ciente das consequências que sua decisão pode causar? () Sim () Não
2. Você gosta de tomar decisões? () Sim () Não () Às vezes	6. Você gostaria de seguir um passo a passo que te direciona à decisão correta? () Sim () Não
3. Em uma escala de um até cinco, o quanto tomar uma decisão para você é difícil? Fácil 1 2 3 4 5 Difícil	7. Como você se sente quando toma uma decisão que não gera o resultado esperado? () Triste () Decepcionado () Com raiva () Ansioso(a) () Fracassado(a) () Com medo () Não sinto nada/normal () Outro:
4. Você age por impulso quando toma uma decisão? () Sim () Não () Algumas Vezes () Nunca	8. Você costuma pedir ajuda para tomar decisões? Se sim, para quem? () Pai, mãe () Tio/tia () Avós () Primos (as) () Irmão/irmã () Professor(a) () Psicólogo(a) () Amigos () Internet/pesquisas () Não costumo pedir ajuda.

Fonte: Autoria própria (2024).

b) Entrevistas

Ao longo do desenvolvimento dessa investigação, realizamos uma entrevista semiestruturada individual que foi respondida por meio de vídeos, com um profissional, o psicólogo Carlos Eduardo Peixoto Soares, especializado em Terapia cognitivo-comportamental (TCC), que respondeu as 7 perguntas organizadas no Quadro 2, a fim de recebermos as respostas esperadas desses impasses.

Quadro 2 - Perguntas da Entrevista

1. Como é o processo de tomada de decisões na adolescência? De que forma a Neurociência explica o desenvolvimento comportamental dos adolescentes e sua tomada de decisões?	5. Quais são os desafios mais comuns enfrentados pelos adolescentes na tomada de decisões? Há outras habilidades que considera importante para a tomada de decisões?
2. Quais são os principais fatores psicossociais que influenciam as decisões dos adolescentes? Poderia dar exemplos?	6. Como os fatores culturais e sociais influenciam as decisões dos adolescentes?
3. Como os amigos interferem no processo de tomada de decisões dos adolescentes e como os psicólogos podem orientá-los?	7. Quais são os sinais de alerta que indicam que um adolescente pode estar enfrentando dificuldades significativas na tomada de decisões?
4. De que maneira as experiências familiares e o ambiente doméstico moldam as habilidades de tomada de decisões dos adolescentes? Quais estratégias podem ser utilizadas com os familiares para promover um desenvolvimento saudável?	

Fonte: Autoria própria (2024).

c) Experiência de Aprendizagem

A experiência de aprendizagem foi escolhida como método de obtenção de dados, por ser eficaz ao envolver ativamente os aprendizes no processo de estruturação do conhecimento. Enquanto o método tradicional de educação prioriza a memorização pela repetição, a técnica abordada no presente trabalho

Possibilita operações mais complexas do pensamento, como comparação, síntese, observação, classificação, interpretação, crítica, busca de suposições, imaginação, obtenção e organização de dados, levantamento de hipóteses, aplicação de fatos e

princípios a novas situações, decisão e planejamento de projetos e pesquisa (Salvador; Ikeda, 2019, p.131).

Além disso, “aderir estratégias mais completas do que as aulas expositivas e passivas para os estudantes, como experiências de aprendizagens cooperativas, causa mais profundo envolvimento, motivação e engajamento do aluno” (Salvador; Ikeda, 2019, p.131).

Além de todas essas ideias expostas, podemos considerar também outras perspectivas relevantes. Esses métodos ativos de aprendizagem são altamente adaptáveis, podendo ser personalizados a fim de que se receba o resultado correspondente às expectativas. Devido aos diversos fatos e benefícios citados, foi de nossa escolha desenvolver uma experiência de aprendizagem, aplicada nas aulas de itinerário da professora Ana Carolina da Silva Antunes Carvalho no segundo ano do Ensino Médio da cidade de Lorena, Guaratinguetá e Pindamonhangaba. Para isso, elaboramos uma estrutura para a experiência, como mostra o Quadro 3.

Quadro 3 - Estrutura da experiência de aprendizagem

Construindo o Caminho: uma experiência de aprendizagem para orientação de adolescentes

O propósito da aula é aprimorar a habilidade dos alunos de tomar decisões, compreendendo as consequências de diferentes escolhas, distinguindo entre abordagens prudentes e impulsivas.

Duração: 90 minutos

Materiais necessários:

- Caneta para cada aluno;
- Celular ou notebook para o aluno acessar o site *Mentimeter*;
- *Google Forms* contendo as 10 situações para discussão;
- Quadro ou projetor para apresentação das situações e discussão coletiva.

Passo 1: Introdução (15 minutos)

- Introdução do conceito de tomada de decisões e sua importância na vida cotidiana. Sugestão de discurso introdutório: tomar decisões é algo que fazemos o tempo todo, seja nas situações mais simples, como escolher o que comer, ou em mais importantes, como decidir sobre a carreira. A habilidade de tomar boas decisões é crucial porque afeta diretamente nossas vidas e nosso bem-estar. Entender como as escolhas são feitas e quais são as influências podem nos ajudar a decidir melhor, levando a uma vida mais equilibrada e feliz.

Passo 1.2: Estratégia de interação coletiva (15 minutos)

- Utilizando o site *Mentimeter*, os alunos escreverão os sentimentos, pensamentos, emoções e sensações que têm ao tomar uma decisão a partir do link a seguir: <https://www.mentimeter.com/app/presentation/al3zmtovqr7hfhq3b1cxtf4wimajkrak/7rz7j9or633a/edit>.

Passo 2: Apresentação das situações (10 minutos)

- A partir do *Google Forms* formulado (Quadro 4), o professor apresentará algumas situações para os alunos tomarem a decisão necessária e que mais os define individualmente;
- Cada situação apresenta quatro alternativas de múltipla escolha: uma delas, baseada no procedimento correto de tomada de decisões (fornecido no fim da aula por mensagem ou foto). A segunda opção de escolha, também é adequada, mas possui algumas inconsistências. Já a seguinte, reflete um pensamento mais impulsivo, até chegar na última, que se caracteriza como imprudente;
- Os alunos **NÃO** devem saber quais alternativas são baseadas no método e quais são as “erradas” durante a aplicação do formulário;
- **Exemplo de situação:** “Você tem um trabalho para entregar amanhã, mas seus amigos estão planejando uma festa esta noite.” Suas opções são:
 - 1) Ficar em casa e trabalhar no projeto;
 - 2) Ir à festa assim que acabar o projeto;
 - 3) Deixar o projeto pela metade e ir para a festa;
 - 4) Ignorar o projeto e ir para a festa

Passo 3: Escolha pessoal das alternativas para cada situação (15 minutos)

- Nesta etapa, os alunos devem, individualmente, responder as 10 perguntas situadas no *Google Forms*, (Quadro 4), de modo a adequar sua resposta elegida a própria realidade e pensamento pessoal, sempre buscando ser o mais honesto possível, visto que não se trata de uma competição ou teste não-anônimo.

