

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Pensar para Resolver

Publicado em 2026-07-16 09:00:00



REFLEXÃO SOBRE PENSAMENTO, CRIATIVIDADE E
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Pensar para Resolver

A inteligência não está apenas em insistir, mas em reconhecer o momento de parar, respirar e permitir que a resposta encontre um novo caminho.

Por **Francisco Gonçalves** · Fragmentos do Caos · 2026

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

compreendê-lo, decompor a sua complexidade, experimentar caminhos e reconhecer o momento em que insistir deixou de produzir pensamento novo. Por vezes, a resposta nasce diante do computador. Noutras ocasiões, precisa de uma caminhada, do silêncio de um jardim e do tempo necessário para que a mente volte a respirar.

Resolver um problema não é apenas encontrar uma resposta. É compreender aquilo que temos diante de nós, distinguir o essencial do acessório e descobrir um caminho onde, minutos antes, parecia existir apenas uma parede.

Pensar é uma forma de caminhar. Por vezes avançamos depressa, quase em linha recta. Noutras ocasiões, hesitamos, regressamos ao ponto de partida, experimentamos alternativas e percorremos caminhos que acabam num beco sem saída. Isso não significa necessariamente que estejamos perdidos. Significa apenas que o pensamento está a explorar o território.

Os problemas difíceis raramente cedem ao primeiro ataque. Exigem atenção, persistência e método. Mas

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Quando a persistencia se transforma em desgaste

Aprendemos desde cedo que devemos insistir, lutar e nunca desistir. É um conselho aparentemente virtuoso, desses que ficam muito bem em cartazes motivacionais pendurados em escritórios onde ninguém parece particularmente motivado.

Persistir é importante. Mas persistir não significa repetir indefinidamente a mesma tentativa.

Quando enfrentamos um problema durante demasiado tempo, a mente começa a estreitar-se. Regressa às mesmas hipóteses, repete os mesmos raciocínios e procura a solução nos lugares onde já confirmou que ela não está.

É como um programa preso num ciclo infinito: continua em execução, consome recursos, aquece o sistema e não produz resultado algum.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

problema, esperando que ele confesse a resposta por exaustão.

E os problemas, infelizmente, costumam ser criaturas muito pouco cooperantes.

Formular correctamente o problema

Muitas vezes não conseguimos encontrar a solução porque ainda não compreendemos correctamente a pergunta. Um problema mal formulado conduz a respostas confusas. Podemos passar horas a otimizar uma solução para uma dificuldade que não era, afinal, a dificuldade principal.

Antes de procurar uma resposta, é necessário perguntar:

Perguntas essenciais

- O que está realmente a acontecer?
- Qual é o resultado que pretendo alcançar?
- Que factos conheço?

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Esta decomposição é fundamental. Um problema aparentemente enorme pode ser apenas um conjunto de pequenas dificuldades mal separadas.

Na programação, uma aplicação complexa não é resolvida como um bloco único. Divide-se em componentes, funções, processos e estados. Analisa-se cada parte, testam-se hipóteses e observa-se onde o comportamento real começa a divergir do comportamento esperado.

Na vida acontece algo semelhante. Quando dizemos «tudo está mal», tornamos o problema quase impossível de tratar. Mas quando identificamos aquilo que está concretamente mal, aquilo que podemos mudar e aquilo que não depende de nós, o caos começa a adquirir estrutura.

Pensar é, em grande medida, transformar o nevoeiro num mapa.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Outro obstáculo frequente é confundirmos aquilo que sabemos com aquilo que imaginamos. Os factos são aquilo que conseguimos observar ou verificar. As interpretações são as histórias que construímos sobre esses factos.

Quando algo falha, podemos concluir imediatamente que não somos capazes, que o projecto está condenado ou que ninguém nos compreende. Mas essas conclusões não são necessariamente factos. São interpretações criadas por uma mente cansada, frustrada ou receosa.

A emoção é legítima, mas não deve ser confundida com prova. Resolver exige esta disciplina delicada: escutar aquilo que sentimos sem permitir que o sentimento distorça completamente aquilo que observamos.

A pergunta útil não é apenas «o que penso que está a acontecer?», mas também: **«Que evidência tenho de que é realmente assim?»**

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Pensar não é permanecer imóvel dentro da própria cabeça. Um bom processo de resolução alterna entre reflexão e experiência. Formulamos uma hipótese, testamo-la, observamos o resultado e corrigimos o caminho.

