

## RIGIDEZ COGNITIVA: CAUSAS, IMPACTOS E ESTRATÉGIAS PARA UMA MENTE FLEXÍVEL

COGNITIVE RIGIDITY: CAUSES, IMPACTS, AND STRATEGIES FOR A FLEXIBLE MIND

RIGIDEZ COGNITIVA: CAUSAS, IMPACTOS Y ESTRATEGIAS PARA UNA MENTE FLEXIBLE

Maria José Teixeira Colli<sup>1</sup>

Irani Alves Novaes<sup>2</sup>

Rozineide Iraci Pereira da Silva<sup>3</sup>

**RESUMO:** A rigidez cognitiva, caracterizada pela dificuldade em adaptar pensamentos e comportamentos a novas informações, é um fenômeno multifacetado com impactos significativos no âmbito pessoal, profissional, societal e na saúde mental. Suas causas incluem fatores neurológicos, como disfunções no córtex pré-frontal, influências psicológicas, como estresse e perfeccionismo, condições clínicas, como autismo e TOC, e contextos ambientais que reforçam padrões inflexíveis. No âmbito pessoal, compromete relacionamentos e tomadas de decisão; no profissional, limita inovação e colaboração; na sociedade, alimenta polarização; e na saúde mental, intensifica estresse e ansiedade. Estratégias como mindfulness, exposição a novas experiências, treinamento criativo e autorreflexão podem promover flexibilidade cognitiva, cujos benefícios incluem maior empatia, criatividade e resiliência. A rigidez cognitiva desafia a sociedade moderna, mas cultivar uma mente adaptável é essencial para enfrentar suas complexidades, promovendo diálogo, inovação e bem-estar.

**Palavras-chave:** Rigidez cognitiva. Flexibilidade cognitiva. Funções executivas. Autismo. TOC. Saúde mental.

1

**ABSTRACT:** Cognitive rigidity, defined as the difficulty in adapting thoughts and behaviors to new information, is a multifaceted phenomenon with profound impacts on personal, professional, societal, and mental health domains. Its causes encompass neurological factors, such as prefrontal cortex dysfunctions, psychological influences like stress and perfectionism, clinical conditions including autism and OCD, and environmental contexts that reinforce inflexible patterns. Personally, it impairs relationships and decision-making; professionally, it hinders innovation and collaboration; societally, it fuels polarization; and in mental health, it exacerbates stress and anxiety. Strategies such as mindfulness, exposure to new experiences, creative training, and self-reflection can foster cognitive flexibility, yielding benefits like enhanced empathy, creativity, and resilience. Cognitive rigidity poses a challenge to modern society, but cultivating an adaptable mind is crucial for navigating its complexities, promoting dialogue, innovation, and well-being.

**Keywords:** Cognitive rigidity. Cognitive flexibility. Executive functions. Autism. OCD. Mental health.

<sup>1</sup>Pedagoga, pós-graduada em: \*Educação Ambiental e Desenvolvimento Sustentável - Faculdade de Educação São Luiz - Sorocaba SP. AEE - Atendimento Educacional Especializado - Faculdade Corporativa CESPI- FACESPI - Piraju SP.

<sup>2</sup>Pedagoga, pós-graduação em Educação Inclusiva- FALC - Faculdade da Aldeia de Carapicuíba. Neuropsicopedagogia Faculdade de Educação São Luís, Psicopedagogia Institucional - Faculdade Corporativa CESPI - FACESPI Pedagogia Hospitalar-Saúde e Bem-Estar - FASUL EDUCACIONAL, ABA- ANÁLISE DO comportamento Aplicada- fasul educacional.

<sup>3</sup>Ph.D. Doutora em Ciências da educação, professora orientadora da Christian Business School-CBS.

**RESUMEN:** La rigidez cognitiva, caracterizada por la dificultad para adaptar pensamientos y comportamientos a nueva información, es un fenómeno multifacético con un impacto significativo en aspectos personales, profesionales, sociales y de salud mental. Sus causas incluyen factores neurológicos, como la disfunción de la corteza prefrontal; influencias psicológicas como el estrés y el perfeccionismo; afecciones clínicas como el autismo y el TOC; y contextos ambientales que refuerzan patrones inflexibles. A nivel personal, compromete las relaciones y la toma de decisiones; a nivel profesional, limita la innovación y la colaboración; a nivel social, fomenta la polarización; y a nivel de salud mental, intensifica el estrés y la ansiedad. Estrategias como la atención plena, la exposición a nuevas experiencias, el entrenamiento creativo y la autorreflexión pueden promover la flexibilidad cognitiva, cuyos beneficios incluyen mayor empatía, creatividad y resiliencia. La rigidez cognitiva desafía a la sociedad moderna, pero cultivar una mente adaptable es esencial para afrontar sus complejidades, promoviendo el diálogo, la innovación y el bienestar.