(Continua...)

Quadro 3 - Estrutura da experiência de aprendizagem (Continuação)

Passo 4: Discussão em grupo (30 minutos)

- Cada grupo apresenta suas análises e decisões para as situações discutidas;
- O professor conduz uma discussão na classe sobre as diferentes escolhas e suas respectivas vantagens e desvantagens, a curto e longo prazo;
- O professor deve trazer claramente a importância da reflexão cuidadosa e da consideração das consequências ao tomar decisões.

Passo 5: Reflexão e Encerramento (15 minutos)

- Peça aos alunos para pensarem como podem aplicar esses conceitos em suas vidas cotidianas e como essa experiência os afetou;
- Introduza o último *Google Forms* (Quadro 5), que contém perguntas para avaliação da experiência de aprendizagem;
- Divulgue o folheto que contém o método “passo a passo” mostrado na Figura 2, pelo aplicativo *WhatsApp* ou similar, e conclua com a explicação de cada passo, e eliminação das dúvidas.

Fonte: Autoria própria (2024)

Figura 2 - Passo a passo



Fonte: Autoria própria (2024).

As 10 situações cotidianas às quais os adolescentes devem responder sinceramente sobre a sua conduta do passo três estão organizadas no quadro 4. Este exercício nos ajudou a promover o autoconhecimento, e a desenvolver habilidades de tomada de decisão responsável.

Quadro 4 - Situações cotidianas

Experiência de aprendizagem — Situações cotidianas

Você verá 10 situações cotidianas e deve escolher a alternativa que melhor representa a sua decisão. Se nunca passou pela situação, escolha a opção que acha que faria. Responda HONESTAMENTE.

Antes de começar, indique a sua escola.

- Escola a
- Escola b
- Escola c

(Continua...)

Quadro 4 - Situações cotidianas (Continuação)

1. Durante a aula, você é constantemente interrompido por um colega que zomba de suas respostas, fazendo-o(a) se sentir inseguro(a) e constrangido(a). O que você decide fazer a respeito?

- 1. Você procura um professor ou coordenador de confiança após a aula, e repreende o comportamento do colega, pedindo ajuda para lidar com a situação.
- 2. Você confronta o colega em particular, explicando como suas ações a estão afetando e pedindo para ele parar com o comportamento intimidador.
- 3. Você decide desconsiderar o comportamento do colega e tenta evitar conversar com ele durante as aulas.
- 4. Você decide se vingar do colega disseminando rumores na escola, alimentando um ciclo de conflito e escalando a situação.

2. Você está sentado(a) à mesa da cozinha, com um folheto da faculdade dos seus sonhos nas mãos, enquanto seus pais expressam preocupação e desaprovação sobre a sua escolha. Eles insistem que você deveria seguir uma carreira que eles sugeriram.

Escolha a alternativa que indica a sua decisão.

- 1. Procurar um mediador familiar ou um conselheiro escolar para facilitar uma comunicação mais saudável entre você e seus pais, ajudando-os a entender suas motivações e aspirações.
- 2. Buscar realizar um estágio ou participar de *workshops* relacionados à sua paixão para mostrar aos seus pais que você está levando a sério sua escolha de carreira e que é possível ter sucesso nesse caminho.
- 3. Desconsiderar os comentários dos pais e seguir adiante com suas escolhas de carreira, já que se trata dos seus sonhos.
- 4. Ceder à pressão dos pais e desistir de suas ambições, escolhendo uma carreira que não te inspira apenas para satisfazê-los, o que pode levar a um profundo arrependimento e infelicidade no futuro.

3. Você está em casa, ouvindo preocupações financeiras dos seus pais enquanto tentam equilibrar as contas. Você se sente pressionado(a) a contribuir financeiramente, mas também quer se concentrar nos estudos para garantir um futuro melhor. Escolha a alternativa que indica a sua decisão.

- 1. Conversar abertamente com seus pais sobre suas preocupações e chegar a um acordo equilibrado que permita que você trabalhe em meio período, mantendo um bom desempenho acadêmico.
- 2. Procurar oportunidades de trabalho que ofereçam horários flexíveis, permitindo que você concilie o emprego com os estudos, mas sem comprometer sua saúde mental ou física.
- 3. Decide manter foco no sucesso acadêmico, o que futuramente gerará sucesso financeiro.
- 4. Desistir dos estudos para trabalhar e ajudar financeiramente em casa, infelizmente sacrificando suas oportunidades de crescimento e desenvolvimento a longo prazo.

6. Você está muito cansado, mas o professor acaba de entrar na sala para começar a aula. O que você faz?

- 1. Você se concentra e tenta acompanhar a aula, ignorando o cansaço, sabendo que é importante aprender.
- 2. Você pede permissão ao professor para sair brevemente e se refrescar no banheiro, para recuperar a energia, e quando voltar, se esforçar ao máximo para acompanhar.
- 3. Você tenta disfarçadamente cochilar na aula, aliviando o sentimento de fadiga.
- 4. Você decide sair da sala sem permissão, arriscando uma advertência ou punição disciplinar.

7. Ao acordar, você percebe que a bateria do celular acabou durante a noite.

- 1. Você aproveita a oportunidade para iniciar o dia tranquilamente, sem a distração das notificações e telas.
- 2. Você procura um carregador alternativo em casa, e fica tranquilo em, talvez, ter que deixar o aparelho para trás por falta de bateria.
- 3. Você se sente preocupado(a) com a possibilidade de perder comunicações importantes ao longo do dia.
- 4. Você entra em pânico e fica ansioso(a) por estar temporariamente desconectado(a).

8. Você está em uma discussão com um(a) amigo(a) próximo(a).

- 1. Você procura uma conversa franca e completamente sincera para esclarecer o mal-entendido de modo a resolver possivelmente o problema.
- 2. Você visa abordar o assunto de maneira racional e construtiva, procurando explicar e defender seu ponto de vista.
- 3. Você adia a conversa, para as emoções se acalmarem, com medo de que, se houver confronto, a amizade possa ser perdida. E quando a conversa ocorrer, poderia pensar em ceder e concordar com a opinião de seu amigo, encerrando a discussão.
- 4. Você reage sem pensar muito, secamente, querendo saber logo o motivo da discordância a fim de resolver logo o problema.

