

SEGREDOS DA mente

@cantinhodoprofessor

**DORME
MAL?**

**Seu cérebro
pode sofrer
com isso!**



**OS
PERIGOS
DAS FAKE
NEWS**

**Além de fazer
você acreditar
em mentiras,
pode aumentar
a ansiedade**

**INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL**

**Você pode aprimorá-la
com a atenção plena**

SEGREDOS DA mente

@cantinhodoprofessor

**DORME
MAL?**

**Seu cérebro
pode sofrer
com isso!**



**OS
PERIGOS
DAS FAKE
NEWS**

**Além de fazer
você acreditar
em mentiras,
pode aumentar
a ansiedade**

**INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL**

**Você pode aprimorá-la
com a atenção plena**

Se são fake, não são news

Com o acesso à internet cada vez mais amplo e facilitado, o conceito de fake news ganhou forma e caracteriza as notícias falsas que circulam nas mídias, seja on ou offline.

Em 2018, o Instituto Mundial de Pesquisa (IPSO) divulgou um estudo que revela dados importantes: 62% dos entrevistados do Brasil já acreditaram em notícias falsas recebidas por meio de apps de mensagens instantâneas, como o WhatsApp. Portanto, quanto mais compartilhadas, mais as fake news crescem. É preciso repassar somente informações verdadeiras e sempre se questionar caso veja algo duvidoso. Um dos casos mais graves e recentes de disseminação de fake news é o do movimento

anti-vacina. Pessoas contrárias à vacinação espalharam conteúdos falsos que diziam que as composições das vacinas eram prejudiciais à saúde e poderiam levar à morte. Assim, parte da população deixou de se imunizar contra uma série de doenças, fazendo crescer o número de casos de sarampo no Brasil em 2018. Para se proteger das fake news, sempre verifique se as informações que você recebe são verdadeiras. Na dúvida, não compartilhe. Evite que mais perigos cheguem até você e a quem você ama!

Boa leitura,

Flávia Magalhães, editora

CAPA

PRODUÇÃO GRÁFICA Eugênio Tonon

ILUSTRAÇÕES ANDRYDJ/Shutterstock Images

Toque para ir na matéria desejada



O SONO E A QUALIDADE DE VIDA
Dormir bem é fundamental para a saúde cerebral e o bom funcionamento do corpo!



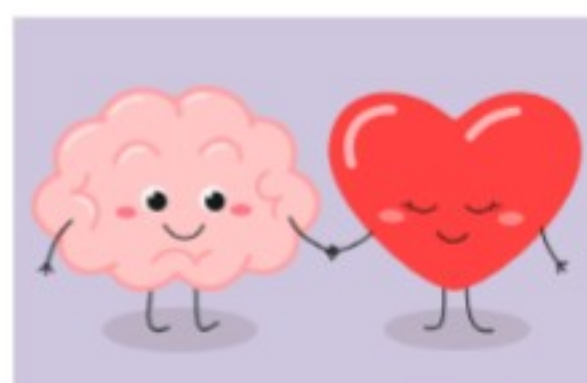
O USO EXAGERADO DAS TELAS
Entenda como o vício em celular pode prejudicar a saúde



O IMPACTO DAS FAKE NEWS NA SAÚDE MENTAL
Estudo mostra que notícias falsas têm relação com a ansiedade



O QUE UM CHEFE TÓXICO FAZ COM SUA SAÚDE MENTAL?
Entenda como agem as lideranças contra seus subordinados



MENTE E EMOCIONAL MAIS INTELIGENTES
Saiba o que é inteligência emocional e como essa capacidade pode ser aprimorada

O sono e a qualidade de vida

Dormir bem é fundamental para a saúde cerebral e o bom funcionamento do corpo

Texto: Gabrielle Aguiar

Contar com uma boa noite de sono é um dos pontos mais importantes para ter uma boa saúde, e ficar em claro enquanto todos dormem pode trazer consequências sérias. “Além da falta de sono aumentar os riscos de obesidade, doenças cardíacas, infecções e afetar quase todos os tecidos do corpo, ela também afeta os hormônios do crescimento, causa aumento de estresse, afeta o sistema imunológico, respiração, apetite, pressão arterial e saúde cardiovascular”, explica o neurocientista Fabiano de Abreu.

A SAÚDE AGRADECE

Uma noite bem dormida, cujo ideal é entre sete a nove horas ininterruptas, traz vários benefícios não só para a saúde física, mas também cerebral. “Ele é importante para uma série de funções cerebrais, incluindo a comunicação neuronal, pois é o momento em que desempenha o papel de limpeza, com a remoção de toxinas do cérebro que se acumulam enquanto estamos acordados. A privação do sono nos deixa mal-humorados e irritáveis, e prejudica as funções cerebrais, como memória e tomada de decisões”, acrescenta o médico.

Além disso, estar bem descansado permite que você fique doente com menos frequência, e tem mais chances de manter um peso saudável para o seu corpo. Outros benefícios são a redução do risco de problemas graves de saúde, como diabetes e doenças cardíacas. Mas tudo é uma questão de equilíbrio. “Dormir mais de nove horas por noite pode reduzir a capacidade cognitiva e as habilidades de raciocínio”, aponta.



REM

O sono REM - que significa *Rapid Eye Movement*, em tradução, movimentos rápidos dos olhos - é o quarto estágio do sono. Durante ele, o tálamo (região central do cérebro) está ativo e envia sensações, sons e imagens ao córtex, por isso nós sonhamos. Já a glândula pineal, que fica nos dois hemisférios do cérebro, recebe sinais do núcleo supra-quiasmático (NSQ) e aumenta a produção de melatonina, que ajuda a adormecer quando as luzes se apagam.

Durante o sono, o cérebro armazena novas informações e se livra de resíduos tóxicos. As células nervosas se comunicam e se reorganizam, o que suporta a função cerebral saudável. O corpo repara as células, restaura a energia e libera moléculas como hormônios e proteínas.



O QUE FAZER PARA DORMIR MELHOR?

A psiquiatra Danielle Admoni separou algumas dicas que podem garantir uma noite melhor de sono.

EVITE REFEIÇÕES PESADAS ANTES DO SONO

“Não é indicado comer frituras, feijoada e carne em grandes quantidades, pelo menos uma ou duas horas antes de se deitar. Evite também estimulantes, como café, refrigerantes e bebidas alcoólicas”, recomenda a profissional.

TELAS

Equipamentos como televisão, celular, tablet e computador são estimulantes do sistema nervoso central e podem inibir a produção de melatonina. Para amenizar este efeito, é possível acionar o bloqueio de luz azul em alguns celulares. Mas não é só a luz azul que inibe o sono: a claridade, em geral, faz a produção da melatonina ficar cada vez mais baixa.