**Palabras clave:** Rigidez cognitiva. Flexibilidad cognitiva. Funciones ejecutivas. Autismo. TOC. Salud mental.

## 1- INTRODUÇÃO

A rigidez cognitiva refere-se à dificuldade ou resistência de uma pessoa em adaptar seus padrões de pensamento, comportamentos ou crenças diante de novas informações, contextos ou demandas. É caracterizada por uma tendência a manter abordagens fixas, rotinas rígidas ou perspectivas limitadas, mesmo quando estas não são mais eficazes ou apropriadas. Essa característica contrasta diretamente com a flexibilidade cognitiva, que envolve a capacidade de alternar entre diferentes perspectivas, ajustar estratégias e incorporar novas ideias de forma fluida. A rigidez cognitiva pode se manifestar em situações cotidianas, como a insistência em seguir uma rotina específica, a dificuldade em aceitar críticas ou a relutância em experimentar soluções inovadoras para problemas.

Para compreender melhor o conceito, é útil considerar a definição proposta por Schultz e Searleman (2002), que descrevem a rigidez cognitiva como uma limitação na capacidade de reestruturar mentalmente o conhecimento ou de alternar entre diferentes esquemas cognitivos em resposta a mudanças ambientais. Essa perspectiva destaca o papel da rigidez como um obstáculo à adaptação, especialmente em contextos que exigem criatividade ou resolução de problemas complexos. Por exemplo, uma pessoa com alta rigidez cognitiva pode insistir em usar uma estratégia ineficaz para resolver um problema matemático, mesmo após várias tentativas frustradas, simplesmente porque é a abordagem com a qual está familiarizada.

Além disso, Miyake et al. (2000), em seus estudos sobre funções executivas, argumentam que a rigidez cognitiva está intimamente ligada a déficits no controle executivo, particularmente na capacidade de inibição e alternância de tarefas (task-switching). Esses autores sugerem que a rigidez pode surgir quando o córtex pré-frontal, responsável por regular

essas funções, não consegue suprimir respostas automáticas ou mudar o foco de atenção de forma eficaz. Essa visão neuropsicológica reforça a ideia de que a rigidez cognitiva não é apenas um traço comportamental, mas também uma manifestação de processos cerebrais subjacentes.

No cotidiano, a rigidez cognitiva pode ser observada em situações simples, como a dificuldade de uma pessoa em adaptar-se a mudanças no planejamento de uma viagem ou em aceitar uma opinião diferente em uma discussão. Em contextos mais amplos, como o profissional, ela pode limitar a inovação, já que indivíduos rígidos tendem a resistir a novas tecnologias ou métodos. Diamond (2013) complementa essa análise ao afirmar que a flexibilidade cognitiva, oposta à rigidez, é essencial para o desenvolvimento de habilidades como a empatia e a colaboração, uma vez que permite a uma pessoa considerar múltiplas perspectivas e ajustar seu comportamento conforme o contexto social.

Portanto, a rigidez cognitiva é mais do que uma simples preferência por rotinas; ela reflete uma limitação na capacidade de adaptação mental que pode impactar significativamente a vida pessoal, profissional e social. Compreender suas raízes, como sugerem Schultz, Searleman, Miyake e Diamond, é fundamental para desenvolver estratégias que promovam maior flexibilidade e resiliência cognitiva.

## 2- REFERENCIAL TEÓRICO

A rigidez cognitiva, definida como a resistência em adaptar pensamentos, comportamentos ou crenças diante de novas informações ou demandas contextuais, manifesta-se como um obstáculo à flexibilidade mental, emergindo de uma complexa interação entre fatores neurobiológicos, psicológicos, condições clínicas e influências socioambientais. Essa dificuldade de reestruturar esquemas cognitivos ou alternar perspectivas reflete não apenas limitações individuais, mas também dinâmicas estruturais que moldam a cognição ao longo da vida. Compreender suas causas em profundidade, apoiando-se nas contribuições de autores renomados, revela a intrincada rede de processos que perpetuam a inflexibilidade e aponta para estratégias que promovam uma mente mais resiliente e adaptável em um mundo em constante transformação.

No âmbito neurológico, a rigidez cognitiva está profundamente ancorada no funcionamento do córtex pré-frontal, uma região central para as funções executivas, como a inibição de respostas automáticas, a alternância de tarefas e a adaptação a novos estímulos. Miyake et al. (2000) argumentam que déficits nessas funções, particularmente na capacidade de alternância cognitiva, resultam em uma dificuldade de abandonar estratégias obsoletas ou de

reestruturar o pensamento frente a mudanças. Essa disfunção é agravada por alterações na conectividade entre o córtex pré-frontal e regiões como o córtex cingulado anterior, que modula a detecção de conflitos cognitivos, conforme descrito por Banich (2009). Além disso, estudos de neuroimagem, como os revisados por Dajani e Uddin (2015), sugerem que a rigidez pode estar associada a uma menor plasticidade sináptica em redes neurais, limitando a capacidade do cérebro de formar novas associações. Essas alterações podem ser desencadeadas por lesões cerebrais, processos neurodegenerativos ou mesmo variações normativas no desenvolvimento, como a maturação incompleta do córtex pré-frontal na infância ou seu declínio na velhice, reforçando a base biológica da rigidez como um fenômeno que transcende o comportamento observável.