9. Seus pais pedem para conversar sobre as suas notas na escola que não foram tão boas quanto o esperado.

- 1. Você aceita a conversa de maneira aberta e receptiva, explicando suas dificuldades e mostrando entusiasmo para melhorar.
- 2. Você pede ajuda aos seus pais para entender melhor os temas em que está tendo dificuldades e desenvolve um plano de estudo conjunto.
- 3. Você fica na defensiva e tenta justificar suas notas tentando evitar ouvir os conselhos ou críticas construtivas de seus pais, com medo do julgamento.
- 4. Você foge da conversa, ignorando os pedidos de seus pais e evitando encarar a situação, o que pode levar a consequências mais sérias.

10. Você tem uma apresentação oral na escola e está nervoso(a).

- 1. Pratica sua apresentação várias vezes em casa e estuda sobre o assunto para aumentar sua confiança e familiaridade com o conteúdo, e, no fim, se sente absolutamente bem para fazer a apresentação.

(Continua...)

Quadro 4 - Situações cotidianas (Continuação)

<p>4. Você está diante de uma escolha difícil: assistir ao jogo do seu time favorito, pelo qual você espera ansiosamente, ou se preparar adequadamente para uma prova final crucial que acontecerá no dia seguinte. Escolha a alternativa que indica a sua decisão.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Priorizar seus estudos e abdicar completamente do jogo para se concentrar na revisão, garantindo que você esteja bem preparado(a) e confiante para a prova. • 2. Assistir apenas parte do jogo, “picotando-o”, enquanto reserva a maioria do tempo para estudar. • 3. Decidir assistir ao jogo inteiro e deixar o estudo para a última hora. • 4. Ignorar a importância da prova e dedicar todo o tempo ao jogo, arriscando-se a falhar na avaliação e enfrentar consequências negativas em seu desempenho acadêmico. <p>5. Você percebe que seu grupo de amigos está planejando colar na prova de Matemática, matéria que você está com muita dificuldade e tem certeza de que vai mal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Decide contar para um professor ou coordenador responsável o plano de seus amigos, procurando os ajudar academicamente. • 2. Converse honestamente com seus amigos, explicando suas dificuldades e sugerindo que estudem juntos para a prova, sem recorrer à cola. • 3. Decide não participar da cola, mas mantenha-se em silêncio sobre os planos do grupo, evitando conflito, porém não apoiando a trapaça. • 4. Junta-se ao grupo da cola, cedendo à pressão social, priorizando passar na prova. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2. Respira fundo e se concentra durante a apresentação, ignorando completamente a ansiedade e o nervosismo, se sentindo pronto(a) para possíveis obstáculos e questionamentos durante a atividade. • 3. Mesmo com os repetidos treinos, a ansiedade e nervosismo tomam conta e acabam se tornando aparentes durante a apresentação, provavelmente por falta de preparo mental e de conhecimento do conteúdo. • 4. Evite a situação e recuse-se a fazer a apresentação, prejudicando sua a nota. Porém, dessa forma o nervosismo e a ansiedade não estão mais presentes.
---	---

Fonte: Autoria própria (2024).

Apresentaremos, agora, um formulário do *Google Forms* que coletará as opiniões e os impactos nos jovens alunos resultantes da recém-explicada experiência de aprendizagem. Esta avaliação é primordial para interpretarmos adequadamente a eficácia desta metodologia, garantindo um ensino mais eficiente e significativo.

Quadro 5 - Avaliação da experiência de aprendizagem

<p>Experiência de aprendizagem Você está convidado(a) a preencher este questionário, de forma anônima, que faz parte da coleta de dados do Projeto de Iniciação Científica do Colégio Drummond. Trata-se sobre tomada de decisões e está sob execução dos seguintes alunos: Aluno A, Aluna B, Aluna C, Aluna D, Aluno E, Aluna F e se encontra sob responsabilidade da Professora Orientadora G. Suas respostas e experiência na vivência contribuirão para o desenvolvimento desta pesquisa. Pedimos para que você seja sincero(a) ao responder. Obrigada pela colaboração.</p>	
<p>1. Mesmo sabendo das consequências, você toma decisões sem pensar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Às vezes, sinto que tenho que agir rapidamente, mesmo sem ter tempo para pensar completamente nas consequências. É algo que estou trabalhando para melhorar. • Acabo cedendo à pressão e tomando uma decisão ruim. 	<p>5. Ao tomar uma decisão, você é movido pela impulsão ou pelas possíveis consequências?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pela impulsão • Pelas possíveis consequências <p>6. Para tomar uma decisão, você é movido pela razão ou emoção?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emoção • Razão

(Continua...)

Quadro 5 - Avaliação da experiência de aprendizagem (Continuação)

<ul style="list-style-type: none"> • Pode parecer que tomo decisões sem pensar, mas, geralmente, é porque confio na minha intuição. <p>2. O que essa experiência de aprendizagem trouxe de novo para você? <i>Resposta aberta</i></p> <p>3. O passo a passo para tomar decisões vai te ajudar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sim • Não <p>4. Você tem mais segurança para tomar uma decisão após essa experiência?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sim • Não 	<ul style="list-style-type: none"> • Tento achar um equilíbrio entre as duas <p>7. Você acredita que uma decisão bem tomada é uma decisão pensada com tempo ou instantânea?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com tempo • Instantânea • Depende da situação •
--	--

Fonte: Autoria própria (2024).

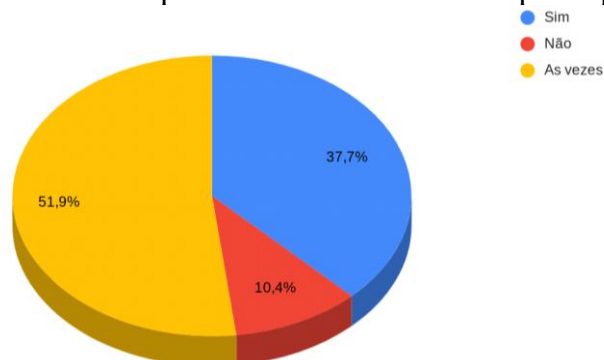
4 ANÁLISE DE DADOS

Este capítulo está organizado para apresentar e discutir os dados desta pesquisa, a qual tem o objetivo de investigar como os adolescentes tomam decisões. É importante destacar que os resultados são aplicáveis exclusivamente à nossa amostra e não podem ser generalizados para todo o ambiente acadêmico.

