prof.com.partilhando

Mente Curiosa - Ano 6, Nº 116 - Janeiro 2022

Mente Curiosa

alto astral

O PODER DA GRATIDÃO

Especialistas afirmam: o ato de agradecer pode ser transformador

ALAVANQUE SUA CARREIRA!

Mudanças nos costumes podem atrair o sucesso profissional

MUDE SEUS HÁBITOS!

Uma vez aprendidos, é difícil se livrar deles. Mas é possível abandonar maus hábitos e desenvolver outros melhores e mais construtivos

O ato de se transformar

Muitas vezes, durante a vida, percebemos alguns comportamentos que deixamos de gostar em nós mesmos. Eles vão desde uma atitude que prejudique a saúde até um costume que dificulte as relações com o outro. Contudo, muitas ações estão penetradas na mente de modo tão complexo que alterá-las é um árduo processo. Pensando nisso, nesta edição trouxemos dicas para te ajudar nesse caminho de transformações. Nas próximas páginas, com a ajuda de profissionais, explicamos o que são esses costumes repetitivos e como deixá-los para trás, além de se orientar na criação de novos hábitos. Saiba ainda como melhorar a positividade e exercer a gratidão, que ajuda a levar uma vida mais leve e feliz.

Boa leitura!

Flávia Magalhães, editora

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Tácia Mota
FOTO Alphavector/ Shutterstock Images

Toque para ir na matéria desejada



MUDAR É POSSÍVEL!
Os hábitos e padrões fazem parte da vida e mudá-los não é fácil. Mas tudo se consegue com perseverança

CONSTRUINDO PADRÕES
O que são os hábitos e como eles são formados no cérebro

A MUDANÇA COMEÇA NA MENTE
Com a ajuda de um profissional, é possível promover o autoconhecimento e ter uma vida melhor

POSITIVIDADE E GRATIDÃO
Esses sentimentos têm a capacidade de mudar sua postura diante da realidade e transformar a sua vida

FAZENDO DO SUCESSO UM HÁBITO
O êxito na carreira é almejado por muitos, mas essa característica requer mudanças nos costumes diários

prof.com.partilhando

Mudar é POSSÍVEL!

Os hábitos e padrões fazem parte da vida e mudá-los não é fácil. Mas tudo se consegue com perseverança



Escola, emprego, casa, cidade ou até mesmo país: mudanças são comuns e naturais na vida do ser humano – e ocasionalmente necessárias. Entretanto, algumas vezes elas são difíceis e dolorosas. Mas você já pensou em se transformar? Nesse contexto, estamos falando de alterações profundas de hábitos e padrões. Quantas vezes um

fumante já tentou parar de fumar, ou uma pessoa prometeu emagrecer no ano novo? O que torna todas essas metas tão difíceis é que elas são reforçadas pela chamada "força do hábito".

MUDANÇA É ESCOLHA

Renunciar a um hábito envolve um processo de escolha: para transformar certos padrões, pensamentos ou comportamentos, há a decisão e a opção por abandonar aqueles que não servem mais, e os dois procedimentos são difíceis. Segundo Gilberto Ururahy e Éric Albert, autores do livro "O Cérebro Emocional", "do ponto de vista das escolhas que somos obrigados a fazer na vida, podemos afirmar que há uma emoção intrínseca no ato de decidir entre uma coisa e outra. Decidir, de certa forma, é uma opção de risco (o de se enganar)". Por isso, existe quem fique com a cabeça no que se pode perder, criando uma barreira para promover mudanças, muitas vezes, benéficas.

Ficar preso no mesmo e na repetição pode impedir o progresso, e para saber se isso está acontecendo, uma avaliação interna é imprescindível. "Você pode sentir um desconforto, um mal-estar que diz que algo não está nutrindo a vida, cuidando de você. Observar, reconhecer, escutar, aceitar e dialogar com seus sentimentos durante todo o dia é uma boa prática. O corpo dá toda a dica, indica com clareza as pistas dos sentimentos (batimento cardíaco, respiração, temperatura, vontade de sair correndo, de gritar ou de ficar e abraçar)", assinala a psicoterapeuta Fabiana Maia.