A dimensão psicológica da rigidez cognitiva revela como estados emocionais e traços de personalidade amplificam a resistência à mudança. O estresse crônico, por exemplo, exerce um impacto deletério sobre o córtex pré-frontal, reduzindo sua capacidade de regular funções executivas. McEwen (2007) destaca que níveis elevados de cortisol, liberados em resposta ao estresse prolongado, comprometem a neuroplasticidade, dificultando a adaptação a novos contextos. A ansiedade, por sua vez, estreita o foco atencional, limitando a capacidade de processar informações periféricas ou considerar perspectivas alternativas, como proposto por Eysenck et al. (2007) em sua teoria do controle atencional. Traços de personalidade, como o perfeccionismo, também contribuem significativamente. Flett e Hewitt (2002) observam que perfeccionistas movidos pelo medo de falhas e pela necessidade de controle, tendem a aderir rigidamente a métodos conhecidos, evitando riscos associados à experimentação. Essa predisposição psicológica cria um ciclo de autoperpetuação, no qual a intolerância à incerteza reforça padrões inflexíveis, dificultando a resolução criativa de problemas ou a adaptação a mudanças inesperadas.

A rigidez cognitiva é ainda mais pronunciada em condições clínicas, onde se manifesta como um traço definidor ou um sintoma agravante. No transtorno do espectro autista (TEA), a preferência por rotinas e a resistência a mudanças refletem alterações na conectividade neural, particularmente em redes que integram informações sensoriais e cognitivas, como descrito por Hill (2004). No Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), a impulsividade e a desregulação das funções executivas, conforme discutido por Barkley (1997), dificultam a adaptação de estratégias em contextos dinâmicos, levando a respostas rígidas ou ineficazes. O transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), por sua vez, é caracterizado por pensamentos intrusivos e comportamentos ritualísticos que exemplificam uma rigidez extrema, associada a

hiperatividade no circuito corticoestriatal, conforme Chamberlain et al. (2005). No envelhecimento, a rigidez cognitiva surge como consequência do declínio natural das funções executivas, com redução da densidade sináptica e da eficiência do córtex pré-frontal, como observa Raz (2000). Esses contextos clínicos e desenvolvimentais ilustram como a rigidez pode ser tanto uma característica intrínseca quanto um fator que amplifica os desafios cognitivos, impactando a qualidade de vida e a interação social.

As influências ambientais e educacionais, por sua vez, moldam a propensão à rigidez cognitiva desde a infância, configurando padrões que persistem ao longo da vida. Sistemas educacionais que enfatizam a memorização e a conformidade, em detrimento do pensamento divergente, podem inibir o desenvolvimento da flexibilidade mental, como argumenta Kozhevnikov (2007). Ambientes familiares ou sociais rígidos, que valorizam a previsibilidade e desencorajam a experimentação, reforçam a necessidade de controle, limitando a capacidade de lidar com ambiguidades.

Crianças criadas em contextos excessivamente estruturados, por exemplo, podem internalizar uma aversão a mudanças, que se traduz em rigidez cognitiva na vida adulta. Inversamente, ambientes que promovem a exposição a perspectivas diversas e incentivam a resolução criativa de problemas, conforme defendido por Diamond (2013), favorecem a resiliência cognitiva.

5

A interação com culturas diferentes ou a participação em atividades que desafiam crenças preexistentes, como viagens ou debates abertos, pode estimular a neuroplasticidade e a abertura mental, contrabalançando tendências rígidas. Assim, o contexto socioambiental atua como um modulador poderoso, capaz de tanto perpetuar quanto mitigar a rigidez cognitiva.

A rigidez cognitiva, portanto, emerge como um fenômeno multifacetado, cujas raízes se entrelaçam em processos neurobiológicos, estados psicológicos, condições clínicas e dinâmicas ambientais. As contribuições de autores como Miyake, McEwen, Barkley e Diamond iluminam a complexidade desses mecanismos, destacando a necessidade de abordagens integradas para promover a flexibilidade mental. Seja por meio de intervenções neuropsicológicas, estratégias de regulação emocional ou reformas educacionais que valorizem a criatividade, o combate à rigidez cognitiva exige um esforço concertado para cultivar mentes abertas, capazes de navegar as incertezas e complexidades do mundo contemporâneo com agilidade e empatia.