4.1 Questionário

Com relação à primeira pergunta do questionário aplicado. Como é possível ver, 33,4% tem 15 anos, 22,7% tem 16 anos, 19,8% tem 14 anos, 12,0% tem 13 anos, 11,7% tem 17 e 0,4% tem 18 anos. A partir desses dados, pode-se afirmar que a maioria das respostas foi dada por adolescentes de 15 anos. O Gráfico 1 mostra o resultado da segunda pergunta, em que foi perguntado se o adolescente gosta de tomar decisões. Observa-se que 51,9% disseram “às vezes”, 37,7% disseram “sim” e 10,4% disseram “não”. Por isso, é perceptível que, hipoteticamente, a maioria dos jovens está começando a assumir mais autonomia para tomar suas próprias decisões, já que estão em fase de desenvolvimento e descoberta.

Gráfico 1 - Preferência por tomar decisões entre os participantes

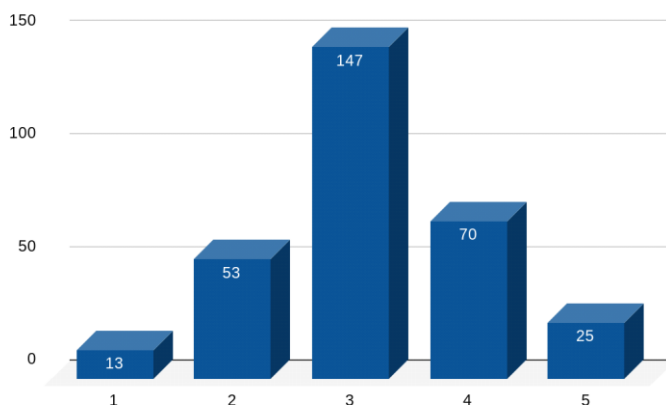


Fonte: Autoria própria (2024).

No Gráfico 2 foi perguntado o quanto era difícil tomar uma decisão. A partir desses dados é possível analisar que a maioria dos adolescentes considera tomar decisões como uma

tarefa moderadamente difícil. Há uma variação numérica considerável, tomando em vista a dificuldade individual percebida. Alguns acreditam ser muito fácil, já outros, muito difícil.

Gráfico 2 - Escala de quanto é difícil tomar uma decisão

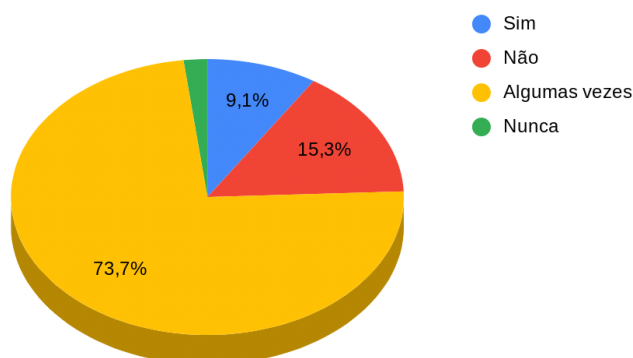


Fonte: Autoria própria (2024).

O Gráfico 3 mostra o resultado da quarta pergunta. Nela, busca-se compreender o modo de agir ao tomar uma decisão. Os resultados revelaram que a maioria dos jovens (73,7%) agem por impulso “às vezes”, dando a entender que a impulsividade é um comportamento comum no processo de tomada de decisão da amostra. Uma minoria considerável (15,3%) afirma não agir por impulso. Um grupo ainda menor (9,1%) afirma agir por impulso com muita frequência, o que pode indicar um padrão comportamental impulsivo. “Pessoas com esse tipo de comportamento costumam realizar atos sem planejamento, além de ações que podem colocar a si mesmas e outras pessoas em risco” (Rangel, 2019, p. 1).

A análise qualitativa dos dados mostra que a impulsividade é um comportamento prevalente na tomada de decisões, variando em frequência e intensidade entre os indivíduos. De acordo com Martin e Potts (2009, p. 303-308), “indivíduos impulsivos fazem escolhas arriscadas, motivadas mais por recompensas imediatas do que por potenciais consequências negativas a longo prazo”.

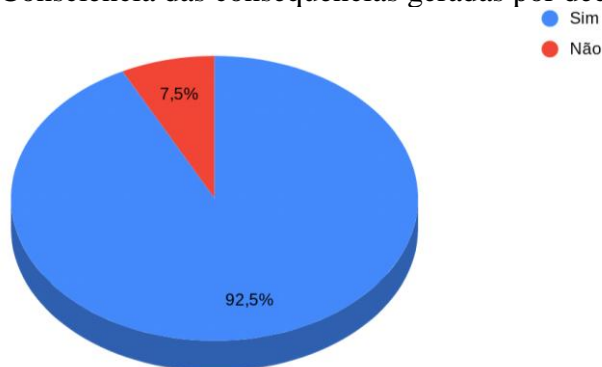
Gráfico 3 - Frequência de ações impulsivas na tomada de decisões



Fonte: Autoria própria (2024).

Procedendo à análise, na quinta pergunta, os adolescentes foram questionados sobre a ciência das consequências que suas decisões podem causar. A maioria (92,5%) diz estar ciente dos impactos que sua escolha gera, enquanto poucos (7,5%) não têm conhecimento desses resultados. Por isso, pode-se dizer que, embora a maioria conheça essas sequelas, ainda persistem em tomar decisões de modo a acarretá-las.

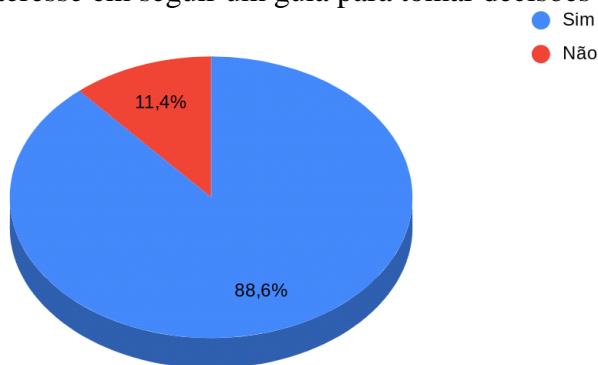
Gráfico 4 - Consciência das consequências geradas por decisões



Fonte: Autoria própria (2024).

Na questão 6 (Gráfico 5), os participantes são incentivados a responderem se gostariam de seguir um passo a passo que os auxiliaria a um processo de tomada de decisão mais adequado. A maioria (88,6%) dos respondentes afirmaram que gostariam de possuir um caminho gradual para seguir, enquanto uma minoria (11,4%) afirma que o processo não seria necessário. Dessa forma, pode-se confirmar com a tese de Francisco Lopes dos Santos, apresentada no livro *Estratégia: passo a passo* (2004), de que um conjunto de orientações (planejamento estratégico) busca assegurar a coerência e a consistência da escolha.