SEMPRE PARA MELHOR

A mudança só vai se concretizar se a necessidade que você sente de mudar for mais forte do que aquilo que o impede. Olhar a realidade sob outra perspectiva pode trazer uma felicidade inesperada, um novo leque de possibilidades, de sonhos e objetivos que antes estavam encobertos. Além disso, é importante notar que o lado emocional também faz parte da nossa psiquê. De acordo com a



obra de Gilberto Ururahy e Éric Albert, "compreende-se as coisas antes pelas emoções do que pela inteligência. Por exemplo, sentimos medo antes mesmo de entendermos a natureza do perigo". Tendo em vista o poder que essa parte tem sobre nós, podemos entender como é difícil enfrentá-la para mudar, porque são as emoções que nos incentivam à busca do prazer e do conforto, evitando o esforço. "Quando estamos bem emocionalmente, temos mais energia para seguir adiante, enfrentar os desafios do dia a dia, assim, permanecemos mais motivados para alcançar nossas metas. Esse processo demanda persistência e paciência", analisa o terapeuta Marcelo Katayama. Por esse motivo, um processo de mudança precisa estar alinhado ao que você sente.

MODIFICAR OS VELHOS MODELOS

"Nossos modelos mentais são reforçados pelas estruturas que construímos em volta deles. A pausa para fumar no trabalho reforça esse hábito. Para mudar nosso comportamento, temos de nos dedicar não apenas aos nossos modelos mentais, mas também às estruturas que os mantêm ali. Essa pode ser a parte mais difícil do processo. Por exemplo, muitos programas de dieta atendem a esse desafio criando sistemas sociais e conselheiros que reforçam o novo comportamento".

Trecho do livro "A Força dos Modelos Mentais", de Jerry Wind, Colin Crook e Robert Gunther



COMO SAIR DO PILOTO AUTOMÁTICO?

Profissionais dão dicas:

• "Focar na atenção, presença e ampliação da consciência. Reconhecer cada vez mais os diálogos internos, os pensamentos que ocupam a mente, os sentimentos que fazem o corpo reagir e se perguntar: 'do que eu preciso agora?'. Uma rede de apoio também é muito importante. Ter um grupo de pessoas com as quais você pode se vulnerabilizar, expressar-se da forma mais autêntica possível e que confia que receberá uma escuta de qualidade, empática e não julgadora", aconselha Fabiana Maia.

• "Por meio do autoconhecimento conseguimos reconhecer o que é necessário modificar em nós mesmos. A terapia é um excelente recurso para isso, pois não é um tratamento apenas para quem tem doenças emocionais e psicossomáticas. Ela promove a ampliação da saúde e, com isso, ajuda a evitar possíveis somatizações, pois o indivíduo fica ainda mais fortalecido", recomenda Gabriela Cosendey, psicóloga cujo trabalho é baseado na teoria psicanalítica.

• "Para conseguir concretizar as mudanças planejadas, é preciso, em primeiro lugar, ter o propósito muito claro a razão pela qual se deseja mudar. É importante que o indivíduo reflita sobre os reais benefícios que a mudança irá gerar e quais são as outras pessoas que também podem se beneficiar com o resultado", comenta Marcelo Katayama. O profissional ainda ressalta que agir é essencial, porque uma ação imediata faz com que toda a energia mobilizada para a construção do planejamento seja colocada em prática.

CONSULTORIAS Fabiana Maia, psicóloga com atuação em psicoterapia; Gabriela Cosendey, psicóloga cujo trabalho é baseado na teoria psicanalítica; Marcelo Katayama, médico cirurgião, terapeuta e instrutor de treinamentos do Núcleo Ser | **LIVROS** *A Força dos Modelos Mentais, de Jerry Wind*, Colin Crook e Robert Gunther, publicado pela Editora Bookman; *O Cérebro Emocional*, de Gilberto Ururahy e Éric Albert, publicado pela Editora Objetiva | **FOTOS** topvector/ Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

Construindo PADRÕES

O que são os hábitos e como eles são formados no cérebro



Você já ouviu falar em piloto automático? Não os que comandam carros, aeronaves e envolvem aparatos tecnológicos, mas aquele modo cerebral que assume o controle de diversas ações cotidianas. Afinal, é só pensar: o quanto de esforço

mental é necessário para escovar os dentes ou trocar a marcha do carro, por exemplo? Quase nada.