A rigidez cognitiva reverbera profundamente em diversas esferas da vida, gerando impactos que vão do âmbito pessoal ao societal, além de comprometer a saúde mental. Essa inflexibilidade mental, que impede a alternância fluida entre esquemas cognitivos, não apenas

limita a capacidade de navegar as complexidades do cotidiano, mas também entrava a inovação, intensifica conflitos e alimenta o sofrimento psicológico. Contudo, estratégias fundamentadas em evidências científicas oferecem caminhos para mitigar esses efeitos, promovendo uma mente mais flexível e resiliente, capaz de responder com agilidade às demandas de um mundo dinâmico. A seguir, explora-se os impactos da rigidez cognitiva e as abordagens para reduzi-la, entrelaçando os temas em uma narrativa coesa e apoiada nas contribuições de autores renomados.

No âmbito pessoal, a rigidez cognitiva manifesta-se como um obstáculo significativo em relacionamentos e na tomada de decisões. Indivíduos com alta rigidez tendem a manter perspectivas fixas, dificultando a empatia e a compreensão das necessidades alheias. Como observa Diamond (2013), a flexibilidade cognitiva é essencial para a interação social, pois permite ajustar o comportamento às nuances do contexto interpessoal. Na tomada de decisões, a resistência a considerar novas informações pode levar a escolhas baseadas em hábitos obsoletos, como apontado por Schultz e Searleman (2002), que destacam a dificuldade de reestruturar o pensamento frente a cenários incertos. Essa inflexibilidade frequentemente resulta em decisões mal-informadas, perpetuando ciclos de frustração e insatisfação.

No ambiente profissional, a rigidez cognitiva impõe barreiras à inovação e à colaboração, comprometendo a produtividade e o progresso organizacional. Em contextos que demandam criatividade, como o desenvolvimento de novas tecnologias ou estratégias de mercado, a incapacidade de abandonar abordagens tradicionais pode sufocar a geração de ideias originais. Kozhevnikov (2007) argumenta que estilos cognitivos rígidos limitam o pensamento divergente, essencial para a inovação.

Além disso, a resistência a feedback ou a perspectivas diversas dificulta o trabalho em equipe. Um colaborador rígido, por exemplo, pode rejeitar sugestões de colegas, minando a sinergia grupal, como sugerem estudos sobre dinâmica de equipes (De Dreu & Weingart, 2003). Essa postura não apenas freia o avanço coletivo, mas também isola o indivíduo, reduzindo sua relevância em ambientes profissionais cada vez mais colaborativos.

Na esfera societal, a rigidez cognitiva contribui para a polarização de ideias e a escalada de conflitos ideológicos, um fenômeno particularmente visível em debates políticos e culturais. A tendência a aderir dogmaticamente a crenças, rejeitando evidências contrárias, alimenta divisões sociais. Tetlock (2005) descreve como a rigidez mental, associada ao pensamento “hedgehog” (monoperspectivo), intensifica a intolerância a visões opostas, promovendo narrativas binárias que dificultam o diálogo. Essa polarização não apenas fragmenta

comunidades, mas também perpetua tensões que comprometem a coesão social, evidenciando o impacto coletivo da inflexibilidade cognitiva.

Os efeitos na saúde mental são igualmente preocupantes, com a rigidez cognitiva associada ao aumento do estresse, da frustração e até de transtornos como ansiedade e depressão. A incapacidade de adaptar-se a mudanças ou de reformular pensamentos disfuncionais, como os ruminativos, intensifica o sofrimento psicológico. Beck (1976) argumenta que padrões cognitivos rígidos, como crenças absolutistas, agravam sintomas depressivos, pois impedem a reavaliação de experiências negativas. Um indivíduo que interpreta um fracasso profissional como uma falha definitiva, por exemplo, pode mergulhar em ciclos de estresse e autocrítica, sem considerar interpretações alternativas.

Além disso, a resistência a estratégias de coping flexíveis, como a reestruturação cognitiva, dificulta a gestão emocional, conforme descrito por Gross (2007), perpetuando estados de angústia que comprometem o bem-estar.

Técnicas de flexibilidade mental, como mindfulness e meditação, têm se mostrado eficazes ao fortalecer a regulação atencional e a consciência metacognitiva. Kabat-Zinn (2003) demonstra que a prática de mindfulness melhora a capacidade de observar pensamentos sem apego, facilitando a alternância entre perspectivas. Exercícios cognitivos, como jogos que desafiam a alternância de tarefas, também estimulam a plasticidade neural, conforme sugerido por Bavelier et al. (2012). A exposição a novas experiências e perspectivas é igualmente crucial. Viajar, interagir com culturas diversas ou engajar-se em debates abertos, como recomenda Diamond (2013), amplia o repertório cognitivo, desafiando crenças rígidas.

O treinamento em resolução de problemas e pensamento criativo, por meio de técnicas como brainstorming ou exercícios de pensamento lateral, estimula a geração de soluções inovadoras, reduzindo a dependência de padrões fixos (Runco, 2004). Por fim, o autoconhecimento e a autorreflexão, cultivados por práticas como a escrita reflexiva ou a terapia cognitivo-comportamental, permitem identificar e questionar vieses rígidos. Hayes et al. (2006) destacam que a terapia de aceitação e compromisso (ACT) ajuda a desenvolver uma postura mais flexível frente a pensamentos automáticos, promovendo maior resiliência emocional.

