

O LADO POSITIVO dos PROBLEMAS

prof.com.partilhando

SEGREDOS DA
mente
TRANSFORME SUA MENTE

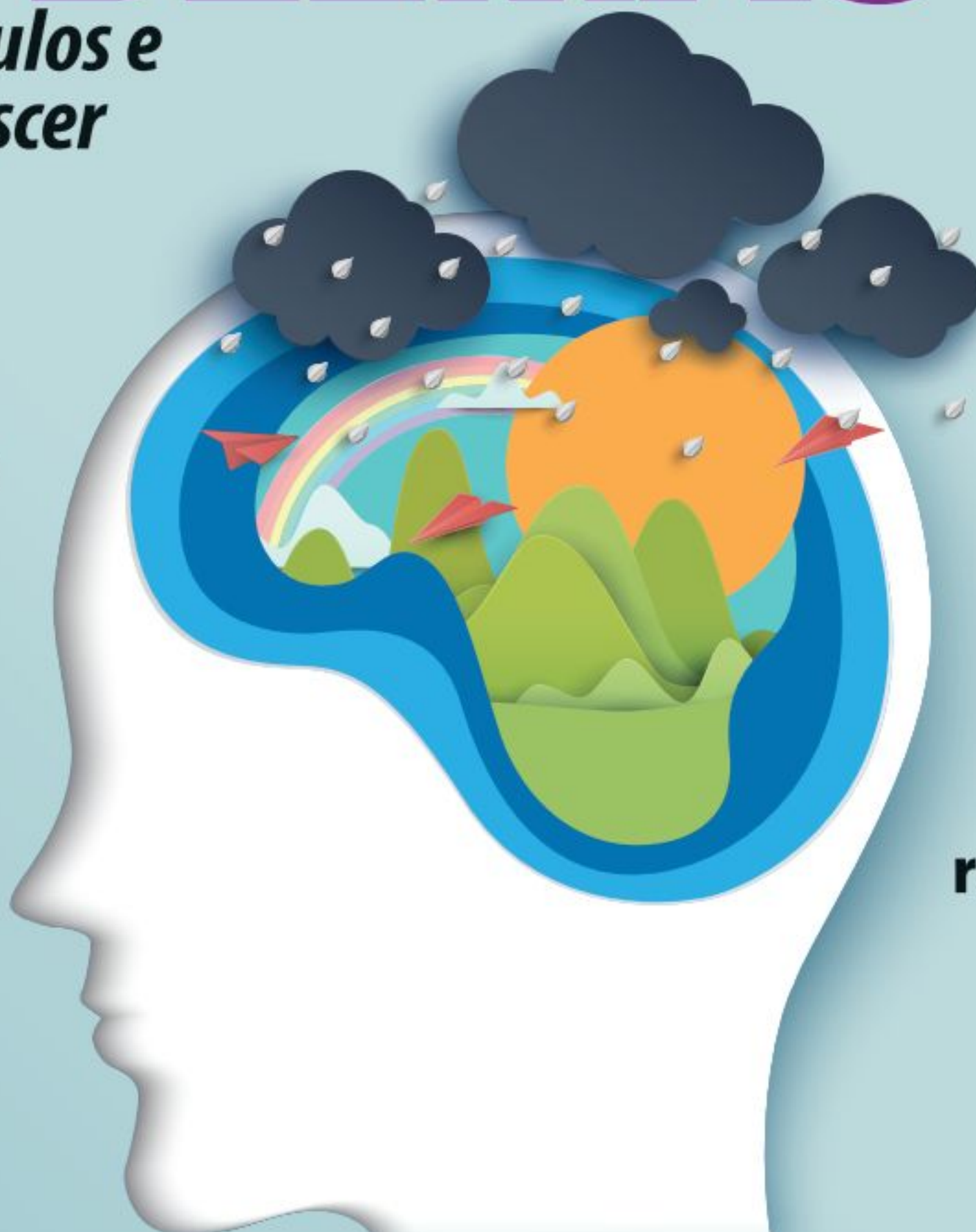


Segredos da Mente -
Transforme Sua
Mente Ano 1, nº 1

*Encare obstáculos e
aprenda a crescer*

A **ANSIEDADE**
deixa você
preparado para
situações de
emergência

Como a
DEMISSÃO
se torna um
pontapé para
uma nova
carreira



Romper
relacionamentos
pode trazer
**CRESCIMENTO
PESSOAL**

COMO PENSAR DIFERENTE?