Uma pesquisa da Universidade Duke, nos Estados Unidos, mostrou que 40% do dia é composto por atividades automáticas, ou seja, mais de nove horas são dedicadas ao que chamamos de hábitos. "Nosso cérebro está sempre tentando economizar energia. Portanto, as tarefas cotidianas começam a ser feitas sem atenção", ressalta Márcio Merçoni, professor de psicologia. Após identificar a repetição, o órgão entende que o comando consciente não é imperativo em determinados casos, uma vez que a concentração deve ser direcionada a ações diversas que exigem mais foco, como o aprendizado de conteúdos novos.

A definição dessa atribuição se dá por meio de escolhas que fazemos desde muito jovens. E, quanto mais se aciona determinada memória no dia a dia, mais inconsciente ela se torna. A partir daí, surgem os esquecimentos comuns. Trancar a porta depois de sair de casa é tão corriqueiro que você não deposita seus pensamentos para efetuar o ato e, posteriormente, tem dificuldades para se lembrar se o fez ou não.



CONEXÕES CEREBRAIS

Cada um dos hábitos que possuímos – que podem ir desde lavar as mãos para comer até tomar um copo de leite antes de dormir – passa por três etapas para que seja consolidado. Primeiramente, exploramos um novo comportamento e construímos um gatilho para que seja acionado novamente. Depois, colocamos em prática e uma rotina é estabelecida por meio da repetição. Por último, o cérebro grava o costume e oferece uma recompensa, o motivo pelo qual voltamos a fazê-lo.

A região cerebral encarregada desse processo de formação se chama corpo estriado. A estrutura é responsável por enviar os comandos capazes de despertar os movimentos ao se comunicar com o córtex pré-frontal, região cuja função se relaciona ao planejamento de realizações complexas. Dessa forma, quando as fases de construção do hábito acontecem, o tempo se encarrega de fazer com que os comandos para as ações sejam substituídos pela relação com o córtex motor. Dessa forma, ao se combinar com a memória formada, o estriado não transmite mais sinais para a região cerebral ligada a

atividades complexas – que exigem mais pensamentos e atenção –, mas, sim, àquela que envia direto à execução.

QUANTO TEMPO LEVA?

Muito se ouve falar sobre os 21 dias necessários para que um comportamento repetido se torne um hábito. Mas será que qualquer pessoa consegue, por exemplo, transformar a alimentação nesse período? Foi pensando nessa dinâmica que o psicólogo do Reino Unido Jeremy Dean desenvolveu a obra "Making Habits, Breaking Habits: Why We Do Things, Why We Don't, and How to Make Any Change Stick" (com edição em português intitulada "Porque Fazemos o Que Fazemos").

No livro, o autor utilizou estudos científicos para entender a automatização de escolhas e estratégias para se livrar de um hábito antigo. Com isso, chegou a um número que representa uma média de dias: 66. No entanto, a variação de indivíduo para indivíduo e de hábito para hábito foi muito grande, o que quer dizer que tal processo é subjetivo.

Adquirir um costume simples, como passar protetor solar, é mais fácil do que algo que exige uma transformação pessoal. Consumir um copo de água após o café da manhã levou aproximadamente 20 dias para se tornar um hábito. Já comportamentos que exigem mudanças profundas, como a alimentação, podem demorar muito mais – uma rotina de exercícios custou 84 dias.

HÁBITOS, MANIAS E VÍCIOS

Como diferenciar os três? Basicamente, devemos pensar em quão enraizados estão e os malefícios gerados. O hábito é uma prática automática e aprendida, positiva ou negativa, que a pessoa tem a capacidade de reverter sem sofrimento. A mania está um "degrau abaixo", uma vez que ultrapassa a vonta-



de pessoal e o controle. A frequência é maior e, normalmente, está associada a questões emocionais. Nesse estágio, é válido consultar um profissional, seja psicólogo ou psiquiatra.

Mais prejudicial, o vício é perigoso por criar dependência, porque o vínculo com a substância ou comportamento é tão forte que a pessoa fica sujeita ao padrão, seja de consumo ou ação. Em casos de vícios, a assistência de especialistas pode ser decisiva para a superação e transformação da questão.

ÁREA DO SABER

David Hume, filósofo e historiador britânico, nascido na Escócia, estudou a fundo a relação humana com a formação dos costumes. Para ele, o conhecimento é baseado na experiência e algumas das concepções que os indivíduos possuem não são provenientes da razão, mas, sim, do hábito. E as ideias para o futuro de cada um são decorrentes da crença no hábito. Isso significa que as pessoas se acostumam a fazer algo de certa forma, por isso acreditam que o padrão será seguido posteriormente. Assim, o pensador propõe que a identidade é formada pela somatória dos hábitos.