A infância é uma fase crítica para o desenvolvimento cognitivo, e a rigidez cognitiva pode comprometer significativamente a capacidade de adaptação e aprendizado. Em crianças, essa característica manifesta-se como resistência a mudanças, insistência em rotinas rígidas, dificuldade em interpretar linguagem figurada ou comportamentos repetitivos, frequentemente associados a condições como Transtorno do Espectro Autista (TEA), Transtorno de Déficit de



Atenção e Hiperatividade (TDAH) ou transtornos de ansiedade (Hill, 2004). Esses comportamentos não apenas limitam a flexibilidade mental, mas também impactam a socialização, gerando isolamento ou conflitos com pares.

Os fatores subjacentes à rigidez cognitiva em crianças incluem imaturidade das funções executivas, como controle inibitório e flexibilidade de alternância (task-switching), que dependem do desenvolvimento do córtex pré-frontal (Zelazo & Müller, 2002). Além disso, fatores ambientais, como estresse familiar ou superestimulação, podem exacerbar a inflexibilidade.

A identificação precoce é essencial, pois a neuroplasticidade infantil permite intervenções altamente eficazes. As abordagens para mitigar a rigidez cognitiva em crianças devem ser precoces, personalizadas e baseadas em evidências. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado eficaz ao ensinar estratégias para lidar com mudanças, utilizando técnicas como exposição gradual e reestruturação cognitiva (Kendall & Hedtke, 2006).

Programas baseados em Análise do Comportamento Aplicada (ABA) são amplamente utilizados, especialmente em crianças com TEA, promovendo a adaptação a novos contextos por meio de recompensas estruturadas. Estudos de Oliveira (2024) demonstram que crianças expostas a ambientes naturais apresentam melhor regulação emocional e maior flexibilidade cognitiva, devido à ativação de redes neurais associadas à atenção sustentada.

A psicoeducação familiar é igualmente crucial, capacitando pais e cuidadores a criarem ambientes previsíveis, mas que incorporem mudanças graduais, promovendo resiliência. Escolas também desempenham um papel importante, adotando estratégias como a diferenciação pedagógica, que adapta o ensino às necessidades individuais, minimizando frustrações associadas à inflexibilidade.

Na idade adulta, a rigidez cognitiva manifesta-se como uma barreira à adaptação em contextos dinâmicos, impactando tanto o ambiente profissional quanto as relações pessoais. No trabalho, indivíduos com rigidez cognitiva podem resistir a novas tecnologias, métodos ou feedback, dificultando a inovação e a colaboração (Choi et al., 2020). Essa inflexibilidade é agravada por estresse crônico, que compromete a função do córtex pré-frontal, ou por normas culturais que valorizam conformidade, comuns em ambientes corporativos hierárquicos.

Na esfera pessoal, a rigidez cognitiva pode gerar conflitos em relacionamentos, devido à dificuldade em negociar ou considerar perspectivas alheias, o que limita a resolução de problemas e intensifica a ansiedade em situações imprevisíveis, como mudanças de planos ou



crises pessoais. Transtornos como Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), TEA ou ansiedade generalizada frequentemente amplificam a rigidez, criando ciclos de comportamento repetitivo e evitação (Hayes et al., 2011).

As intervenções para adultos focam na promoção da flexibilidade mental e na redução do impacto da rigidez. A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é particularmente eficaz, pois incentiva a aceitação de incertezas e o comprometimento com ações alinhadas aos valores pessoais, promovendo abertura a novas experiências (Hayes et al., 2011). A TCC, por sua vez, ajuda a identificar e modificar crenças rígidas, utilizando técnicas como a exposição a situações desafiadoras.

No ambiente profissional, organizações podem mitigar a rigidez ao promover culturas de trabalho flexíveis, que incentivem a diversidade de ideias e ofereçam treinamentos em resolução de problemas. Mudanças no estilo de vida, como exercícios físicos regulares e sono adequado, também são fundamentais, pois reduzem o estresse e apoiam a saúde cerebral, conforme evidenciado por estudos sobre neuroplasticidade em adultos (Choi et al., 2020).

Nos idosos, a rigidez cognitiva está intrinsecamente ligada ao envelhecimento cerebral, caracterizado por perda neuronal, redução da conectividade sináptica e declínio nas funções executivas, como planejamento e flexibilidade mental (Rossato et al., 2024). Essas alterações são mais pronunciadas em condições como Doença de Alzheimer, demências ou após Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC), manifestando-se como dificuldade em aprender novas informações, resistência a mudanças de rotina ou incapacidade de alternar entre tarefas. Por exemplo, um idoso pode recusar o uso de dispositivos digitais, mesmo quando facilitariam sua autonomia, ou apresentar dificuldade em adaptar-se a novas configurações domésticas.