Gráfico 5 - Interesse em seguir um guia para tomar decisões corretas

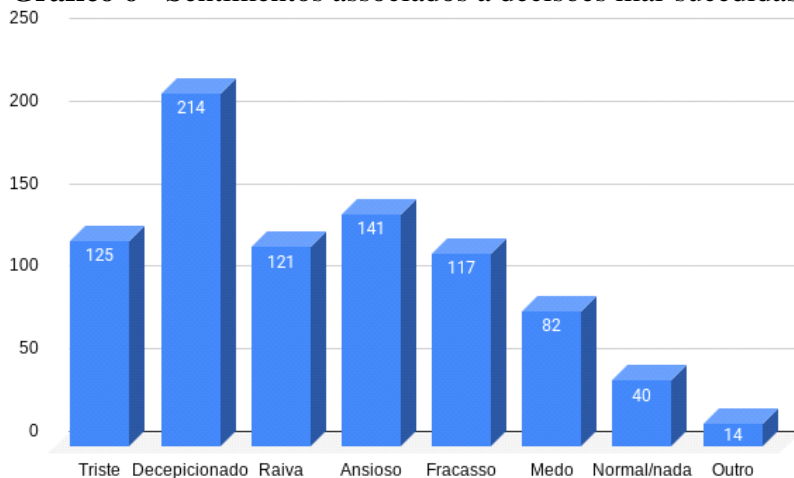


Fonte: Autoria própria (2024).

Na pergunta 7, os jovens responderam como se sentiam ao tomar uma decisão que não gera o resultado esperado. As respostas foram categorizadas em sete emoções comuns e outras. A decepção foi o sentimento mais frequente, seguida pela ansiedade, tristeza, raiva, fracasso e medo, respectivamente. As respostas frequentemente apresentavam combinações de sensações, como “triste e decepcionado” ou “raivoso e ansioso”. A intensidade das emoções

variava entre os participantes, desde leve frustração até sofrimento profundo. Observaram-se padrões dos resultados, como a associação da raiva com decisões de alta importância e a presença de medo em situações com consequências graves. Com isso, pode-se concordar com a hipótese de Antônio Damásio (2012), no livro “O Erro de Descartes”, de que as emoções realizam um papel fundamental no processo. Compreender os sentimentos que acompanham essas decisões com resultados inesperados é crucial para o desenvolvimento de estratégias que promovam bem-estar emocional e resiliência na tomada de decisões.

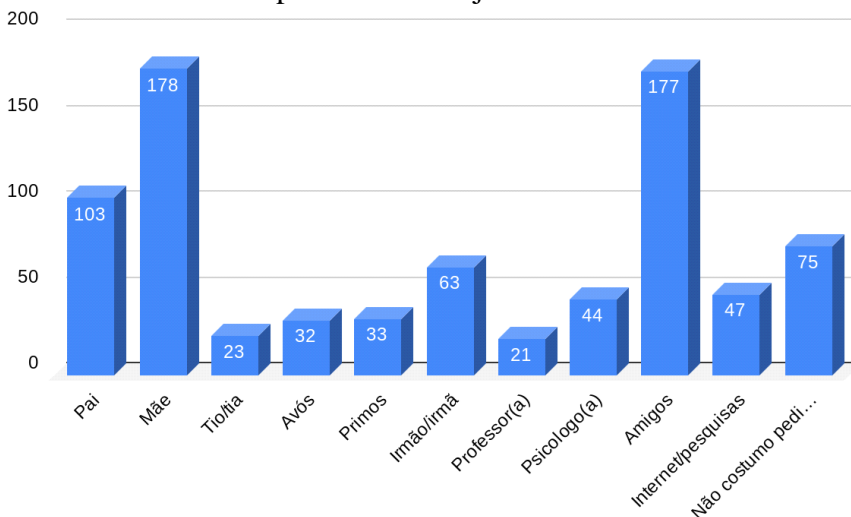
Gráfico 6 - Sentimentos associados a decisões mal-sucedidas



Fonte: Autoria própria (2024).

Em última análise, no Gráfico 7, os adolescentes foram questionados a quem costumam pedir ajuda para tomar decisões. Ao analisar as respostas, evidenciou-se que as mães têm um papel significativo nesse processo. Além disso, percebe-se a intensa influência dos amigos nessa etapa. A incoerência do fato está que os companheiros, em sua maioria, possuem a mesma idade, logo também estão nessa jornada de descoberta e confusões. Por isso, acredita-se que um passo a passo seria uma alternativa para orientá-los da melhor forma.

Gráfico 7 - Principais fontes de ajuda na tomada de decisões



Fonte: Autoria própria (2024).

Em análise geral, percebe-se que a maioria dos adolescentes não está preparado para tomar decisões. Sentem-se inseguros e precisam de ajuda nesse processo. Além disso, a maioria diz agir por impulso. Porém, os resultados mostram, também, que a superioridade tem consciência das consequências que sua decisão pode causar.

4.2 Análise da Entrevista com o Psicólogo

A princípio, o profissional realça que o sistema límbico e o córtex pré-frontal são fundamentais para compreender a tomada de decisão dos adolescentes. O sistema límbico, próximo à amígdala, efetua um papel importante na formação da memória, por destacar e priorizar lembranças emocionantes. O córtex pré-frontal, o último segmento do cérebro desenvolvido, é responsável por tarefas cruciais como pensamento crítico, tomada de decisões e autocontrole. Além disso, também é responsável por outras funções cognitivas, como resolução de obstáculos e empatia. Como o córtex pré-frontal continua em maturação, os adolescentes usufruem da amígdala para resolver problemas e tomar decisões.

O psicólogo relata, na segunda pergunta, que os adolescentes são influenciados por uma variedade de elementos psicossociais em suas decisões. Alguns podem ser citados, como a própria influência da mídia e da tecnologia, bem como o ambiente familiar e o contexto escolar. Vale ressaltar a importância que os jovens recebam o apoio e as instruções corretas para lidar com essas pressões e desenvolver habilidades emocionais e sociais saudáveis para enfrentar os desafios nessa fase de transição.

Em seguida, o profissional cita que os amigos acabam desempenhando um papel importante no crescimento desses adolescentes, que estão em uma fase de descoberta e autoconhecimento, afetando suas escolhas, comportamentos e, até mesmo, sua autoestima.

Durante a entrevista, o profissional também diz que as mídias sociais e o uso da tecnologia acabam prejudicando os adolescentes na busca de uma decisão correta, já que seu uso excessivo pode gerar conflitos entre parentes, causando um distanciamento dos pais. Ademais, o convívio familiar pode ter impacto no desenvolvimento cognitivo do indivíduo, resultando em prejuízos nas suas capacidades de tomada de decisões e resolução de problemas. Como conselho para essas situações, o psicólogo sugere um diálogo aberto e honesto no ambiente familiar e um uso equilibrado das redes sociais.