Até mesmo o filósofo grego Aristóteles, discípulo de Platão, discorreu sobre esse fenômeno, seguindo uma linha de pensamento parecida com a de Hume sobre o tema. O professor de Alexandre, O Grande chegou a afirmar: "Nós somos aquilo que fazemos repetidamente. Excelência, então, não é um modo de agir, mas um hábito".

Uma pesquisa da Universidade Duke, nos Estados Unidos, mostrou que 40% do dia são compostos por atividades automáticas, ou seja, mais de nove horas são dedicadas ao que chamamos de hábitos



CONSULTORIAS Márcio Merçoni, professor do curso de psicologia da Faculdade Pitágoras de Linhares, no Espírito Santo | **FOTOS** elenabsl / Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

prof.com.partilhando



A mudança COMEÇA NA MENTE

Com a ajuda de um profissional, é possível promover o autoconhecimento e ter uma vida melhor

Mudar hábitos para viver melhor e mais feliz é muito mais complexo do que apenas levantar e fazer. Esse processo passa, primeiramente, pelo estágio psicológico, seja para se ter motivação para iniciar um novo projeto ou nova rotina ou para se manter focado no objetivo final. Além disso, muitas vezes as pessoas não percebem um hábito ruim – como ter sempre pensamentos negativos, gerando uma baixa autoestima – ou não sabem de onde veio ou como resolvê-lo. Para promover o autoconhecimento, é necessário analisar seu passado, suas atitudes e entender melhor como funciona sua mente.

MÉDICO DE LOUCOS? NADA DISSO!

Quando o assunto é saúde mental, psicologia ou terapias, muitos preconceitos ainda são existentes. As pessoas que procuram ajuda de um profissional, muitas vezes, são taxada de loucas e têm vergonha de falar sobre suas consultas, mas, na verdade, entender melhor o funcionamento da sua mente e seus pensamentos ajuda você a melhorar aspectos da sua vida, mudar hábitos ruins e se sentir melhor consigo mesmo.

"O tabu de achar que psicólogo é médico de louco ainda existe. Os profissionais tratam problemas internos de todos os tipos, e praticamente todas as pessoas, em algum momento da vida, podem precisar da ajuda de um especialista. Seja para tratar algum transtorno específico ou para se conhecer melhor, aprender a se amar, ser mais feliz. Assim, as terapias e auxílios profissionais não significam insanidade ou doença, apenas a busca por inteligência emocional", explica a psicóloga Carolina Veras.

HORA DE PROCURAR AJUDA

Não é preciso ter um distúrbio para conversar com um especialista. Na verdade, muito mais que tratar patologias, o psicoterapeuta atua como um guia para a exploração do universo da mente, auxiliando o paciente em diversos âmbitos da vida, desde problemas externos – no relacionamento ou no trabalho –, até consigo mesmo, atuando na autoestima e felicidade, por exemplo.

É nesse processo de descobertas que o profissional orienta aqueles que querem mudar de hábitos, já que a terapia serve para "qualquer pessoa que sinta que algo não vai bem, e que está incomodada com características próprias disfuncionais. O processo de autoconhecimento é extremamente benéfico para todas as pessoas que buscam o auto aprimoramento e a autotransformação", explica Veras.

As seções servem como análise da própria mente, baseadas no relato do paciente sobre sua vida, rotina, sentimentos, relações com o outro e, até mesmo, sobre o passado para entender os traumas nele contidos. A partir daí, é possível entender os elementos que levaram o indivíduo a agir de certo modo ou ter um hábito que ele considera ruim ou passível de mudança.

"O processo de ressignificação envolve muita disposição e disponibilidade do paciente em abrir a cabeça para novas possibilidades e novos entendimentos de uma mesma situação. Quando o significado de uma memória ou situação atual se modifica, as respostas, os sentimentos e os comportamentos também se modificam. O psicólogo é o profissional mais capacitado para conduzir a pessoa por esse processo. Ele vai ajudar a manejar dificuldades que possam surgir", explica a psicóloga.

TIPOS DE TERAPIAS

Cada pessoa se adequa melhor a um método específico de análise baseado no objetivo a atingir ou no resultado esperado. Conheça os processos para quem quer mudar um hábito ou comportamento com a ajuda de um profissional.

Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

"É uma terapia que trabalha as distorções de pensamentos que acabam por gerar sentimentos e comportamentos inadequados. Ela ajuda a pessoa a interpretar sua realidade de uma outra maneira, portanto, é bastante recomendada para pessoas que estejam procurando mudanças de hábitos", esclarece a psicóloga Carolina Veras.

Psicanálise

Desenvolvida pelo neurologista austríaco Sigmund Freud, essa técnica visa compreender o comportamento humano baseado no inconsciente. Investigando as memórias, os impulsos e os traumas, é possível identificar onde, no passado, estão as origens dos maus hábitos do presente e, assim, o psicanalista pode orientar o paciente para a superação dos problemas e a transformação do futuro.

Psicologia analítica

Criada pelo psiquiatra suíço Carl Gustav Jung, o método permite avaliar o paciente segundo as memórias do inconsciente, interpretação dos sonhos e espiritualidade. Assim, a partir do entendimento de todos os aspectos que envolvem a vida do indivíduo, o profissional pode ajudá-lo a mudar sua realidade ou resolver um problema específico.

Psicologia positiva

Ao contrário das técnicas tradicionais que focam em tratar o que está errado, este método enaltece o que há de positivo na vida do paciente, promovendo maior qualidade de vida. Assim, com encorajamento e treinamento do profissional, o indivíduo tem maior satisfação com a vida, engajamento com novos projetos, coragem para enfrentar novos desafios, além de melhorar o convívio com o outro.

CONSULTORIA Carolina Veras, psicóloga | **FOTO** Kraphix/ Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

prof.com.partilhando

Positividade E GRATIDÃO

Esses sentimentos têm a capacidade de mudar sua postura diante da realidade e transformar a sua vida



"*Todos temos em comum o fato de querermos ser felizes*", disse, no início de uma palestra, o monge ecumênico David Steindl-Rast. A questão levantada pelo estudioso é: o que move o ser humano todos os dias, o que o faz trabalhar, estudar, comer ou amar é o pote de ouro no final do arco-íris – estão todos buscando o caminho da felicidade. Mas um aspecto sempre passa despercebido pelas pessoas: dois sentimentos essenciais para trilhar essa

passagem tão almejada são a positividade e a gratidão. Essa consciência sobre o bem-estar e a possibilidade de uma realidade mais plena é uma postura essencial para quem deseja transformar a si mesmo e os hábitos que fazem mal.

Segundo a psicóloga e psicoterapeuta Fabiana Maia, a relação entre positividade, gratidão e felicidade é direta. "Resultados de pesquisas do centro que investiga a ciência do hedonismo (felicidade), da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, indicam que quanto mais uma pessoa expressa gratidão e apreciação por si mesma, pelos outros e pela vida, mais ela tem um sentimento de plenitude, felicidade e confiança, bem maior do que as pessoas que têm a tendência de se lamentar, se queixar, de ver a 'metade vazia do copo'", analisa a profissional.

DIRECIONE SEU FOCO

Provavelmente, você já teve a sensação de que, quando estava com algum machucado no corpo, era um azar incrível bater justamente aquele lugar repetidamente. Isso só acontece porque, como aquela região ferida está mais sensível, acabamos prestando mais atenção nela. Esse acontecimento corriqueiro serve para nos mostrar o poder da concentração no objeto ou pensamento que direcionamos nossa percepção.

Quando pensamos, colocamos nossa atenção em algo. E é daí que vem a importância do pensamento positivo. É claro que, se não agirmos, os pensamentos e as palavras não produzirão os efeitos desejados. Entretanto, é fato que nossas crenças modificam a maneira como nos comportamos. De acordo com a psicanalista Cristianne Vilaça, um pensamento mais harmônico com a natureza e com o mundo à nossa volta é resultado do modo como nos relacionamos com as pessoas e o ambiente.

Além das ações do dia a dia, a saúde também pode ser afetada pelo poder do pensamento positivo. O otimismo pode prolongar a vida, diminuir os riscos de doenças e até fortalecer o sistema imunológico, enquanto o pessimismo tem como consequências o estresse, o diabetes e a solidão. "É comprovado que a positividade ajuda no tratamento ou até mesmo na cura de doenças. Isso pode ser conseguido por meio da flexibilidade do pensamento, que é a capacidade de, intencionalmente, focar no que realmente importa na nossa vida", ressalta a psicanalista.