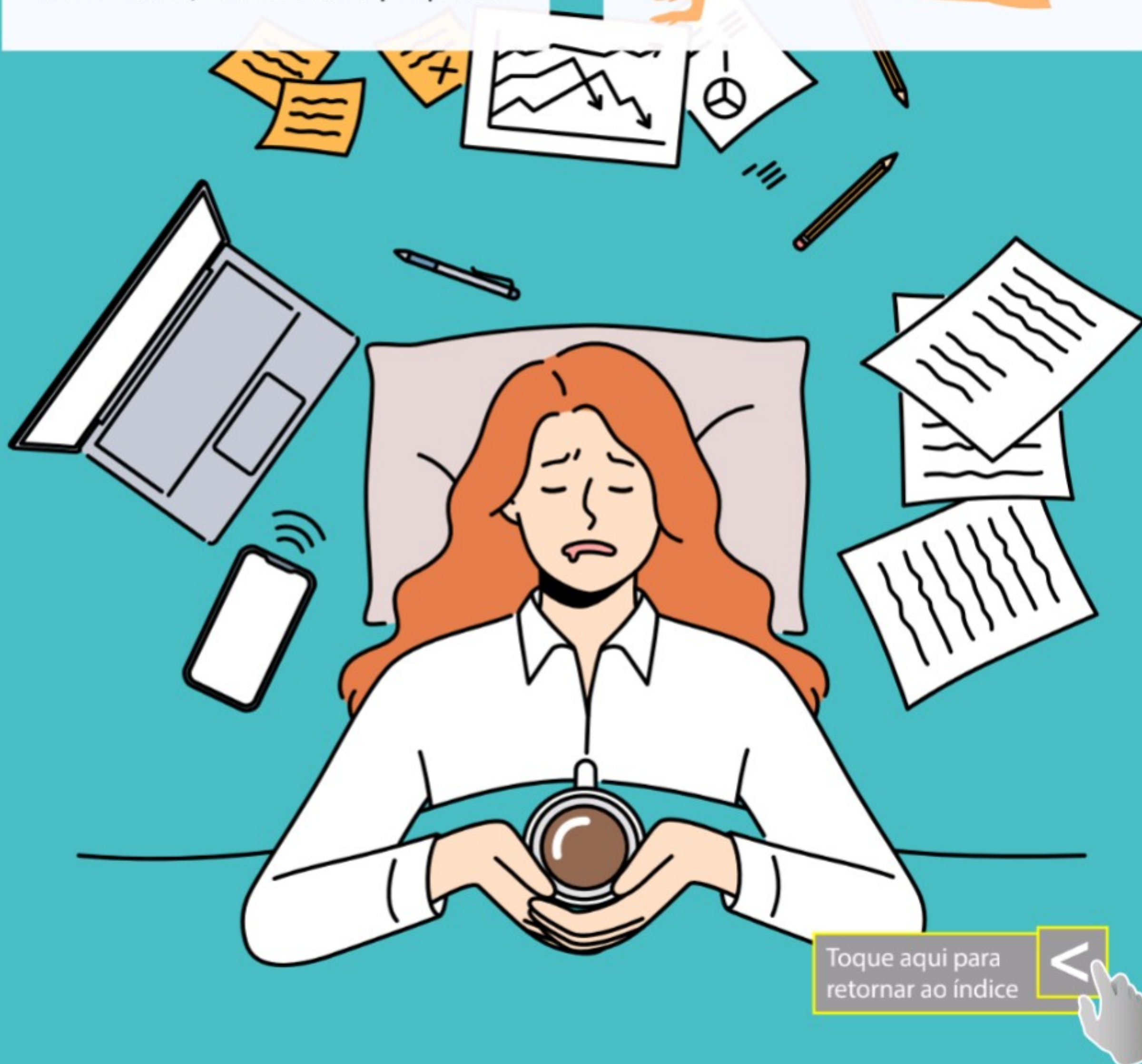


SÓ USE A CAMA PARA DORMIR

O quarto deve ser utilizado apenas para o descanso. Muitas pessoas usam a cama para se alimentar, assistir à televisão, estudar e até mesmo trabalhar. Mas o corpo precisa entender que, na hora em que se deita, ele vai dormir. “Outra coisa importante é a escuridão, que auxilia na produção de melatonina, o hormônio do sono. Então, a gente precisa dormir em lugar escuro, com uma temperatura adequada e arejada. Se estamos com calor ou com o estômago muito cheio, não vamos conseguir dormir mesmo”, acrescenta a psiquiatra.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

No entanto, de acordo com a psiquiatra, a prática de exercícios físicos no período noturno pode ser benéfica para uns, mas inimiga do sono para outros: “Tem gente que desperta com exercício físico e tem gente que se sente mais cansada. Por isso, é preciso saber que tipo de pessoa é você para entender qual o melhor horário para se exercitar”, aponta.



Toque aqui para
retornar ao índice



O uso exagerado DAS TELAS

Entenda como o vício em celular pode prejudicar a saúde

Texto: Flávia Magalhães

Você já ouviu falar em nomofobia? O termo, criado no Reino Unido, vem abreviação inglesa para *no-mobile phobia*, que, em tradução livre, significa “medo de ficar sem o celular”. A nomofobia, portanto, é o nome da angústia que algumas pessoas sentem ao estar sem o telefone celular ou outros aparelhos eletrônicos.

Em tempos nos quais é praticamente impossível viver desconectado, novos problemas surgem na sociedade: o vício em smartphones e o risco da exposição excessiva às telas.



MAL INVISÍVEL

Como a maioria dos vícios, as pessoas viciadas em smartphones não percebem que estabeleceram uma relação de dependência com os aparelhos eletrônicos, principalmente por acreditar que eles não representam um risco à saúde. No entanto, o médico psiquiatra Saulo Barbosa esclarece que, ao observar o problema em sua fase mais avançada, muitas complicações podem ser notadas em curto e em longo prazo tanto na saúde física quanto na saúde mental: “A exposição excessiva ao uso de telas pode estimular a liberação de um hormônio chamado dopamina, que causa as sensações de prazer e bem-estar. Por isso é tão difícil largar o celular até mesmo na hora de dormir”.

Veja outros riscos trazidos pelo vício em celular:



• DISTÚRBIOS PSICOLÓGICOS

Em decorrência do uso excessivo das telas, muitas pessoas acabam por se desligar do mundo real para vivenciar experiências virtuais, sem perceber que nem tudo aquilo que está nas redes sociais faz parte da realidade. “Além do isolamento social, essa relação de dependência pode desencadear distúrbios psicológicos, como a ansiedade e a depressão”, aponta o especialista.

• DIFICULDADES DO SONO

A iluminação, as cores e os sons dos dispositivos eletrônicos podem atrapalhar o momento de descanso, causando insônia e agitação da mente. Por isso, o recomendado é evitar o uso de aparelhos por pelo menos uma hora antes de se deitar.

• PROBLEMAS DE POSTURA

O uso de telas por um longo período de tempo pode causar danos à postura, pois temos o costume de olhar para a tela do celular inclinando o pescoço inclinado para baixo, o que também leva às dores nos ombros e na cabeça.

• PROBLEMAS DE VISÃO

O excesso de luminosidade, as letras pequenas e o uso de eletrônicos em ambientes escuros podem causar secura e inflamações nos olhos, além de gerar a necessidade de usar óculos.

USE COM EQUILÍBRIO!

A tecnologia beneficia e simplifica o cotidiano, mas é fundamental controlar o uso impulsivo de aparelhos eletrônicos para que eles não prejudiquem a saúde e até mesmo a vida social e profissional. “As mídias sociais possuem algoritmos que identificam quais assuntos fazem os usuários permanecerem mais tempo conectados. Por isso, é importante saber usar a internet com equilíbrio. Caso você possua a suspeita de que passa mais tempo conectado do que deveria, procure apoio psicológico”, finaliza Saulo Barbosa.