Não precisamos de encontrar imediatamente a solução perfeita. Precisamos de dar o próximo passo que nos permita aprender alguma coisa.

Uma tentativa falhada não é necessariamente tempo perdido. Pode revelar que uma hipótese estava errada, eliminar um caminho inútil ou mostrar uma característica do problema que antes não víamos.

O erro só se torna verdadeiramente inútil quando não retiramos dele qualquer informação. Por isso, uma boa pergunta não é apenas «funcionou?». É também: **«O que aprendi com aquilo que não funcionou?»**

Pensar bem exige humildade. Temos de aceitar que podemos estar enganados, que a primeira ideia pode não ser a melhor e que, por vezes, a solução surge quando abandonamos precisamente a hipótese pela qual estávamos mais apaixonados.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

O momento de parar

Há um ponto em que continuar concentrado deixa de ajudar. Os sinais são conhecidos: lemos várias vezes a mesma linha, repetimos testes semelhantes, ficamos irritados com detalhes insignificantes e começamos a suspeitar que o computador, o universo ou a humanidade inteira conspiram contra nós.

É então que devemos parar.

Parar não é desistir. Parar é reconhecer que a atenção consciente atingiu temporariamente o seu limite. É permitir que a mente deixe de repetir o mesmo percurso e encontre novas associações.

O jardim da Gulbenkian e os problemas intransponíveis

Foi esse o método que muitas vezes usei ao longo da minha vida profissional. Quando, durante a programação, surgia um problema aparentemente intransponível,

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Escutava os pássaros a chilrear, a água a correr, o vento nas árvores e o movimento sereno da natureza.

Durante algum tempo, o problema desaparecia da superfície do pensamento. Mas não desaparecia verdadeiramente. Alguma coisa dentro de mim continuava a trabalhar.

E, de repente, surgia uma ideia. Uma ligação que antes não tinha visto. Uma nova maneira de organizar o problema. Uma resposta simples para aquilo que, diante do ecrã, parecia impossível.

Regressava então ao trabalho com outra clareza.

*A solução não tinha sido criada pelo jardim.
O jardim tinha aberto o espaço interior
necessário para que ela pudesse aparecer.*

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Nem todo o pensamento é consciente. Quando afastamos temporariamente a atenção de um problema, a mente continua a reorganizar informação, a aproximar memórias, a testar relações e a construir associações.

É por isso que algumas respostas surgem durante uma caminhada, no banho, ao acordar ou enquanto realizamos uma actividade simples. O pensamento consciente é apenas uma parte do processo.

A outra parte trabalha nos bastidores, longe do ruído e da pressão imediata. Não apresenta relatórios de progresso, não convoca reuniões e, ainda assim, por vezes consegue produzir melhores resultados do que muitas organizações humanas inteiras.

A pausa cria espaço para esse trabalho silencioso. Ao mudar de ambiente, caminhar, respirar ou observar a natureza, reduzimos a tensão e libertamos a mente da obrigação de produzir uma resposta imediata.

Aquilo que parecia uma parede pode então ser visto como uma porta. Ou, em certos casos, percebemos finalmente que estávamos há horas a empurrar uma porta onde estava escrito «puxar».

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

A natureza possui um ritmo diferente daquele que domina os ambientes de trabalho. Não exige respostas instantâneas. Não envia notificações. Não mede o valor de uma árvore pela quantidade de folhas que conseguiu produzir naquela manhã.

Num jardim, a atenção expande-se. O olhar deixa de estar preso a um único ponto. O corpo começa a acompanhar o ritmo dos passos e da respiração. Os sons naturais ocupam o espaço sem o invadir.

Nesse estado, o pensamento torna-se menos rígido. Começamos a observar o problema a partir de outros ângulos, mesmo sem o procurar directamente. A mente recupera a flexibilidade que o esforço excessivo lhe tinha retirado.

Talvez seja por isso que tantos pensamentos importantes surgem quando caminhamos. O movimento do corpo parece libertar também o movimento das ideias.

A intuição precisa de ser testada

A intuição pode revelar o caminho, mas depois é necessário regressar ao método. Uma ideia súbita não

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Critérios de uma solução útil

- Resolve realmente o problema?
- Cria novos problemas?
- É simples o suficiente para ser compreendida?
- Pode ser aplicada e verificada?
- É sustentável?
- Existe uma alternativa melhor?

Uma boa solução não é apenas engenhosa. É clara, adequada e executável. Por vezes, a melhor resposta não é a mais sofisticada. É a que elimina a complexidade desnecessária.