REDE DE PENSAMENTOS: A CIÊNCIA EXPLICA

Segundo Cristianne, pensar positivo é o conselho para superar várias dificuldades e mudar hábitos maléficos, pois a mente saudável gera atitudes que vão refletir na sua vida. "A pessoa otimista reage de uma maneira racional e, com isso, acaba sofrendo menos, espalhando ao seu redor harmonia e paz. Por outro lado, o indivíduo negativo transmite pensamentos de violência e conflitos. A tristeza enfraquece o corpo, diminuindo a força vital e produzindo a doença", analisa.

Mais do que isso, quando colocamos a atenção em algo, o cérebro é ativado por meio de cargas elétricas que, quando se movimentam, acabam originando as ondas eletromagnéticas, as quais se propagam pelo ar e até mesmo por meios sólidos. A questão é que essas ondas não se limitam à cabeça: elas se propagam pelo ar. Assim, estamos expos-

tos a ondas de pensamentos da mesma forma que as ondas de rádio.

Até mesmo a física quântica possui estudos indicadores de que os pensamentos funcionam como um componente que sintoniza as infinitas ondas vibracionais que existem no universo. Assim como o rádio sintoniza uma onda eletromagnética de cada vez, o nosso raciocínio direciona o foco em determinado fator, e nós começamos a enxergar a realidade por essa perspectiva. As ideias e os pensamentos projetam o mundo no interior da

RECONHEÇA SEU VALOR

O Naikan é uma filosofia que surgiu com o budista Yoshimoto Ishin, no Japão, em 1940. Essa técnica busca a autorreflexão para um olhar mais realista e detalhado da vida, com o objetivo de despertar a percepção de tudo que nos cerca e que faz parte do nosso dia a dia. Como exemplo, podemos citar o que as pessoas fazem por nós. Você já parou para pensar quantas pequenas atitudes envolvem o fato de que os seus pais, avós ou responsáveis cuidaram de você?

O foco do Naikan não é despertar exatamente a gratidão, mas, por meio de um pensamento claro e objetivo que deixa de lado o egoísmo, muitos praticantes dessa filosofia acabam por valorizar a própria existência, ou seja, passam a ser gratos pelo que possuem. "Acredito hoje que, mais do que um sentimento, a gratidão é uma atitude diante da vida. Desenvolver diariamente um estado interno de gratidão por tudo que existe ao redor (pessoas queridas, bens materiais, natureza e até o ar que respiramos) traz consigo uma sensação de preenchimento, de bem-estar e felicidade", diz o terapeuta Marcelo Katayama. No Naikan, há três perguntas que auxiliam os adeptos a praticarem essa ideologia:

"O que eu recebi das pessoas?"

Deve-se ponderar, revisar e pontuar tudo aquilo que já beneficiou você.

"O que eu ofereci em troca?"

Questiona como foi a maneira com a qual houve (ou não) gratidão pelo que foi recebido.

"Que problemas eu causei a elas?"

Incita a prática de se colocar no lugar do outro.

Essas são as questões básicas para um exercício de reflexão. "A capacidade de sentir gratidão e a autorreflexão está relacionada, entre outras coisas, ao desenvolvimento da maturidade emocional. Só consegue sentir gratidão quem reconhece que recebeu algo de valor e também reconhece a importância do outro", completa Gabriela Cosendey.

mente. “A sua mente cria a sua realidade”, explica a psicóloga e psicoterapeuta Maura de Albanesi. Pensamentos positivos compatíveis com o feito desejado não conseguem simplesmente fazer com que algo aconteça, mas despertam a vontade interior de agirmos para alcançar as metas.

O CORPO SENTE

A neurociência explica que a gratidão é capaz de ativar o chamado sistema de recompensa do cérebro. Esse sistema está localizado no núcleo accumbens, uma região que tem a função de gerar prazer e estimular o bem-estar, causando, assim, satisfação e fortalecendo a autoestima. Além disso, existe outra questão que explica os benefícios da gratidão. Isso porque, quando o cérebro reconhece que algo de bom aconteceu (e você se sentiu agradecido) acontece a liberação de dopamina, substância que transmite mensagens entre os neurônios e responsável por ativar o núcleo accumbens.

Além do sistema de recompensa e da dopamina, a gratidão também incentiva a liberação de ocitocina por outra via neural. Essa substância é produzida pelo hipotálamo, uma parte do cérebro que impulsiona o afeto e oferece tranquilidade, além de reduzir sentimentos negativos como ansiedade e medo. O hipotálamo é muito importante por ligar o sistema nervoso e o endócrino, o que acontece por meio da glândula pituitária – que libera a ocitocina na corrente sanguínea.