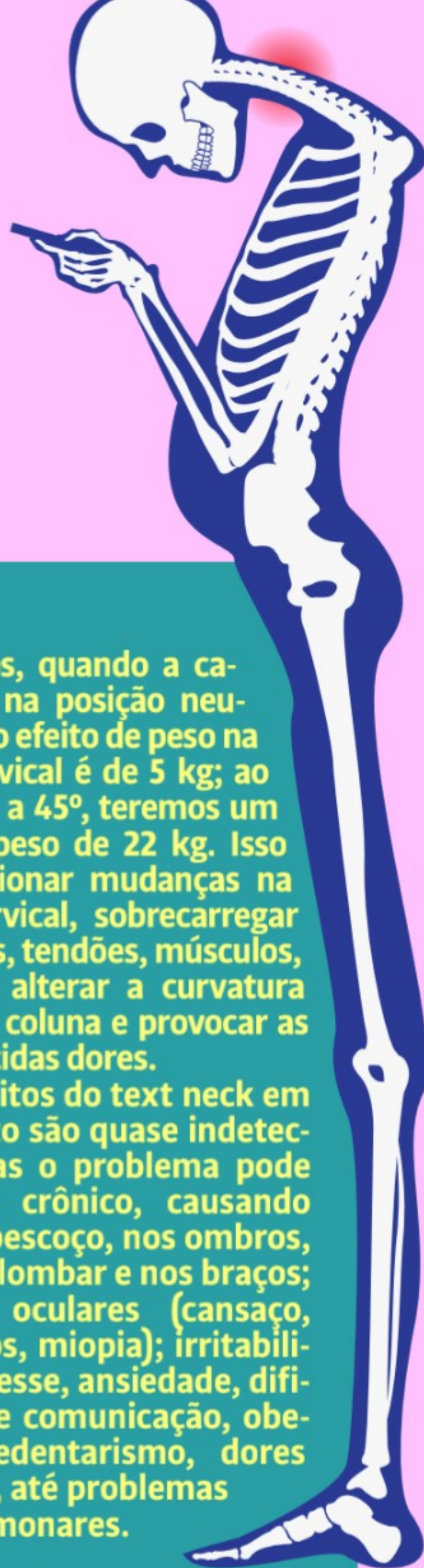
TEXT NECK

Um problema de postura tem afetado boa parte da população mundial nos últimos anos: por conta dos longos períodos em frente às telas - principalmente o smartphone -, a coluna vertebral pode sofrer alterações degenerativas em longo prazo como resultado de estresse repetitivo no pescoço. “Conhecido como text neck, ele é, certamente, um problema de saúde pública para a sociedade moderna”, diz Natasha Vogel, médica ortopedista pediátrica do Hospital do Servidor Municipal de São Paulo da USP (Universidade de São Paulo). “Uma pessoa pode passar de 5 a 7 horas por dia com o seu pescoço flexionado, digitando no celular ou mexendo em algum dispositivo portátil. Portanto, a tensão acumulada na região após tantas horas de sobrecarga é enorme”, alerta a especialista. Quanto mais flexionada fica a cabeça, maior é o efeito de peso sobre a coluna cervical.

Em adultos, quando a cabeça está na posição neutra (reta), o efeito de peso na coluna cervical é de 5 kg; ao flexioná-la a 45°, teremos um efeito de peso de 22 kg. Isso pode ocasionar mudanças na coluna cervical, sobrecarregar ligamentos, tendões, músculos, vértebras, alterar a curvatura normal da coluna e provocar as tão conhecidas dores.

Os efeitos do text neck em curto prazo são quase indetectáveis, mas o problema pode se tornar crônico, causando dores no pescoço, nos ombros, na coluna lombar e nos braços; sintomas oculares (cansaço, olhos secos, miopia); irritabilidade, estresse, ansiedade, dificuldade de comunicação, obesidade, sedentarismo, dores de cabeça, até problemas cardiopulmonares.

Toque aqui para
retornar ao índice



O impacto das *Fake News* na saúde mental

Estudo mostra que notícias falsas têm relação com a ansiedade

Texto: Renan Pereira



Um vídeo sobre uma sucuri gigante de 18 metros, um dado surpreendente sobre programas assistenciais do Governo Federal, um alerta sobre o perigo da vacinação. O que parece apenas uma nova informação recebida e compartilhada pelas redes sociais pode ser algo mais nocivo - e mentiroso - do que se imagina.

As *fake news*, ou notícias falsas, no português, acenderam um alerta para diversas instituições e profissionais, incluindo os de saúde mental. Isso porque, além de incentivarem práticas que podem colocar em risco a integridade física de um indivíduo, como a não vacinação, elas também podem contribuir para o aumento do estresse, da ansiedade e da depressão, apontam especialistas consultados.

Consumo de fake news x QI

Um estudo realizado pelo Departamento de Epidemiologia e Bioestatística da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de Zhengzhou, na China, com quase 25 mil estudantes chineses, mostrou que existe uma clara ligação entre o consumo de notícias falsas, a baixa cognição e a ansiedade. A pesquisa observou que alunos com baixo nível cognitivo tendem a se envolver e até ser crédulos com informações fabricadas, notícias falsas e teorias da conspiração distribuídas por meio de notícias e plataformas de mídia social. Dessa forma, estas pessoas estão mais suscetíveis a discursos que despertam emoção ao navegar na internet e desencadeiam sintomas de ansiedade.

Que a ansiedade está crescendo no nosso país, isso não é novidade, mas de acordo com uma pesquisa realizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), podemos ser chamados de o país mais ansioso do mundo. Isso porque, temos aproximadamente 18,6 milhões de homens e mulheres que sofrem com a ansiedade. E de acordo com o psicólogo Caio César Pinheiro, que atua

na Clínica Censo em Parauapebas (PA), esse alto número é resultado do vício que a grande maioria tem nas redes sociais. Ficamos horas e horas acompanhando a vida alheia e fazendo publicações à espera de curtidas e comentários para sentirmos uma pontinha de felicidade.

Excesso de informações (muitas delas falsas) nas redes sociais

De acordo com profissionais da saúde, as notícias falsas andam de mãos dadas com o excesso de informação disponível atualmente nas redes, o que pode aumentar a ansiedade e depressão. Segundo Pinheiro, o uso excessivo das redes sociais pode ser prejudicial à saúde emocional. “Pesquisas sugerem que as pessoas que mais gastam tempo nas redes sociais, provavelmente, vão desenvolver problemas psicológicos, como ansiedade e depressão”, afirma.

Ele afirma também que o uso contínuo de redes sociais impacta negativamente na qualidade de sono pelo tempo dedicado à atividade, reduz a autoestima quando a pessoa compara padrões de vida e julgamentos de padrões de beleza, gera desinteresse por atividades físicas, pode prejudicar relacionamentos interpessoais e provocar ansiedade e depressão. E fica pior: quando tais informações em excesso não são verdadeiras, o internauta que a consome tende a tomar decisões com base naquilo que não é concreto ou comprovado cientificamente e empiricamente.



Notícias falsas são como drogas

Em entrevista concedida à BBC News Brasil, Claudio Martins, psiquiatra e diretor da Associação Brasileira de Psiquiatria, comparou o consumo de fake news à sensação causada pelo uso de entorpecentes: “Quando a pessoa recebe uma notícia que a agrada, são estimulados os mecanismos de recompensa imediata do cérebro e dão uma sensação de prazer instantâneo, assim como as drogas. Ocorre uma descarga emocional e gera uma satisfação imediata. Isso impulsiona a pessoa a transmitir compulsivamente a mesma informação para que seu círculo de amigos sintam o mesmo. Por isso, há os encaminhadores compulsivos”.

Pandemia e problemas com a política deram um empurrãozinho no combate às notícias falsas

Apesar de não serem novidades, as informações falsas e fabricadas começaram a chamar a atenção das autoridades devido a recentes acontecimentos na política e na saúde pública. Um dos principais ocorreu durante as eleições para Presidente dos EUA, em 2016. Investigações apontaram um vazamento de dados dos eleitores que possuíam conta no Facebook, por meio da empresa Cambridge Analytica. Ao que se sabe, esta empresa favoreceu o acesso do Comitê de Donald Trump a dados sensíveis do eleitorado, o que facilitou que ele saísse na frente durante a disputa contra Hillary Clinton. O caso foi parar nos tribunais e

obrigaram as Big Techs a tomarem mais cuidado com as informações que circulam nas redes sociais, bem como a sua proteção e sigilo. Este pode ser considerado um passo importante no controle das informações que circulam livremente pela internet.

Aqui no Brasil, o processo político para as Eleições presidenciais de 2018 alavancou as fake news, com textos e vídeos com informações falsas sobre os candidatos, e com uma divulgação em massa em tempo recorde. Além disso, o surgimento da pandemia da Covid-19, que movimentou diversas notícias mentirosas pela internet, a respeito da vacinação, da gênese da infecção e também do contágio e prevenção. Durante esta recente crise sanitária, o excesso de fake news fez até mesmo veteranos do jornalismo repensarem a atuação. Em entrevista ao Roda Viva, da TV Cultura, a apresentadora Fátima Bernardes, ex-âncora do Jornal Nacional, fez uma autocrítica ao seu trabalho e disse que os jornalistas brasileiros demoraram muito para explicar o que era fato ou fake. “Eu acho que em algum momento a gente se comunicou mal. A gente comunicou pouco, explicou pouco o que a gente faz e de que maneira. As pessoas recebem uma notícia da filha por uma mensagem de WhatsApp e acham que aquilo é informação. Por mais boa vontade que aquela filha teve de passar a mensagem, inocentemente, aquilo não é informação. Quanto tempo demorou pra gente ter agências de verdadeiro ou falso? Demorou muito!”, completa.