Saiba mudar o ponto de vista sobre
problemas da sua vida e ser mais feliz

Alterando a válvula

Durante o dia a dia, alguns comportamentos podem atrapalhar o ritmo da rotina. Por vezes, eles são justificados pela existência de reações do indivíduo em relação a determinadas situações, como o medo de falar em público, a desmotivação ao passar por um processo de término amoroso, assim como a introspecção causada por uma demissão.

As possibilidades citadas devem ser reconsideradas, para que o espectro benéfico delas seja aproveitado mesmo após a “maré ruim”. **O LADO POSITIVO DOS PROBLEMAS** pode surgir em uma segunda avaliação por parte da pessoa afetada. Para tanto, esta edição de **SEGREDOS DA MENTE** traz à tona como lançar um novo olhar sobre determinados conflitos no cotidiano para que esses estejam a favor da conquista de novos caminhos.

Boa leitura!
A Redação





4 Um estado de alerta

Ser ansioso pode trazer novas perspectivas acerca da rotina

8

Por trás do acanhamento

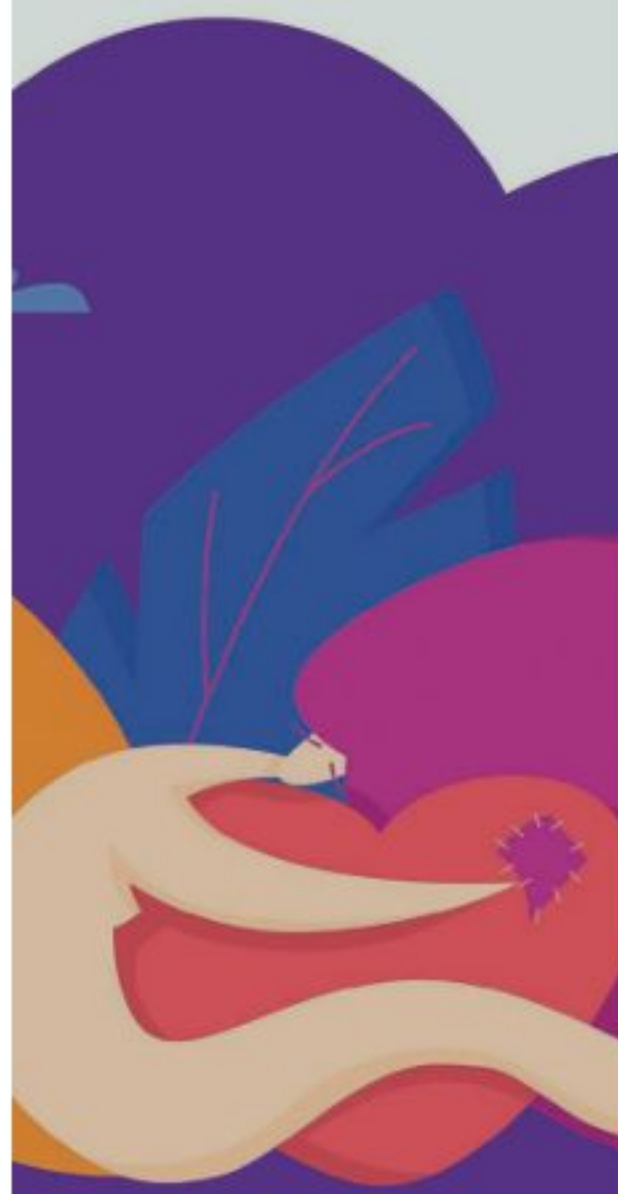
As vantagens que os tímidos encontram por serem mais contidos



10

Um adeus e um 'olá!'

O término de uma relação pode significar a descoberta de um universo interior



12

Pode ser bem-vinda

A demissão, mesmo temida, representa também a renovação de conhecimentos



15

Na estante

Dicas de leituras e filmes para se aprofundar nos assuntos desta edição



Um estado de alerta

A ansiedade confere diversas sensações negativas. Contudo, esse fenômeno pode revelar algumas vantagens na hora de enfrentar situações futuras

A ansiedade não é vista com bons olhos pela sociedade no geral – e não é para menos! A ocorrência desse estado pode comprometer muitas situações sociais e, além disso, dependendo de sua intensidade, a mesma pode evoluir para o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).



O que pouco é divulgado é que o indivíduo ansioso passa inicialmente por uma situação de alerta, a qual pode ser benéfica para mantê-lo atento. A ansiedade não deixa de ser um estado emocional de atenção. “Embora as pessoas vejam como algo negativo, a produção de adrenalina, ou de alguns neurotransmissores ligados à ansiedade, pode deixar a pessoa mais atenta às situações”, comenta o neurocientista Aristides Brito. Leia mais, abaixo, sobre como a ansiedade pode conferir vantagens à rotina do ser humano.