OLHAR O LADO BOM

Como ajudar uma pessoa a olhar o lado bom, ser grata pelo que possui e ter a motivação necessária para promover a mudança de hábitos? “Buscamos levar o paciente a relativizar, questionar sua forma de ver as coisas, desenvolver a capacidade de enxergar novas possibilidades e ver as situações por diferentes ângulos. Com a psicanálise, trabalhamos com o material que estava inconsciente, assim, o indivíduo passa a ter uma visão mais ampliada de si, do outro e do mundo. Com isso, o lado adoecido do psiquismo é tratado, e se consegue viver de forma mais saudável”, afirma Gabriela Cosendey, psicóloga.

DESENVOLVA A POSITIVIDADE

Se o pensamento positivo é um agente transformador, como desenvolvê-lo? Primeiramente, é preciso ter vontade de mudar, porque a confirmação e a cobrança para que isso aconteça só depende de você mesmo, uma vez que se trata de uma alteração interna. Confira dicas!

1. Novas visões

É claro que nada é perfeito e problemas existem aos montes, mas a grande questão é saber extrair o melhor de cada experiência, nem que seja o aprendizado indicando o que não fazer em situações futuras.

2. Foque nas soluções

Em caso de dificuldades, ficar preso nas complicações que as envolvem não levará a lugar algum. Lamentar-se sobre o que está fora do seu alcance também não fará bem. Concentre suas energias em possíveis resoluções.

3. Procure otimismo

Você tem amigos, colegas e familiares que sempre te deixam desanimado, reclamam muito ou falam sobre problemas constantemente? Afaste-se dessas pessoas e rodeie-se de quem te faz bem.

4. Avalie seus pensamentos

Diante de uma situação, logo passa pela sua cabeça o pior que pode acontecer ou as consequências ruins de uma atitude? Quando perceber que sua reação direciona a mente à negatividade, pare e comece a pensar sob uma perspectiva positiva, buscando formas de melhorar a circunstância.

5. Compreenda seus sentimentos

O autoconhecimento é essencial para uma vida mais feliz e positiva. Ter consciência sobre as próprias emoções é a chave para entender as relações, os pensamentos e os motivos pelos quais reagimos de determinada maneira, obtendo, assim, as informações para transformar o que for necessário.



CONSULTORIAS Cristianne Vilaça, psicanalista; Maura de Albanesi, psicóloga e psicoterapeuta; Gabriela Cosendey, psicóloga cujo trabalho é baseado na teoria psicanalítica; Fabiana Maia, psicóloga e psicoterapeuta; Marcelo Katayama, médico cirurgião, terapeuta e instrutor de treinamentos do Núcleo Ser | **FOTO** VectorMine /Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice



Fazendo do sucesso UM HÁBITO

O êxito na carreira é almejado por muitos, mas essa característica requer mudanças nos costumes diários

Os âmbitos da vida, sejam eles profissionais ou pessoais, estão conectados por momentos de decisões e costumes que determinam a ocorrência de uma rotina com ritmo saudável. No caso do trabalho, o emprego é prezado pela existência de padrões, como a organização de tarefas e prazos, dos quais o indivíduo depende para otimização do tempo. Além disso, o incentivo a relações interpessoais exige do profissional o equi-

líbrio entre o espírito coletivo e a autopromoção. Por tais motivos, as mudanças de hábitos em uma rotina de trabalho são essenciais ao sucesso profissional.

SEGUNDO PESQUISAS...

Um estudo realizado em 2016 pela instituição francesa Ipsos revelou que os brasileiros são a quinta população mais feliz no campo profissional. No entanto, a mesma companhia apresentou, em 2013, dados que demonstram que a sociedade brasileira é a terceira no mundo a cometer com maior frequência o blurring, termo em inglês que designa a mistura da vida pessoal com o ramo profissional. As estatísticas de tal análise concluem ainda que 83% dos brasileiros entrevistados acreditam que esse hábito é benéfico ao trabalho.

No entanto, a explicação para a ocorrência de horas extras e, consequentemente, de interrupções da vida pessoal pode estar na forma como o indivíduo age no ambiente de trabalho. A procrastinação e a desorganização são fatores contribuintes a esse fenômeno e a efeitos posteriores, como o estresse e a estafa, seja ela física ou mental.