Não é de hoje que existem notícias mentirosas

Embora se fale muito deste assunto no momento atual, devido à facilidade e rapidez que as redes sociais trouxeram no compartilhamento de informações, não é de hoje que notícias falsas vêm causando destruição. Um exemplo interessante a ser citado é o da Escola Base, em 1994, em São Paulo.

Para quem não conhece o caso, a Escola Base era um centro de educação infantil que pertencia a dois casais de amigos. Um belo dia, duas mães decidiram realizar uma denúncia de assédio e abuso sexual contra seus filhos. As alegações era a de que a escola funcionava como um centro para produção de pornografia infantil. Antes de serem realizadas as investigações para conclusão do laudo e verificação da autenticidade da denúncia, se tudo aquilo era verdadeiro ou não, a história vazou na mídia por meio de uma matéria realizada pelo jornalista Valmir Salaro, no *Jornal Nacional*, que estava de plantão naquele dia na redação da Globo.

Uma matéria no maior telejornal do país foi o suficiente para atrair todos os outros jornalistas e portais para o caso e, principalmente, a atenção e ódio do público. Por fim, depois de os donos da escola terem perdido tudo, inclusive a saúde mental, foi provado que todas as alegações contra eles eram falsas e que tudo aquilo não passava de uma invenção da cabeça daquelas mães. Mesmo assim, o estrago já estava feito.

Em um documentário recente produzido pela Globoplay e roteirizado pelo jornalista Bruno Della Latta, é possível observar o impacto e os danos causados por uma notícia falsa e mal apurada na vida dos familiares. O trabalho recebeu o Prêmio APCA 2022 de melhor série documental/documentário.



O QUE UM CHEFE TÓXICO FAZ COM SUA SAÚDE MENTAL?

Entenda como agem as lideranças tóxicas contra seus subordinados ou parceiros e o resultado de suas atitudes maléficas!

Texto: Renan Pereira

Trabalho é trabalho, certo? Poucos podem se dar ao luxo de dizer que amam o que fazem e são completamente felizes enquanto estão na labuta. Mas já que é o ambiente em que passamos a maior parte da nossa vida, ele deve ser, no mínimo, sadio. Mas nem sempre é assim. Que diga o João* (nome fictício de um paciente real), que certa vez imaginou que seria melhor se sofresse um acidente de carro para não ter que chegar ao ambiente profissional. Este desejo chocante foi dito ao psicólogo Lucas Freire, que trabalha há 18 anos com cultura corporativa. O problema é que João estava sofrendo no trabalho com um chefe tóxico, e chegou ao ponto de ficar tão difícil para ele, que pensou em uma saída mais trágica.

Para Freire, o estado de João foi resultado de um tipo de liderança que pode trazer uma série de impactos negativos na saúde mental dos colaboradores. Porém, ele alerta que nem sempre o problema está na forma de atuar dos chefes, mas sim na própria empresa, que valoriza pessoas com este perfil. “É importante ressaltar que muitas vezes

a gente atribui essa ideia de chefe tóxico a uma pessoa ruim, a uma pessoa do mal, mas nem sempre é assim. Temos que entender que, durante muito tempo, as próprias empresas adotaram culturas tóxicas, muitas vezes usando modelos gerenciais de coerção e diminuição dos outros, com foco no resultado que atropela as pessoas. Isso fez com que fossem contratadas pessoas que assumissem funções de liderança com perfis muito característicos disso, objetificando as pessoas, atropelando-as”, explica o psicólogo.



AS APARÊNCIAS ENGANAM

Ainda, segundo o especialista, nem sempre uma pessoa tóxica é vista como ruim, e é tida como um ótimo funcionário. “Nesses casos, é possível encontrar perfis autoritários, narcisistas, pessoas que só pensam em si, só olham para o resultado, mesmo que isso cause danos aos outros. Às vezes, ocorre o contrário: pessoas que são vistas por toda comunidade como pessoas boas, mas no trato individual são perversas. Então, muito mais do que falar sobre um chefe tóxico, é importante pensar em ambientes tóxicos que vão dar vazão e oportunidade de pessoas com certos traços perversos para assumirem posição de liderança”, afirma.