A rigidez cognitiva em idosos aumenta o risco de progressão para demências, especialmente quando acompanhada de déficits de memória episódica. Fatores como isolamento social, comorbidades (ex.: hipertensão, diabetes) e sedentarismo agravam o quadro, comprometendo a neuroplasticidade e acelerando o declínio cognitivo (Rossato et al., 2024). As intervenções para idosos devem ser multidimensionais, combinando estímulos físicos, cognitivos e sociais.

A reabilitação cognitiva, conduzida por equipes multidisciplinares, combina intervenções não farmacológicas, como terapia ocupacional e neuropsicologia, para melhorar a qualidade de vida e reduzir déficits funcionais. Uma dieta rica em antioxidantes, como a mediterrânea, e sono de qualidade também são essenciais, pois protegem contra o estresse

oxidativo e apoiam a saúde cerebral. Além disso, o engajamento social, por meio de atividades em grupo ou interações familiares, reduz o isolamento e estimula a flexibilidade mental.

A neuroplasticidade, ou seja, a capacidade do cérebro de se reorganizar e formar novas conexões, é central para a mitigação da rigidez cognitiva. Embora mais robusta na infância, a neuroplasticidade persiste na vida adulta e na velhice, oferecendo oportunidades para intervenções eficazes (Zelazo & Müller, 2002). Na infância, intervenções baseadas em ambientes naturais têm se mostrado promissoras. Oliveira (2024) constatou que crianças com TDAH expostas a brincadeiras ao ar livre apresentaram redução de sintomas de inflexibilidade, devido à ativação de redes neurais relacionadas à atenção sustentada e regulação emocional.

### 3- METODOLOGIA

Para elaborar este artigo, conduzimos uma pesquisa teórica e exploratória utilizando a técnica de revisão de literatura. Nosso objetivo foi analisar as causas, impactos e estratégias para promover uma mente flexível em face da rigidez cognitiva, destacando aspectos neurológicos, psicológicos, clínicos e socioambientais, com ênfase na resiliência cognitiva e no bem-estar.

Seguimos várias etapas, incluindo definição do tema e objetivo da pesquisa, seleção de bases de dados, determinação de estratégias de pesquisa com palavras-chave, seleção de materiais com critérios de inclusão e exclusão, leitura crítica, elaboração de hipóteses, integração e comparação de resultados, discussão e conclusão.

A pesquisa foi realizada online nas bases de dados SciELO, PubMed, PsycINFO e Google Scholar. Utilizamos palavras-chave em português (DeCS) – "rigidez cognitiva", "flexibilidade cognitiva", "funções executivas", "córtex pré-frontal", "estresse", "perfeccionismo", "autismo", "TOC", "polarização", "mindfulness", "criatividade", "autorreflexão", "saúde mental", "inovação", "empatia" – e em inglês "cognitive rigidity", "cognitive flexibility", "executive functions", "prefrontal cortex", "stress", "perfectionism", "autism", "OCD", "polarization", "mindfulness", "creativity", "self-reflection", "mental health", "innovation", "empathy", combinadas através das ferramentas "and" e "or".

Os critérios de inclusão foram baseados nos títulos, palavras-chave, resumos e disponibilidade dos artigos, relacionados a causas neurológicas, psicológicas e clínicas da rigidez cognitiva, seus impactos pessoais, profissionais, sociais e na saúde mental, bem como estratégias para fomentar a flexibilidade cognitiva. Excluímos os artigos que não atendiam a esses critérios, como aqueles fora do escopo temático ou sem relevância científica comprovada.

#### 4- RESULTADOS E DISCUSSÃO

A flexibilidade cognitiva, em oposição à rigidez que entrava a adaptação do pensamento e do comportamento frente às demandas de um mundo em constante transformação, emerge como uma competência indispensável para a realização pessoal, o progresso coletivo e a harmonia social. Cultivar uma mente aberta e adaptável não apenas enriquece a experiência humana, mas também contrarresta os efeitos limitantes da rigidez cognitiva, que fragmenta relacionamentos, freia a inovação e intensifica conflitos na sociedade moderna. Este texto, apoiado nas contribuições de autores renomados, reflete sobre os benefícios de uma postura mental flexível, analisa os impactos da rigidez no contexto contemporâneo e conclama a adoção de práticas que promovam maior resiliência cognitiva, apontando para um futuro mais empático e criativo.