Segundo a coach de carreira Soraya Salomão, "o profissional precisa verificar quais hábitos precisam ser mudados, e cada carreira terá uma necessidade diferente. Uma vez que verificar isso, qualquer costume pode ser alterado".

Foi a partir da análise do dia a dia de companhias e profissionais que o escritor e jornalista norte-americano Charles Duhigg, autor do best-seller "O poder dos hábitos", concluiu que a mudança ocorre com a atribuição de padrões distintos daqueles que regem maleficamente a rotina. A compreensão de que um hábito pode ser prejudicial ao sucesso profissional é válvula para a mudança de status dentro da empresa.

CADA UM NO SEU QUADRADO

O passo a passo para atingir a plenitude no trabalho depende da autoavaliação. O sucesso, mesmo como garantia de benefícios, pode ser encarado de maneira absoluta, fazendo com que o indivíduo siga uma rotina na qual o "eu" não é prioridade.

Para que as mudanças comecem, traçar metas é uma prioridade dos profissionais de sucesso. Isso porque, a partir delas, o sujeito tem a capacidade de mensurar o tempo de cada ação durante o seu dia a dia. As metas geram possibilidades recompensatórias e o efeito garantido pela dinamização do tempo permite ao profissional distinguir o momento que terá o lazer como bonificação das suas ações do período que passa trabalhando.

O contrário também pode ocorrer. A vida pessoal pode atingir o âmbito profissional e, para apaziguar essa situação, outra qualidade deve ser posta em prática a fim de evitar a imagem negativa do indivíduo no ambiente em que atua: o comprometimento. Essa é a palavra-chave do profissional que, por mais obstáculos apresentados em sua rotina fora da instituição, continuará apto a concluir seu trabalho sem interferências externas.

Contudo, cabe um apoio emocional ao indivíduo que esteja com dificuldades de se organizar, seja por parte da família ou de amigos e, até mesmo, de um especialista. Desse modo, será possível a conclusão de quais efeitos estão fugindo do controle, tanto no trabalho como na vida fora do ambiente corporativo.



O PODER DA LEITURA

A sensação de estar adquirindo conhecimento durante a leitura é apenas mais uma das gratificações dessa ação. Isso porque, além de melhorar a escrita, tal atitude desempenha um papel primordial na formação do senso crítico, por meio da assimilação de diferentes pontos de vista.

Para um profissional, além do enriquecimento do vocabulário - essencial para as situações distintas impostas pelo ambiente de trabalho -, a relação do indivíduo com livros permite ao mesmo o aprimoramento das relações interpessoais, com base na diversidade de ideologias absorvida em obras. Além disso, o contato com conhecimento técnico é garantia de reconhecimento no mercado de trabalho.

CONSULTORIA Soraya Salomão, coach de planejamento | **FOTOS** pichit / Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

Mente Curiosa
Ano 6, Nº116 - 2022

Editores Flávia Magalhães e Romano Paschoarelli
Design Roberta Lourenço e Tácia Mota

alto astral editora

©2022 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

CONSELHO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **DIREÇÃO** Silvino Brasolotto Junior **COMERCIAL** Marcelo Pelegia **MARKETING** Flaviana Castro **ENDEREÇOS BAURU** Avenida Duque de Caxias, 11-70, 8º andar, CEP 17012-151, Vila Altinópolis, Bauru,SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. **SÃO PAULO** Rua Major Quedinho, nº 111 - Centro, CEP 01050-030, São Paulo, SP. **ATENDIMENTO AO LEITOR** ✆ (14) 98115-8093 De segunda à sexta, das 8h às 18h sac@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP
ANUNCIE E-mail publicidade@astral.com.br

QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Saúde em dia!

Confira informações atualizadas sobre prevenção de doenças e bem-estar!

Toque na matéria para ver conteúdo completo no site



PÉS INCHADOS DURANTE VIAGEM PODEM CAUSAR TROMBOSE; SAIBA COMO EVITAR



PARA NÃO FICAR DOENTE: 5 TEMPEROS DELICIOSOS QUE AUMENTAM A IMUNIDADE



NOVO PROTOCOLO COVID-19: VEJA QUANTO TEMPO É PRECISO PERMANECER ISOLADO



COMO MANTER O FOCO NA DIETA? ENDOCRINOLOGISTA REVELA 5 DICAS ESPECIAIS

Saúde em dia