CHEFES TÓXICOS E SAÚDE MENTAL

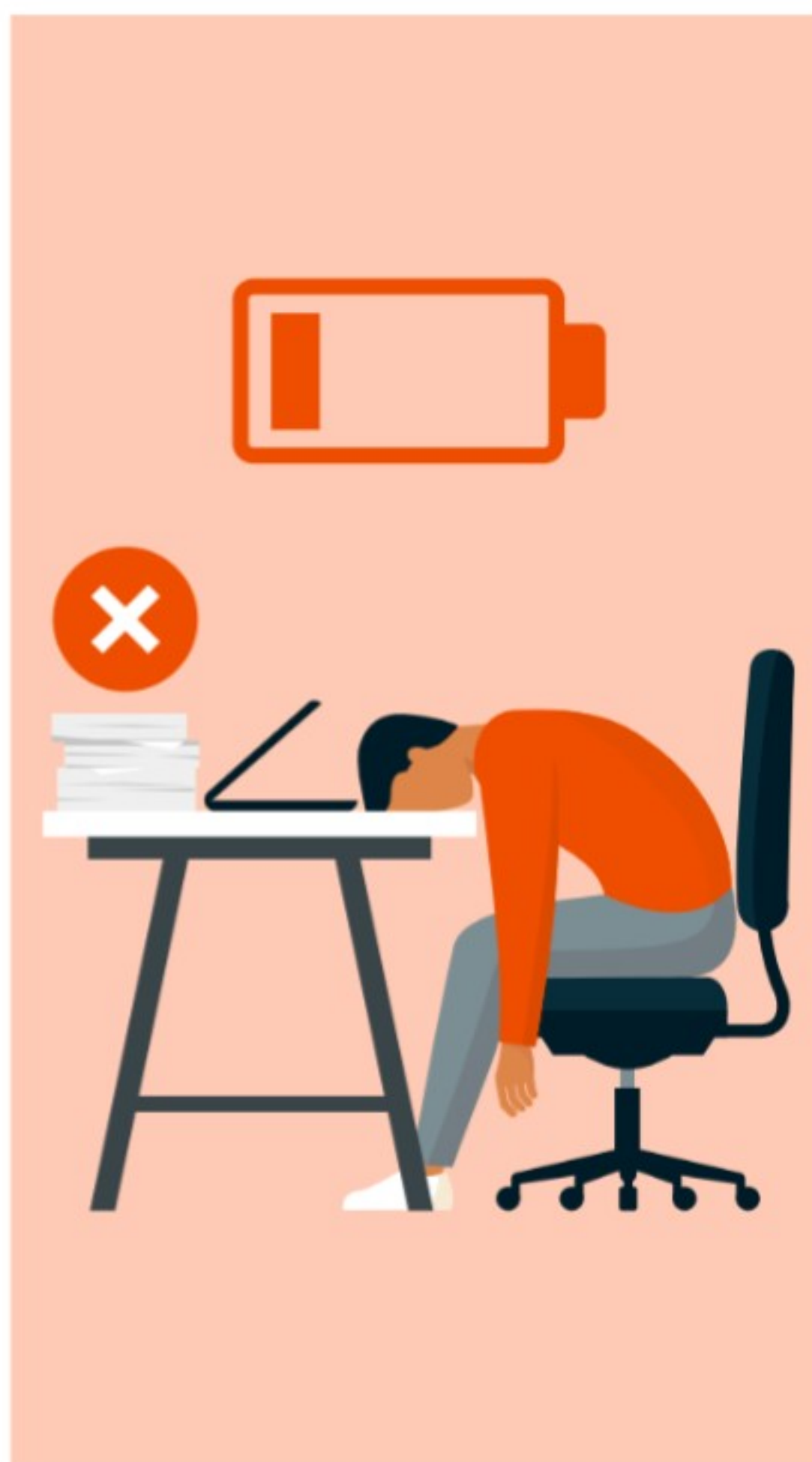
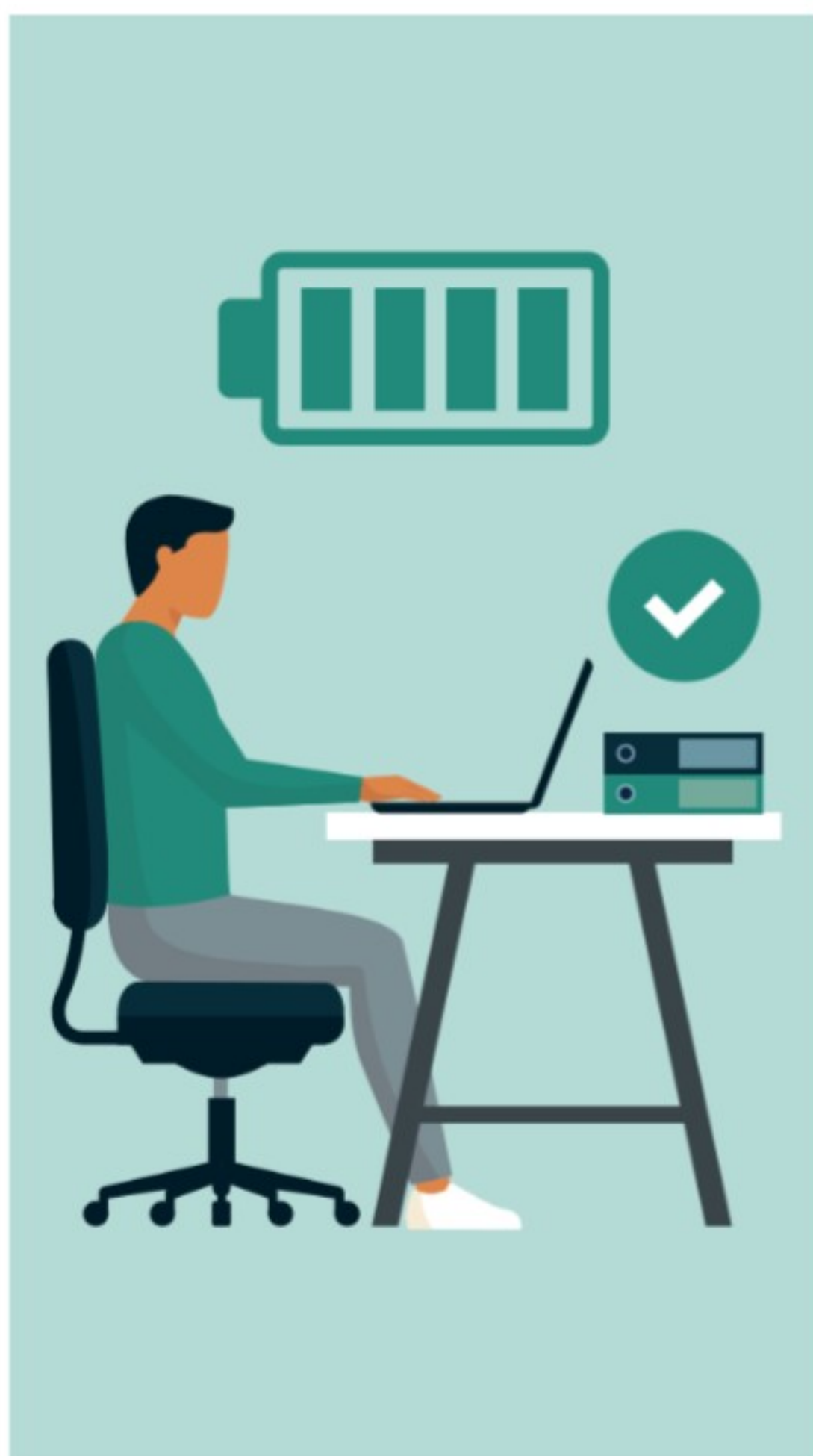
Esse modelo de gestão pode afetar a saúde e desencadear problemas como o estresse, a ansiedade e até mesmo a depressão. “O que acontece com esse modelo de gestão é que a gente coloca cargas de estresse, de diminuição, de autoestima muito maiores que o esforço já necessário para realizar o trabalho, então isso estabelece um potencial muito maior de adoecimento mental. Ambientes tóxicos vão fazer as pessoas terem fobia, pânico, vão aumentar toda carga de ansiedade e estresse que o trabalho já tem, e isso é altamente adoecedor. Eu me lembro de um dos relatos mais difíceis e duros que já vi de uma pessoa: foi alguém que me disse uma vez que pensou em bater o carro para não ir ao trabalho, para não chegar até ao escritório. Olha o tipo de reação física que alguém pode ter contra um ambiente tóxico, isso é algo que a gente infelizmente vê com muita frequência”, destaca.



BURNOUT É DOENÇA OCUPACIONAL

Desde 2022, a Síndrome de Burnout é reconhecida pela OMS (Organização Mundial da Saúde) como uma doença ocupacional. O passo dado foi importante para garantir direitos ao trabalhador e incentivar o debate sobre o tema. Para Aleks Mesquita, CEO da Amar.elo, startup especialista em soluções em saúde mental, muitas pessoas deixam o seu trabalho por esgotamento e por não aguentarem mais. “Percebemos mudanças signifi-

cativas, como por exemplo saber que até mesmo em uma consulta de rotina com um médico do trabalho o Burnout está inserido na pauta. Por outro lado, somente no Brasil, 6,5 milhões de trabalhadores com carteira assinada pediram demissão entre julho de 2021 e julho de 2022. Este é um dado que precisa ligar o sinal de alerta nas empresas, que estão perdendo os seus melhores profissionais para uma doença que pode ser prevenida ou tratada com maior agilidade”, avalia.