Existem habilidades fundamentais para a tomada de decisão como autoconhecimento, empatia e resiliência. Dentre os principais desafios estão a escolha da carreira futura, relacionamentos, suas próprias emoções e pressões de amigos e parentes.

4.3 Análise da Experiência de Aprendizagem

Este tópico apresenta uma análise da proposta de aprendizagem citada anteriormente na metodologia utilizada nesta pesquisa.

4.3.1 Análise da Nuvem de Palavras

As figuras abaixo representam os sentimentos, pensamentos, emoções e percepções que se manifestam quando os alunos enfrentam a necessidade de tomar uma decisão.

A ansiedade foi a emoção predominante, seguida pelo medo, insegurança e indecisão, que dificultaram a tomada de decisões.

Figura 3 - Nuvem de palavras Colégio A, B e C



Fonte: Autoria própria (2024).

4.3.2 Análise das Situações Cotidianas

O Quadro 6, apresentado a seguir, mostra os resultados da pesquisa em relação às situações cotidianas enfrentadas pelos adolescentes, sendo a opção 1 a mais adequada e a 4 a mais equivocada. As respostas referentes aos itens 1, 2, 3 e 4 estão no Quadro 4 na Metodologia.

Em linhas gerais, foi possível perceber que, em situações em que colegas e amigos são envolvidos, como nas perguntas 02, 08 e 09, as decisões tomadas são melhores. Em contrapartida, quando a situação afeta apenas a ele próprio, como nas perguntas 04 e 06, essas decisões são negativas.

Além disso, percebe-se que, em situações com alternativas de escolhas mais tentadoras, como na pergunta 05, os alunos priorizaram o caminho mais “simples”, entretanto, com consequências mais graves.

Em suma, os jovens selecionaram as opções intermediárias do teste, o que valida a necessidade de um apoio, como o passo a passo que foi fornecido durante esta experiência.

Quadro 6 - Resposta Situações Cotidiana

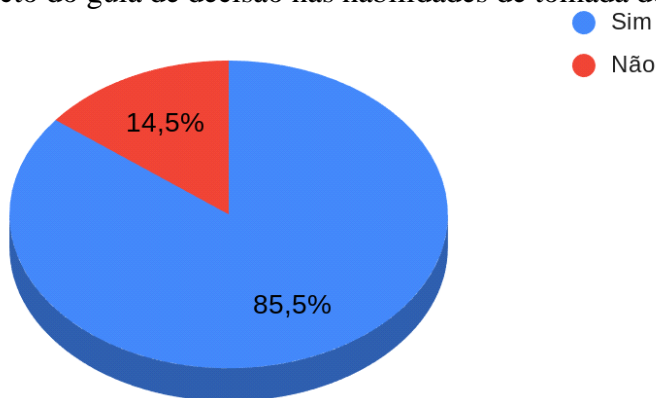
<p>Pergunta 01: Durante a aula, você é constantemente interrompido por um colega que zomba de suas respostas, fazendo-o(a) se sentir inseguro(a) e constrangido(a). O que você decide fazer a respeito?</p> <p>Respostas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 11 • 12 • 46 • 6 	<p>Pergunta 06: Você está muito cansado, mas o professor acaba de entrar na sala para começar a aula. O que você faz?</p> <p>Respostas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24 • 11 • 39 • 1
<p>Pergunta 02: Você está sentado(a) à mesa da cozinha, com um folheto da faculdade dos seus sonhos nas mãos, enquanto seus pais expressam preocupação e desaprovação sobre a sua escolha. Eles insistem que você deveria seguir uma carreira que eles sugeriram. Escolha a alternativa que indica a sua decisão.</p> <p>Respostas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 11 • 18 • 40 • 6 	<p>Pergunta 07: Ao acordar, você percebe que a bateria do celular acabou durante a noite.</p> <p>Respostas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 • 37 • 28 • 4
<p>Pergunta 03: Você está em casa, ouvindo preocupações financeiras dos seus pais enquanto tentam equilibrar as contas. Você se sente pressionado(a) a contribuir financeiramente, mas também quer se concentrar nos estudos para garantir um futuro melhor. Escolha a alternativa que indica a sua decisão.</p> <p>Respostas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 26 • 22 • 24 • 3 	<p>Pergunta 08: Você está em uma discussão com um(a) amigo(a) próximo(a).</p> <p>Respostas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 36 • 16 • 10 • 13
<p>Pergunta 04: Você está diante de uma escolha difícil: assistir ao jogo do seu time favorito, pelo qual você esperou ansiosamente, ou se preparar adequadamente para uma prova final crucial que acontecerá no dia seguinte. Escolha a alternativa que indica a sua decisão.</p> <p>Respostas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 • 26 • 26 • 3 	<p>Pergunta 09: Seus pais pedem para conversar sobre suas notas na escola, que não foram tão boas quanto o esperado.</p> <p>Respostas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 44 • 13 • 13 • 5
<p>Pergunta 05: Você percebe que seu grupo de amigos está planejando colar na prova de Matemática, matéria que você está com muita dificuldade e tem certeza de que vai mal.</p> <p>Respostas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 • 5 • 41 • 27 	<p>Pergunta 10: Você tem uma apresentação oral na escola e está nervoso(a).</p> <p>Respostas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 17 • 36 • 15 • 7

Fonte: Autoria própria (2024).

4.4 Análise da Avaliação da Experiência de Aprendizagem

O Gráfico 8, representado abaixo, indica a porcentagem de adolescentes que querem ou não ter um guia para tomar suas decisões. A maioria (85,5%) da amostra respondeu positivamente, já o restante (14,5%) negativamente. Com isso, é perceptível um desejo de orientação e apoio durante este processo.

Gráfico 8- Impacto do guia de decisão nas habilidades de tomada de decisões



Fonte: Autoria própria (2024).

O Quadro 7 abaixo apresenta algumas respostas de estudantes à pergunta 2, que questiona o conhecimento adquirido ao longo da experiência de aprendizagem.