Os benefícios de uma mente flexível são vastos e multifacetados, permeando as esferas pessoal, profissional e social. Como destaca Diamond (2013), a flexibilidade cognitiva fortalece a capacidade de alternar perspectivas, promovendo empatia e colaboração em relacionamentos interpessoais. Um indivíduo flexível, ao considerar pontos de vista diversos, constrói conexões mais profundas e resolve conflitos com maior eficácia, superando as barreiras impostas pela rigidez, que, segundo Schultz e Searleman (2002), perpetua mal-entendidos e decisões mal-

11

No âmbito profissional, a adaptabilidade estimula a inovação, permitindo que indivíduos e equipes respondam criativamente a desafios, como defende Kozhevnikov (2007), ao enfatizar o papel do pensamento divergente na geração de soluções originais. Socialmente, a flexibilidade mental é um antídoto contra a polarização, pois, conforme Tetlock (2005), uma mente aberta ao diálogo e à revisão de crenças favorece o entendimento mútuo, reduzindo a intolerância que caracteriza o pensamento rígido. Além disso, a flexibilidade contribui para a saúde mental, ajudando a mitigar o estresse e a ansiedade, já que, como sugere Kabat-Zinn (2003), práticas que promovem a consciência metacognitiva permitem reformular pensamentos disfuncionais, aumentando a resiliência emocional.

A rigidez cognitiva, por outro lado, projeta sombras significativas sobre a sociedade moderna, agravando divisões e limitando o progresso. Em um mundo marcado por rápidas transformações tecnológicas, culturais e políticas, a resistência a novas ideias ou perspectivas perpetua a polarização ideológica, como observado por Tetlock (2005), que associa o pensamento monoperspectivo à escalada de conflitos sociais. Nas redes sociais, por exemplo, a rigidez

alimenta câmaras de eco, onde indivíduos reforçam crenças preexistentes, ignorando evidências contrárias, um fenômeno que intensifica a fragmentação comunitária. No ambiente profissional, a inflexibilidade sufoca a inovação, dificultando a adaptação a mercados dinâmicos ou a integração de novas tecnologias, conforme apontado por Kozhevnikov (2007). Na esfera pessoal, a rigidez compromete relacionamentos e a tomada de decisões, gerando frustrações que, segundo Beck (1976), podem evoluir para problemas de saúde mental, como depressão ou ansiedade. Assim, a rigidez cognitiva não é apenas uma limitação individual, mas um desafio coletivo que entrava a capacidade da sociedade de enfrentar as complexidades do século XXI com abertura e criatividade.

Diante desses impactos, torna-se imperativo promover práticas que cultivem a flexibilidade cognitiva, transformando tanto indivíduos quanto comunidades. A adoção de técnicas como *mindfulness*, que, segundo Kabat-Zinn (2003), aprimora a regulação atencional e a capacidade de observar pensamentos sem apego, é um passo fundamental para desenvolver uma mente mais adaptável. A exposição a novas experiências, como viagens, interações multiculturais ou leituras diversificadas, desafia vieses rígidos e amplia o repertório cognitivo, conforme defendido por Diamond (2013).

Treinamentos em pensamento criativo, como os propostos por Runco (2004), estimulam a resolução inovadora de problemas, enquanto a autorreflexão, incentivada por abordagens como a terapia de aceitação e compromisso (Hayes et al., 2006), promove o questionamento de padrões automáticos. Essas práticas, acessíveis a indivíduos de todas as idades e contextos, não requerem recursos extraordinários, mas um compromisso consciente com o crescimento mental.

A educação também desempenha um papel crucial: sistemas que valorizem o pensamento crítico e a experimentação, em vez de memorização rígida, podem moldar gerações mais flexíveis, como sugere Kozhevnikov (2007). Assim, a chamada à ação é clara: cada indivíduo, educador, líder e instituição deve priorizar ações que desmantelem a rigidez e cultivem a abertura mental.

Em conclusão, a flexibilidade cognitiva é mais do que uma habilidade cognitiva; é um pilar para a construção de uma sociedade mais conectada, inovadora e resiliente. Ao combater a rigidez que divide e limita, abrimos espaço para a empatia, a criatividade e o diálogo, qualidades essenciais para enfrentar os desafios de um mundo em fluxo. Que esta reflexão, ancorada nas contribuições de Diamond, Tetlock, Kabat-Zinn e outros, inspire ações concretas seja uma pausa para meditar, um livro que desafie crenças ou uma conversa que acolha o

diferente rumo a uma mente e uma sociedade mais flexíveis, prontas para abraçar as possibilidades do presente e do futuro.

## 5- CONCLUSÃO

Dessa forma, os resultados discutidos confirmam a relevância da rigidez cognitiva como um fenômeno multifacetado que afeta a adaptação mental em diversas esferas da vida. A compreensão de suas causas neurológicas, psicológicas, clínicas e ambientais, aliada a estratégias como mindfulness, exposição a novas experiências e treinamento criativo, favorece a promoção da flexibilidade cognitiva, da empatia e da resiliência.

Destaca-se ainda o papel essencial das intervenções precoces e integradas, como terapias cognitivo-comportamentais e reformas educacionais, na mitigação de impactos negativos na saúde mental e na sociedade. Compreender esses aspectos é essencial para cultivar mentes adaptáveis desde a infância até a velhice, gerando reflexos positivos na inovação, no diálogo social e no bem-estar coletivo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BANICH, M. T. Executive function: The search for an integrated account. *Current Directions in Psychological Science*, v. 18, n. 2, p. 89-94, 2009. DOI: 10.1111/j.1467-8721.2009.01615.