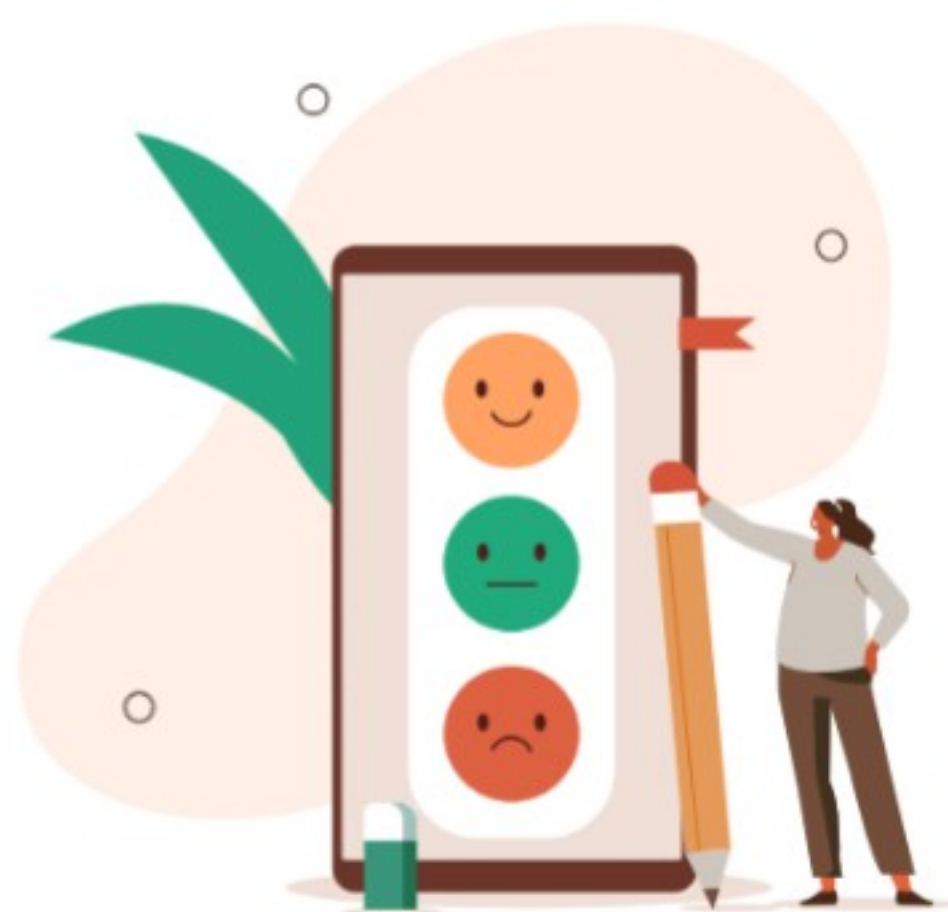


QUEM DEVE MUDAR: A EMPRESA OU O CHEFE TÓXICO?

O psicólogo Lucas Freire aponta que as lideranças negativas são capazes de mudar o rumo da situação. Porém, se ela já possuir traços de personalidade ruins, talvez seja a empresa quem deva se transformar. “Se for uma pessoa naturalmente perversa e com traços de narcisismo muito altos, é mais fácil mudar a cultura organizacional. Estes perfis ficarão muito evidentes e a empresa vê que isso não faz mais sentido para o seu cenário. É muito importante pensar nisso estrategicamente, porque a empresa não vai mudar, a pessoa não vai mudar se não houver uma mudança de cultura. Em geral, as pessoas podem sim mudar traços de personalidade ao longo da vida, isso depende muito da intencionalidade do cenário e do contexto”, afirma. Mas as mudanças corporativas acontecem a longo prazo, já que a cultura organizacional é, muitas vezes, ligada à maneira como os líderes agem ao longo do tempo. “O primeiro passo é mudar a consciência dos líderes, fazendo uma jornada para que eles sejam pessoas melhores. Hoje, os programas de liderança têm tido muito esse caráter de ‘não dá para liderar bem se eu não for uma pessoa melhor’. Então, é preciso ajudar esses líderes que constroem a cultura a serem pessoas melhores, a entenderem seus gatilhos, suas frustrações. Muitos líderes tóxicos, na verdade, são pessoas frustradas em suas carreiras ou em suas vidas pessoais e depositam essas frustrações em seus liderados”, finaliza o profissional.

O PAPEL DO FEEDBACK

Os feedbacks podem contribuir para essa transformação, mas essas devolutivas ao colaborador devem ser constantes e envolvem autoconhecimento. “Eu acredito muito que os feedbacks precisam ser constantes, genuínos e que de fato contribuam com a evolução das pessoas. Muitas vezes, o indivíduo precisa de uma jornada grande de autoconhecimento, precisa se perceber causando sentimentos negativos nas pessoas. O problema é que a gestão do medo gera o silêncio, então é muito difícil dar um feedback para um chefe assim, porque a consequência de um líder tóxico é as pessoas terem medo de falar, então para fazer isso é preciso que a organização reconstrua a confiança das pessoas, criem fóruns para as pessoas falarem com mais frequência”, completa.

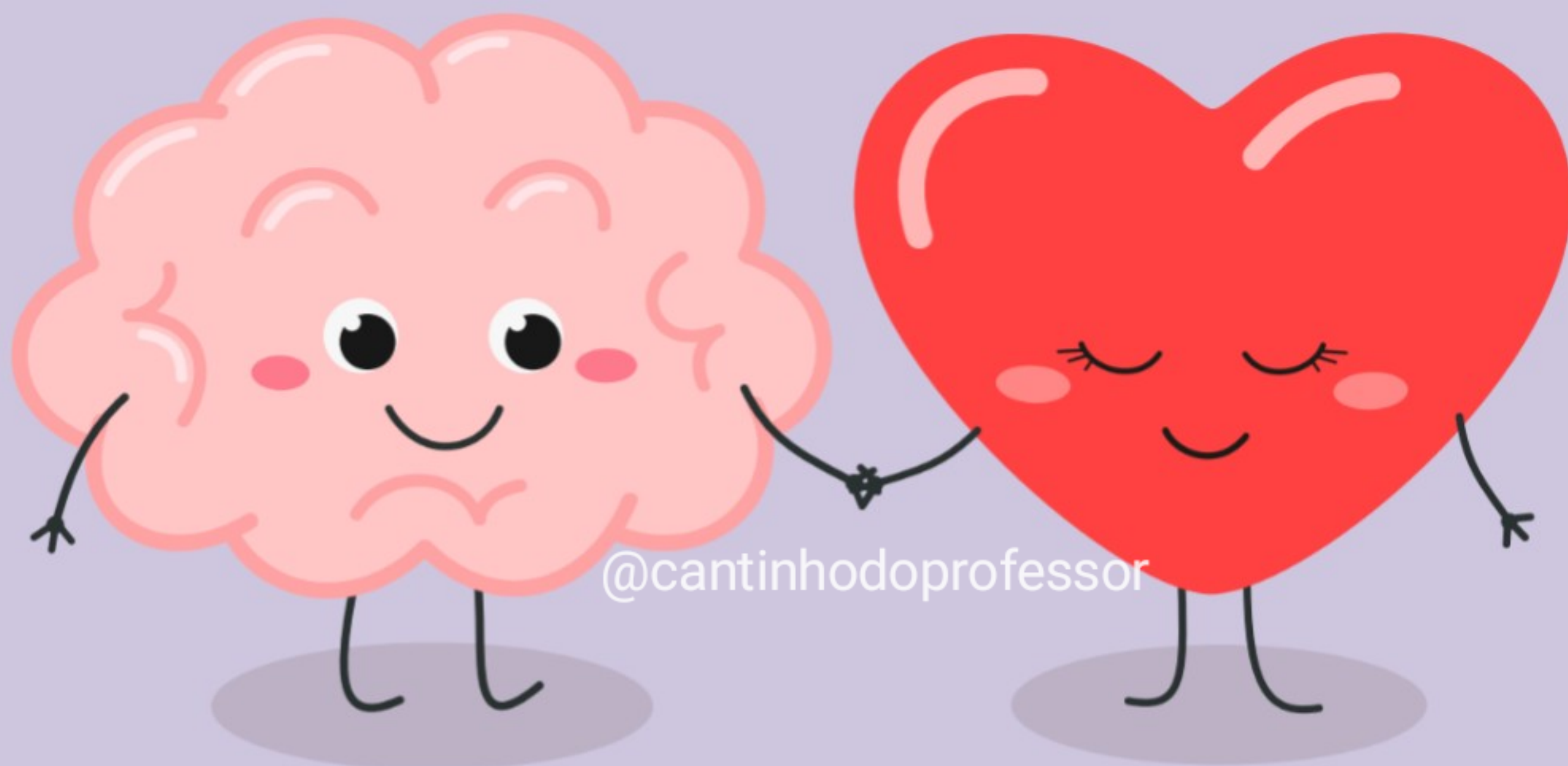


Toque aqui para
retornar ao índice



Mente e emocional mais inteligentes

Saiba o que é inteligência emocional e como essa capacidade pode ser aprimorada por meio da atenção plena



Texto: Flávia Magalhães

Em 1986, um psicólogo norte-americano se tornaria famoso por um conceito que criou na época. Daniel Goleman, colunista do jornal estadunidense *The New York Times*, lançou naquele ano seu livro *Inteligência Emocional - A Teoria Revolucionária que Redefine o que é ser Inteligente*. Era a definição daquilo que viria a ser uma das capacidades cognitivas mais

requisitadas nos dias atuais, principalmente no ambiente de trabalho.