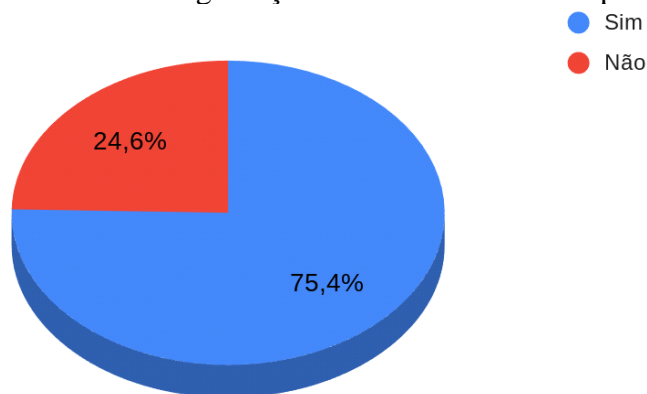
Quadro 7 - Feedback da Experiência de aprendizagem

“Ela me ajudou a perceber que, se colocar todos os prós e contras, eu posso tomar uma decisão sem ansiedade.”	“Acho que me possibilitou uma nova forma de como lidar com minhas emoções quando tomo uma decisão.”
“Me trouxe um novo ponto de vista sobre como tomar decisões de maneira concisa e simples.”	“Aprendi várias novas maneiras de tomar decisões corretamente, e isso me ajudou a pensar de forma mais eficaz.”

Fonte: Autoria própria (2024).

O Gráfico 9 mostra o aumento da confiança no processo decisório após uma experiência de aprendizagem. A maioria dos participantes (75,4%) disseram estar mais seguros ao tomar uma decisão. Esse dado valida os benefícios de uma experiência de aprendizagem como pensamento crítico, resolução de problemas e comunicação e trabalho em equipe.

Gráfico 9 - Aumento da segurança na tomada de decisões pós-experiência

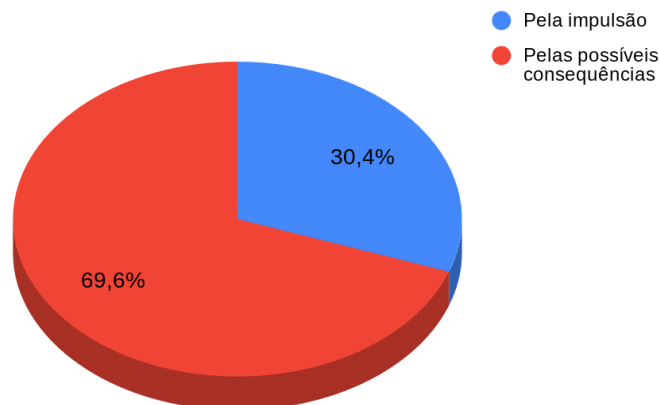


Fonte: Autoria própria (2024).

O Gráfico 10 indica dois fatores presentes na tomada de decisões: impulso ou possíveis consequências. Na pergunta em questão, a maioria (69,6%) diz agir, agora, depois

da experiência de aprendizagem, pelas possíveis consequências e não mais pelo impulso, como foi mostrado no Gráfico 4 da análise de dados.

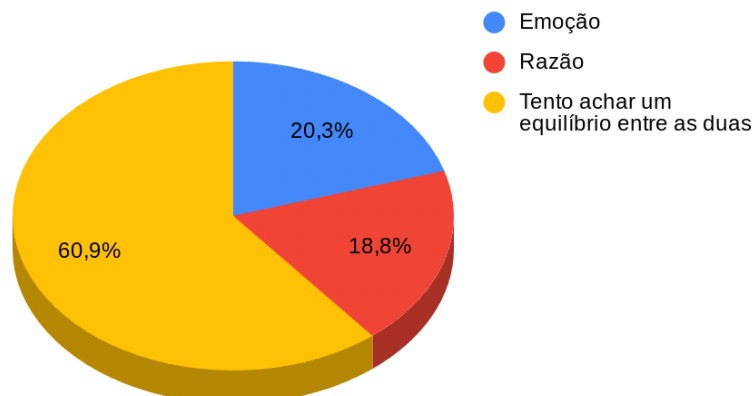
Gráfico 10 - Fatores influentes a tomada de decisões: impulso ou consequências



Fonte: Autoria própria (2024).

O Gráfico 11 mostra o resultado da sexta pergunta, que questiona se o adolescente é movido pela razão ou pela emoção nas decisões. Observa-se que 60,9% dos alunos tentam achar uma relação de estabilidade entre ambas as emoções. Já com o restante dos jovens, obteve-se respostas vistas em um cenário de equilíbrio.

Gráfico 11 - Influência da razão e emoção nas decisões

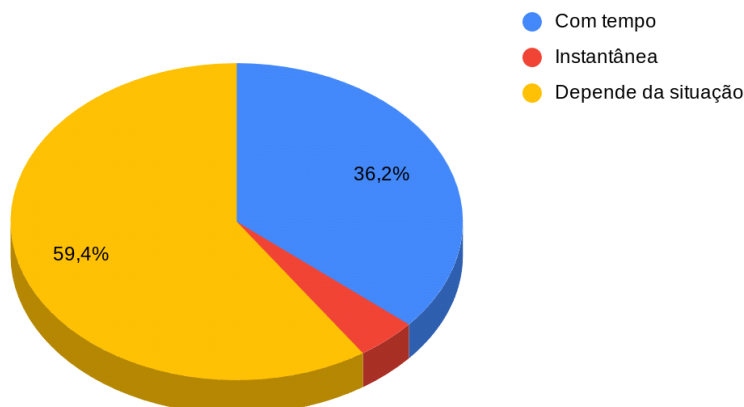


Fonte: Autoria própria (2024).

O Gráfico 12 apresenta o pensamento dos participantes para tomar decisões bem sucedidas. Dito isso, 36,6% disseram que para ter uma decisão bem sucedida, ela deve ser tomada com tempo. Porém, a maioria (59,4%) diz depender da situação. Os outros (4,0%) disseram que a decisão deve ser imediata.

De forma geral, é perceptível que a experiência de aprendizagem foi considerada proveitosa pela maioria. Foi explicitado, também, o anseio de um passo a passo, a fim de orientá-los nestas ocasiões.

Gráfico 12 - Decisões bem sucedidas: planejamento cuidadoso ou resposta rápida?



Fonte: Autoria própria (2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo geral identificar como os processos mentais afetam as decisões e o seu processo de formação. O projeto foi desenvolvido e aplicado em jovens com idades entre 13 e 18 anos. A partir da consciência de que os adolescentes enfrentam dificuldades ao tomar decisões, estabeleceu-se o problema deste trabalho.

A adolescência é um período complexo, marcado por decisões importantes em diversas áreas da vida, como pessoal, familiar, social, profissional e espiritual, geradas por dúvidas e incertezas. Para o adolescente, a tomada de decisão é intensa e pode gerar sentimentos negativos, como ansiedade, medo e angústia, devido à falta de experiência de vida e à ausência de referências ou pessoas de confiança para ajudar.