Em tecnologia, como na vida, existe uma tentação permanente de construir sistemas monumentais para resolver dificuldades modestas. O ser humano parece sentir-se mais inteligente quando acrescenta camadas, dependências e diagramas incompreensíveis.

Mas a verdadeira inteligência reconhece a elegância do simples.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Nem todos os problemas podem ser resolvidos da forma que desejamos. Alguns dependem de factores exteriores. Outros exigem tempo. Alguns transformam-se, perdem importância ou revelam que nunca foram verdadeiramente nossos.

Pensar bem significa também saber distinguir entre:

- aquilo que podemos resolver;
- aquilo que podemos apenas influenciar;
- e aquilo que precisamos de aceitar.

Insistir numa questão que não depende de nós pode consumir toda a energia necessária para resolver aquilo que está realmente ao nosso alcance.

Abandonar uma estratégia não é necessariamente abandonar o objectivo. Mudar de caminho pode ser o acto mais inteligente de persistência.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Um problema não deve ser tratado apenas como um inimigo. Pode ser uma pergunta.

O que o problema pode estar a revelar

- Que conhecimento me falta?
- Que suposição preciso de rever?
- Que capacidade devo desenvolver?
- Que mudança está a exigir?

Quando encaramos o problema apenas como uma ameaça, queremos eliminá-lo rapidamente. Quando o encaramos como informação, começamos a aprender com ele.

Muitos dos maiores avanços pessoais, científicos e tecnológicos nasceram de dificuldades que alguém se recusou a ignorar, mas também se recusou a enfrentar de forma cega. Foi necessário observar, experimentar, falhar, parar, regressar e pensar novamente.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

produtivo quando permite renovar o pensamento. Não deve transformar-se numa forma elegante de adiamento, actividade em que a humanidade também alcançou notável competência.

Ao regressar, convém começar por registar a nova ideia, reformular o problema e decidir qual será a próxima experiência.

A mente está mais clara, mas a clareza precisa de acção. Pensamento sem acção torna-se contemplação estéril. Acção sem pensamento torna-se agitação.

Resolver exige o equilíbrio entre ambos.

Um método prático de resolução

Sete movimentos do pensamento

1. **Definir:** escrever o problema numa frase clara.
2. **Decompor:** separar o problema em partes menores.
3. **Distinguir:** separar factos, suposições e emoções.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

6. **Parar:** interromper quando o pensamento começa apenas a repetir-se.

7. **Regressar:** retomar com uma nova formulação e uma acção concreta.

Uma disciplina para a vida

Pensar e resolver problemas não é apenas uma competência profissional. É uma forma de estar na vida.

Significa não reagir imediatamente a tudo. Significa observar antes de concluir. Significa dividir o complexo, testar o possível e aceitar a correcção do erro.

Significa persistir sem nos destruirmos.

E significa saber que, por vezes, a resposta não surge quando apertamos mais o pensamento, mas quando finalmente lhe damos espaço para respirar.

Há problemas que pedem concentração. Outros pedem distância. Alguns pedem lógica. Outros exigem imaginação. E muitos só se tornam resolúveis quando combinamos tudo isso com silêncio, tempo e humildade.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

suficientemente bem para que ele deixe de ser intransponível.

Nota Editorial

Esta reflexão nasceu de uma prática pessoal desenvolvida ao longo de décadas de programação e arquitectura de sistemas. Quando um problema parecia bloquear todos os caminhos, a pausa não representava abandono, mas uma mudança deliberada do modo de pensar.

A experiência de caminhar no jardim da Gulbenkian, escutar os pássaros, a água e o vento nas árvores recorda-nos que o pensamento humano não funciona apenas pela pressão consciente. A atenção precisa de alternar entre foco e abertura, disciplina e liberdade, análise e silêncio.

Num tempo obcecado com produtividade contínua, parar pode parecer improdutivo.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Referências credíveis

- Sio, U. N. & Ormerod, T. C. — Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review
- Baird, B. et al. — Inspired by distraction: mind wandering facilitates creative incubation
- Oppezzo, M. & Schwartz, D. L. — Give your ideas some legs: the positive effect of walking on creative thinking
- Berman, M. G., Jonides, J. & Kaplan, S. — The cognitive benefits of interacting with nature

Francisco Gonçalves

Fragmentos do Caos

FC-Chronic-News



GitHub Pages



CodeBerg Pages



Fragmentos do Caos:

[Blogue](#)



[Ebooks](#)



[Carrossel](#)

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.