Graças a Goleman, o significado de inteligência emocional foi difundido e gera até hoje debates sobre seu aprimoramento. Com a popularização de práticas meditativas no meio corporativo, mais uma vez o mindfulness foi capaz de se associar ao aperfeiçoamento das habilidades cerebrais.

RELACIONAMENTOS MELHORES

Segundo especialistas, ao desenvolver a inteligência emocional, o sujeito é capaz de melhorar os seus relacionamentos. Isso porque essa aptidão tem como funcionalidade o gerenciamento das emoções em diferentes momentos.

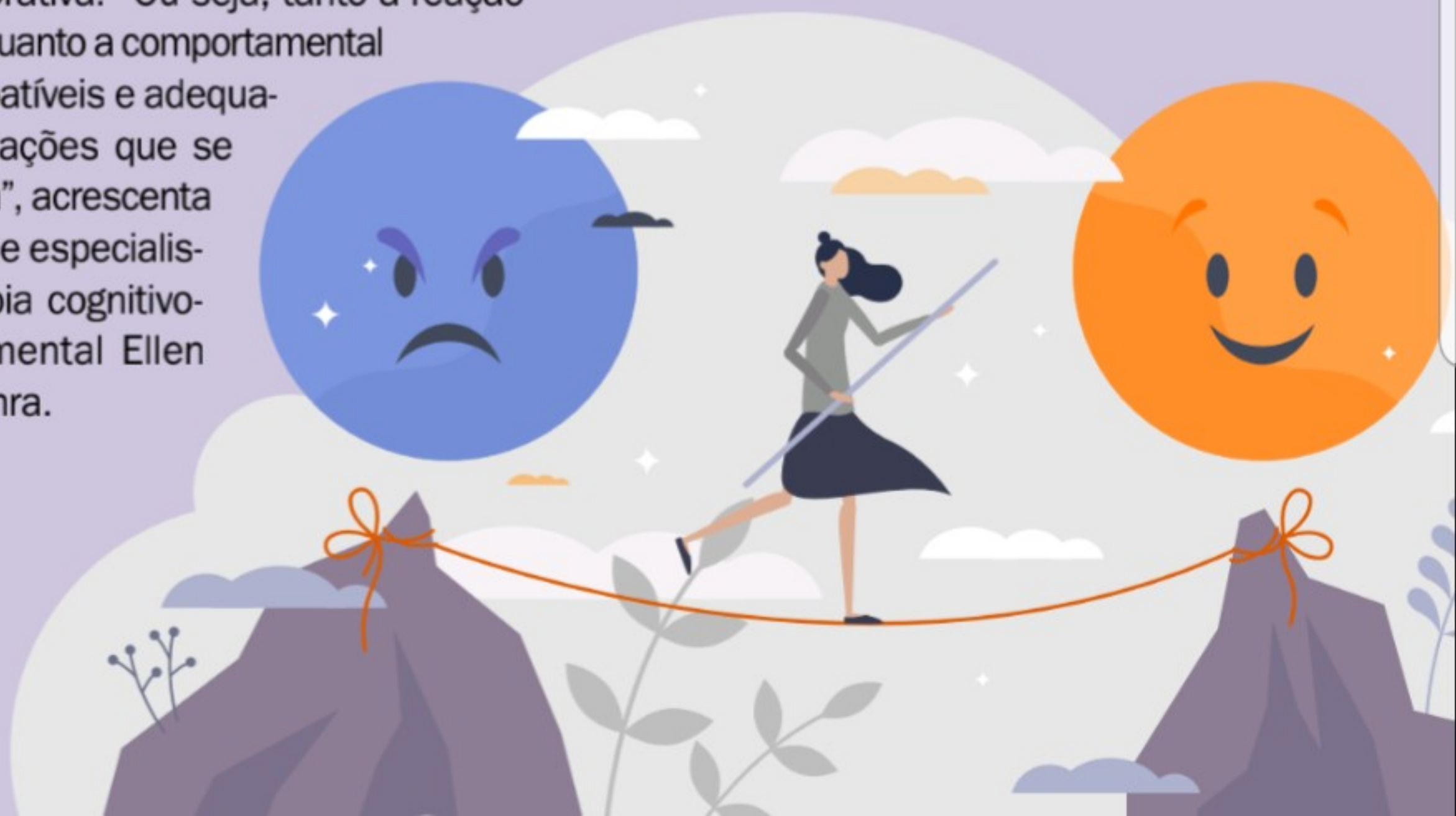
Segundo a coach Renata Aranega, “ao desenvolvermos a inteligência emocional, ampliamos nossa autoconfiança. Somos capazes de nos expressar com mais facilidade, melhoramos a qualidade de nossos relacionamentos, tomar melhores decisões e aprender a gerenciar o estresse com mais facilidade”. A profissional confirma ainda que os esforços acerca dessa habilidade devem ser privilegiados. Isso porque “a felicidade e o bem-estar são subprodutos da inteligência emocional”.

A importância dessa noção em meio ao ambiente de trabalho revela-se na necessidade de uma postura com a qual o profissional não sofra as bruscas mudanças de humor. Para isso, a inteligência emocional vem como uma balança para as respostas obtidas na rotina corporativa. “Ou seja, tanto a reação emocional quanto a comportamental serão compatíveis e adequadas às situações que se apresentam”, acrescenta a psicóloga e especialista em terapia cognitivo-comportamental Ellen Moraes Senra.

MISTURANDO TUDO

Uma das associações realizadas por Daniel Goleman envolvia a prática mindfulness e a inteligência emocional. Mas como isso é possível? A resposta é simples: o mindfulness aprimora os resultados da inteligência emocional. Essa relação foi comprovada graças a um estudo realizado por Goleman em parceria com o empresário norte-americano Matthew Lippincott. Segundo o psicólogo, em entrevistas feitas com outros líderes de empresa possibilitou à dupla compreender que o mindfulness aumentava o nível de autoconsciência dos entrevistados. Esse fato caracterizava uma melhoria no processo afetivo dos representantes.

Com o desenvolvimento autocrítico de capacidades emocionais, os indivíduos que assumem altos cargos demonstram uma relação mais benéfica entre subordinado e patrão no cotidiano. Isso se deve ao entendimento dos limites que cada funcionário apresenta frente a uma demanda. Além disso, algumas barreiras são rompidas quando o mindfulness é adotado. “Quando praticamos





a atenção plena diariamente, aumentamos a nossa capacidade de viver no presente, reduzindo a ansiedade e o sentimento de impotência” afirma Renata.

A partir do momento em que o sujeito entende sua posição no ambiente, a atuação das partes que o auxiliam em seu trabalho torna-se mais perceptível. Contudo, não é sempre que haverá uma iniciativa pautada na inteligência emocional. Cabe à pessoa desenvolver e aprimorar suas habilidades. “O indivíduo pode possuir tais capacidades desde a sua criação, tendo sido estimulado na infância. De outra forma, podemos adquiri-las por meio de um processo de psicoterapia focado em emoções ou em educação emocional”, conclui Ellen.

NO TRABALHO

Em agosto de 2016, uma planilha alimentada de forma anônima por pessoas que trabalhavam em agências de publicidade causou a maior polêmica nas redes sociais.

Nela, os funcionários e ex-funcionários destacaram as complicadas condições de trabalho e situações difíceis que vivenciaram nesses ambientes.

Não bastasse toda a repercussão desse arquivo, a história só piorou quando a proprietária de uma agência também resolveu se manifestar, e escreveu um texto intitulado “Você já motivou seu chefe hoje?”. Nessa postagem, ela comentava que a motivação é uma via de mão dupla, e que os donos e superiores também precisam se sentir motivados por funcionários comprometidos – e o texto acabou recebendo uma avalanche de compartilhamentos, críticas e piadas.