Outro fator que precisa ser considerado é o fato do adolescente continuar em desenvolvimento. Ainda não tem a plena maturação funcional do córtex pré-frontal, o que pode influenciar no planejamento, avaliação dos riscos, recompensas, atenção e memória.

Embora em evolução cerebral, o jovem tem capacidade de tomar decisões, e com orientação de adultos como familiares, professores, líderes religiosos e psicólogos, pode fazer escolhas mais assertivas, refletindo sobre impactos e consequências.

A pesquisa revelou que as emoções influenciam fortemente o cotidiano dos adolescentes. Embora prefiram evitar a responsabilidade de decidir, eles buscam apoio de referências e influências. Geralmente, não utilizam técnicas ao tomar decisões, baseando-se no que acreditam ser o correto, ou melhor.

Ao resgatar os objetivos específicos estabelecidos no início da investigação, é viável chegar a diversas conclusões. A pesquisa permitiu compreender a relação entre adolescência e o conflito na tomada de decisões, alcançando o primeiro objetivo por meio da pesquisa

bibliográfica e da entrevista com o psicólogo especialista na abordagem Terapia Cognitiva Comportamental (TCC).

O segundo objetivo, que visava identificar como os adolescentes tomam decisões, foi alcançado por meio da aplicação da pesquisa e dos dados coletados no questionário da plataforma *Google Forms*.

O terceiro objetivo, que visa ensinar o adolescente a tomar decisões com mais segurança, foi alcançado com sucesso por meio da aplicação de uma experiência de aprendizagem e a entrega de um passo a passo para decidir.

Os autores cumpriram o objetivo geral da pesquisa, que foi alcançado, e o tema pode ser explorado em futuros trabalhos devido à sua relevância ao longo de toda a etapa de desenvolvimento humano.

REFERÊNCIAS

- ANSOFF, H. I. **Estratégia Empresarial-Trad.** Antônio Z. Sanvicente. 1977.
- BATISTA, E. C.; MATOS, L. A. L. ; NASCIMENTO, A. B. **A entrevista como técnica de investigação na pesquisa qualitativa.** Revista Interdisciplinar Científica Aplicada, v. 11, n. 3, p. 23-38, 2017.
- BRAGA, N. **O processo decisório em organizações brasileiras: comportamentos comunicativos.** Revista de Administração Pública, v. 22, n. 4, p. 34 a 51-34 a 51, 1988.
- CASEY, B. J.; GETZ, S. ; GALVAN, A. **The adolescent brain.** Developmental review, v. 28, n. 1, p. 62-77, 2008.
- CHAER, G.; DINIZ, R. R. P.; RIBEIRO, E. A. **A técnica do questionário na pesquisa educacional.** Revista Evidência, v. 7, n. 7, 2012.
- DAMÁSIO, A. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano.** Editora Companhia das Letras, 2012.
- FLEURY, M. T. L.; WERLANG, S. R. **Pesquisa aplicada: conceitos e abordagens.** Anuário de Pesquisa GVPesquisa, 2016.
- GOGTAY, N. et al. **Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood.** Proceedings of the National Academy of Sciences, v. 101, n. 21, p. 8174-8179, 2004.
- KALINA, E.; LAUFER, H. **Aos pais de adolescentes.** Cobra Norato, Universidade do Texas, 1974.
- LOUREIRO, R. J. **Tomada de decisão em Adolescentes: um constructo multifacetado.** Journal of Human Growth and Development, v. 30, n. 2, p. 160, 2020.
- MACHADO, JR F. **Metodologias de pesquisa: um diálogo quantitativo, qualitativo e quali-quantitativo.** 2023. V. 7, n. 1. Devir Educação - Universidade de Uberaba, Uberaba, 2023.
- MARTIN, L. E.; POTTS, G. F. **Impulsivity in decision-making: An event-related potential investigation.** Personality and Individual Differences, v. 46, n. 3, p. 303-308, 2009.
- MORGAN, G.; BERGAMINI, C. W.; CODA, R. **Imagens da organização.** São Paulo: Atlas, 1996.

OLIVEIRA, M.; PAIS, L. G. **Tomada de decisão na adolescência: do conflito à prudência.** Crianças e adolescentes: Uma abordagem multidisciplinar, p. 419-475, 2010.

PETERS, S. et al. (Ed.). **Everything you and your teachers need to know about the learning brain.** Frontiers Media SA, 2020.

PEREIRA, B. A. D.; LOBLER, M. L.; SIMONETTO, E. de O. **ANALYSIS OF MODELS OF DECISION MAKING IN THE COGNITIVE APPROACH.** Revista de Administração da UFSM, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 260–268, 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reaufsm/article/view/2347>. Acesso em: 15 jun. 2024.

PINTO, A. B. S.; VIANA, Q. O. **A fórmula da Pixar de construir narrativas cativantes: análise das estratégias usadas para a criação de narrativas da Pixar Animation Studios.** 2023. Disponível em: http://repositorio.ifam.edu.br/jspui/bitstream/4321/1376/1/A%20f%C3%B3rmula%20da%20Pixar%20de%20construir%20narrativas%20cativantes%3A%20an%C3%A1lise%20das%20estrat%C3%A9gias%20usadas%20para%20a%20cria%C3%A7%C3%A3o%20de%20narrativas%20da%20Pixar%20Animation%20Studios_Pinto_2023.pdf

RANGEL, A. **Como o transtorno de personalidade borderline afeta a vida das pessoas?** Apsiquiatra, 2019. Disponível em: <https://apsiquiatra.com.br/tag/comportamento-impulsivo/#:~:text=A%20caracter%C3%ADstica%20predominante%20do%20comportamento,e%20outras%20pessoas%20em%20risco>. Acesso em: 10 maio 2024.

REYNA, V. F. e FARLEY, F. **Risk and rationality in adolescent decision making: Implications for theory, practice, and public policy.** Sage Journals, 2006. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1529-1006.2006.00026.x>. Acesso em: 05 maio 2024.

SALVADOR, A. B. e IKEDA, A. A. **O uso de metodologias ativas de aprendizagem em MBA de marketing.** Cadernos EBAPE.BR, v. 17, n. ja/mar. 2019, p. 129-143, 2019 Tradução. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1679-395168522> . Acesso em: 18 jun. 2024.

SANTOS, F. L. **Estratégia, passo-a-passo.** Portugal: Centro Atlântico, 2004.

SIBONY, O. **Você está prestes a cometer um erro terrível!: como lutar contra as armadilhas do pensamento e tomar melhores decisões.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2021.

SIMON, H. A. **Comportamento administrativo: estudo dos processos decisórios nas organizações administrativas.** 3. ed. Rio de Janeiro: Ed. da FGV, 1979. 278p.