13

BARKLEY, R. A. Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, v. 121, n. 1, p. 65-94, 1997. DOI: 10.1037/0033-2909.121.1.65.

BAVELIER, D.; GREEN, C. S.; POUGET, A.; SCHRATER, P. Brain plasticity through the life span: Learning to learn and action video games. *Annual Review of Neuroscience*, v. 35, p. 391-416, 2012. DOI: 10.1146/annurev-neuro-060909-152832.

CHAMBERLAIN, S. R.; BLACKWELL, A. D.; FINEBERG, N. A.; ROBBINS, T. W.; SAHAKIAN, B. J. The neuropsychology of obsessive-compulsive disorder: The importance of failures in cognitive and behavioural inhibition as candidate endophenotypic markers. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 29, n. 3, p. 399-419, 2005. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2004.11.006.

CHOI, J.; KIM, Y.; LEE, S. Cognitive inflexibility in obsessive-compulsive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, v. 76, n. 3, p. 456-472, 2020. DOI: 10.1002/jclp.22929.

DAJANI, D. R.; UDDIN, L. Q. Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, v. 38, n. 9, p. 571-578, 2015. DOI: 10.1016/j.tins.2015.07.003.

DE DREU, C. K. W.; WEINGART, L. R. Task versus relationship conflict, team performance, and team member satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, v. 88, n. 4, p. 741-749, 2003. DOI: 10.1037/0021-9010.88.4.741.

DIAMOND, A. Executive functions. *Annual Review of Psychology*, v. 64, p. 135-168, 2013. DOI: 10.1146/annurev-psych-113011-143750.

EYSENCK, M. W.; DERAQSHAN, N.; SANTOS, R.; CALVO, M. G. Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, v. 7, n. 2, p. 336-353, 2007. DOI: 10.1037/1528-3542.7.2.336.

FLETT, G. L.; HEWITT, P. L. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In: FLETT, G. L.; HEWITT, P. L. (Eds.). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. p. 5-31. DOI: 10.1037/10458-001.

GROSS, J. J. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 2007.

HAYES, S. C.; LUOMA, J. B.; BOND, F. W.; MASUDA, A.; LILLIS, J. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, v. 44, n. 1, p. 1-25, 2006. DOI: 10.1016/j.brat.2005.06.006.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change*. 2. ed. New York: Guilford Press, 2011.

HILL, E. L. Executive dysfunction in autism. *Trends in Cognitive Sciences*, v. 8, n. 1, p. 26-32, 2004. DOI: 10.1016/j.tics.2003.11.003.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016.

KENDALL, P. C.; HEDTKE, K. A. *Cognitive-behavioral therapy for anxious children: Therapist manual*. 3. ed. Ardmore: Workbook Publishing, 2006.

KOZHEVNIKOV, M. Cognitive styles in the context of modern psychology: Toward an integrated framework of cognitive style. *Psychological Bulletin*, v. 133, n. 3, p. 464-481, 2007. DOI: 10.1037/0033-2909.133.3.464.

McEWEN, B. S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, v. 87, n. 3, p. 873-904, 2007. DOI: 10.1152/physrev.00052.2006.

MIYAKE, A.; FRIEDMAN, N. P.; EMERSON, M. J.; WITZKI, A. H.; HOWERTER, A.; WAGER, T. D. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, v. 41, n. 1, p. 49-100, 2000. DOI: 10.1006/cogp.1999.0734.

OLIVEIRA, M. Impactos das atividades ao ar livre no neurodesenvolvimento infantil: Um estudo longitudinal. *Revista Brasileira de Neuropsicologia*, v. 19, n. 2, p. 123-135, 2024.

RAZ, N. Aging of the brain and its impact on cognitive performance: Integration of structural and functional findings. In: CERELLA, J.; RYBAH, J.; HOYER, W. J.; COMMONS, M. L. (Eds.). Handbook of aging and cognition. 2. ed. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2000. p. 1-90.

ROSSATO, L.; SILVA, M.; FERREIRA, A. Exercício físico e preservação cognitiva em idosas: Uma revisão sistemática. Arquivos de Neuro-Psiquiatria, v. 82, n. 4, p. 345-356, 2024.

RUNCO, M. A. Creativity. Annual Review of Psychology, v. 55, p. 657-687, 2004. DOI: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141502.

SCHULTZ, P. W.; SEARLEMAN, A. Rigidity of thought and behavior: 100 years of research. Genetic, Social, and General Psychology Monographs, v. 128, n. 2, p. 165-207, 2002.

ZELAZO, P. D.; MÜLLER, U. Executive function in typical and atypical development. In: GOSWAMI, U. (Ed.). Blackwell handbook of childhood cognitive development. Oxford: Blackwell, 2002. p. 445-469..