Toda essa situação ilustra como o fato de se sentir desmotivado pode atingir todas as pessoas, de qualquer classe social ou função. Não à toa, Daniel Goleman destacou a automotivação como um dos pilares mais importantes para as pessoas emocionalmente inteligentes. Mas como é possível obter isso, se, ao que tudo indica, a insatisfação pode bater na porta de qualquer um?

SABER LIDAR

Os especialistas em inteligência emocional destacam que medos e angústias fazem parte da trajetória de todo mundo – o que não pode é deixar que isso paralise a sua vida e impeça a tomada de atitudes. “Motivação, como o próprio nome diz, significa motivo para agir. Você precisa ter um motivo que seja importante e considerável para a ação”, explica a psicóloga e coach Graziela Vanni.

Falando nessas palavras, nem parece que estamos diante de algo tão complexo. Mas estamos. Tudo porque o nosso caminho não é composto apenas por flores: a jornada tem seus obstáculos, que às vezes podem nos deixar indispostos ou insatisfeitos. “Uma das verdades da vida é que ela se constitui do ‘fazer’. Um ‘fazer’ que podemos nos sentir ‘obrigados a fazê-lo’, seja pelas circunstâncias da vida ou pelas outras pessoas”, explica o médico, coach e instrutor de treinamentos Gilberto Katayama. Quando nos sentimos forçados a fazer alguma coisa – como a simples necessidade de acordar cedo para ir trabalhar, por exemplo – acabamos reféns de formas de pensamento como “tenho que...”. “sou obrigado a...”, entre outras. “Assim, nessas circunstâncias em que estamos sendo pressionados pelo mundo exterior, fica difícil encontrar a motivação”, complementa o profissional.

Porém, trata-se de algo contornável.

“Em alguns casos, essa é a realidade que se apresenta a você naquele instante. E, diante da realidade o que lhe resta fazer? Só lhe resta aceitar”, aponta Gilberto. Isso não quer dizer que devemos estimular o conformismo – é só que, em muitos casos, é necessário lidar com certas coisas desconfortáveis e fazer pequenas adaptações, sem permitir que isso deixe a peteca cair.

O problema é que, nesse caso, estamos falando de ocorrências nem tão desafiadoras assim. Só que, dependendo do departamento da vida que discutimos, o buraco é mais embaixo. É o caso do ambiente de trabalho.



TRABALHANDO A MOTIVAÇÃO

O trabalho pode ser considerado uma das maiores fontes de desmotivação simplesmente pelo fato de que se encaixa na categoria que coisas que, querendo ou não, somos “obrigados” a fazer. Afinal, todo mundo precisa tirar seu sustento de alguma forma. E são muitas horas por dia dedicadas a isso – ou seja, se estamos insatisfeitos com algo que toma tanto do nosso tempo, o sofrimento acaba sendo maior.

De acordo com Graziela Vanni, a pessoa que se sente infeliz no trabalho precisa, primeiramente, identificar se o problema reside no que ela faz ou no ambiente. “Se for o que ela faz, é bem recomendável que busque compreender o que quer de verdade, qual é a área que mais gosta, e ir em busca”, comenta a especialista.

Se o problema for o próprio ambiente de trabalho, muitas questões entram em cena. “Por exemplo, se não gosto do espaço físico e tenho a oportunidade de colocar algo que me agrada na decoração, pronto: coloque e desfrute dessa transformação”, indica a coach.

Agora, se a questão forem as pessoas, as coisas se complicam um pouco. Tudo porque, muitas vezes, esperamos delas algo que não podem oferecer – e isso ocorre por um simples fato: tomamos a nós mesmos como referência, a partir de pensamentos como “quero que a pessoa me

ofereça o que minha expectativa quer, quero do meu jeito e quero agora” ou ainda “Quero que ela dê o melhor como eu dou, e faça o melhor que puder”. “Esse ‘mundo’ de exigências e expectativas provoca a dor da frustração constante, por isso me desmotivo e não tenho interesse de ir no meu trabalho”, aponta Graziela.

Assim, nesse caso, o ideal é buscarmos a reestruturação do nosso pensamento, numa linha também próxima da aceitação. “Faça perguntas como: ‘quem é essa pessoa?’, ‘O que você pode esperar dela?’, ‘O que ela significa?’”, explica a coach. Aí, começa o processo de percepção: se você considera seu colega arrogante, mas ao mesmo tempo percebe que nada vai mudar e que não pode esperar nada mais do que isso, cria-se uma barreira de proteção, e essa personalidade não afeta mais a sua produtividade.

“O processo de aceitação é incrível. Aceitar não é ser conformado nem resignado, é viver a situação sem colocar a emoção no meio”, conclui a especialista.



A MOTIVAÇÃO NO DIA A DIA

Mas não adianta: ainda que a gente atue pontualmente na solução de determinados problemas, tem horas que o desânimo simplesmente bate, por motivos que vão do cansaço a um acontecimento difícil que abale suas emoções. “Nesse momento, o melhor é rever sua vida e o contexto em que está inserido. Precisamos ter a percepção plena de quais são os motivos pelos quais fazemos o que fazemos”, resume a coach e palestrante Alessandra Ferreira.

Na hora da reflexão, repare: será que sua insatisfação não foi por conta de erros ou

fracassos? Porque, graças às cobranças que fazem parte da nossa sociedade contemporânea, é natural nos culparmos ou ficarmos realmente abalados quando aquilo que planejamos ou fizemos com afinho simplesmente dá errado. “Quando isso acontecer, racionalize seu lado adulto e humano”, aconselha Graziela. “Assuma o erro, peça desculpas, avalie o que pode melhorar e conserte o problema. Assumir nosso lado humano é vivenciar a jornada da vida de forma leve, e encontrar o lado bom da crise, desfrutando do crescimento que ela proporcionou, e sabendo se perdoar”, complementa.

Ou seja, nesse instante de conexão com seus valores, é importante prestar atenção e

verificar se sua falta de motivação não foi ocasionada por um desvio de rota. Se foi, bola para frente. Se não foi e a conclusão foi que é hora de mudar, não é preciso entrar em desespero: traçando um plano correto, toda mudança é possível. Enfim, qualquer que seja a situação que esteja travando a sua motivação, as dicas ao lado podem dar o estímulo que falta para afastar de vez esse espírito insatisfeito que teima em tentar nos derrubar.



TENHA MAIS MOTIVAÇÃO!

Dicas práticas dos especialistas para não deixar a peteca cair:

- ➔ **Faça um levantamento detalhado do que deseja para sua vida e faça o máximo de esforço para se apaixonar por seu propósito;**
- ➔ **Trace seu caminho e acredite que tudo dará certo – e, como destaca a coach Graziela Vanni, “mentalize que aconteça o que acontecer, o equilíbrio será mantido”;**
- ➔ **Liste tudo o que pode fazer com que desanime no meio da sua busca e, tendo isso em mente, crie estratégias de controle para impedir que caia na insatisfação;**
- ➔ **Conviva apenas com pessoas que saibam animar você ou que sirvam de modelo ou inspiração;**
- ➔ **Comemore de verdade as pequenas vitórias. “Em geral, elas são o tipo de coisa que reconhecemos só quando alcançamos a meta final”, aponta João Marcelo Furlan, especialista em desenvolvimento de liderança e em inteligência emocional, “mas ter o hábito de comemorar cada pequena conquista faz com que a gente se mantenha motivado e que olhemos as dificuldades como parte, e não como o todo”.**



O truque é avaliar: essa pessoa vai mudar de comportamento por sua causa? Dá para esperar alguma melhora? Se a resposta for negativa, abstraia e faça seu trabalho. “Trabalhe feliz, faça o seu melhor e ignore as ações negativas desse pessoal”, destaca a psicóloga e coach Graziela Vanni. Cria-se, assim, uma barreira de proteção. “Essa barreira imuniza a pessoa de tal forma que ela não sofre, simplesmente espera a ação negativa e não interpreta, apenas aceita”, explica a profissional. Assim, a pessoa vivencia a situação de trabalho de forma mais tranquila, sem colocar a emoção no meio.

Toque aqui para
retornar ao índice