Ativando os comandos

O estado ansioso ocorre de maneira paulatina. Primeiramente, a respiração passa por uma mudança. “Do ponto de vista de respiração, por exemplo, uma pessoa que possui uma dose pequena de ansiedade pode ter uma respiração um pouco mais ativa, ou seja, ficar mais esperta, já que está o tempo todo pensando nos desafios”, demonstra Aristides. Por isso, se a pessoa possuir um histórico de baixa medida de intensidade em relação a esse estado, a ansiedade pode vir como um benefício ao estado de alerta.

A relação entre atenção e ansiedade já foi estudada em pesquisas. A Universidade de Waterloo, no Canadá, realizou uma pesquisa com 80 alunos que, durante a avaliação do grupo de pesquisadores, deveriam memorizar imagens distintas. Aqueles que apresentaram níveis controláveis de ansiedade revelaram também uma condição mais atenta a pequenos detalhes que, ao longo do estudo, foram registrados na memória.

Apesar dessa análise impactar diretamente o conceito de ansiedade presente na grande mídia e na divulgação científica, é necessário dizer que os níveis do estado que levam ao transtorno de ansiedade pode interferir negativamente a memória humana. Quem apresenta essa hipótese, além de muitas pesquisas, foi a professora do Departamento de psicologia da Universidade de Waterloo e coautora da pesquisa apresentada, Myra Fernandes.

Além dos sintomas comumente vistos como negativos ao organismo, o corpo humano, durante o estado de ansiedade, é capaz de preparar o indivíduo a situações futuras. O fígado, por exemplo, passa a liberar glicose, bem como a frequência cardíaca e os níveis de sudorese aumentam. Essa condição é pré-determinada como um alerta em prol de um preparo emocional para situações futuras.

Do lado negativo

Mesmo apontando os benefícios de um estado de alerta, a verdade é que a ansiedade continua sendo temida. Deve ser enfatizado que a preocupação em relação a essa condição é válida e justificável – níveis altos de ansiedade pode levar a consequências muito graves.

O surgimento sorrateiro das características pode comprometer o andamento de atividades diárias em um período no qual a intensidade de seus sintomas esteja exacerbada. A alimentação e o sono podem ser as primeiras atividades a serem prejudicadas pelos sintomas da ansiedade. “Numa fase inicial, surge como uma preocupação. Vai se transformando num complexo de sintomas que variam para insônia, mudanças na alimentação (excesso ou escassez) e, principalmente, no comportamento. A pessoa se apresenta sem tolerância para esperar as coisas ao seu redor e os indivíduos realizarem suas tarefas, então se tornam antissociais e se isolam”, confirma Aristides.

A cautela ao considerar a ansiedade algo benéfico deve ser sempre ponderada. Apesar da função protetiva, estudos comprovam os malefícios dessa descarga de tensão em excesso. De acordo com uma pesquisa produzida pela Universidade Santo Amaro em um Congresso da Socesp (Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo) em 2017, o contingente que apresenta transtorno de ansiedade Generalizada (TAG) possui chances 30% maiores de desenvolver problemas cardiovasculares.

De acordo com Organização Mundial da Saúde (OMS), 9,3% da sociedade brasileira lida com a ansiedade. O Brasil, portanto, é considerado o país com os maiores níveis de ansiedade da América Latina. O processo de diagnóstico, portanto, deve ser feito com profissionais da saúde e com cautela em relação à evolução da problemática.

“A ansiedade dita natural, ou seja, aquela que não nos traz prejuízos, pode ser controlada por meio de técnicas de relaxamento, distração e, até mesmo, com a ingestão de alguns alimentos que atuam na saciedade e liberação de endorfina e serotonina no cérebro”

Ellen Moraes Senra, psicóloga



Do lado de cá

Como já foi apresentado, a ansiedade pode ter seus benefícios. É essencial dizer que, mesmo convergindo para a ocorrência de transtornos da mente, esse estado deve ser tratado juntamente com as suas vantagens. “Ansiedade pode promover o preparo para o indivíduo, pois se se está ansioso, geralmente, é porque se deseja muito aquilo. Então se não se transformar em patologia, irá se transformar em agente motivador”, comenta a psicóloga Ellen Moraes Senra. A especialista utiliza como exemplo as provas de vestibulares. Para ela, quanto mais se almeja buscar o melhor desempenho, mais motivado o concorrente se apresentará. Além disso, esse criará alternativas para estudar mais e preparar, até mesmo, métodos de organização para lidar com a ansiedade.

Para Ellen, “a ansiedade dita natural, ou seja, aquela que não nos traz prejuízos, pode ser controlada por meio de técnicas de relaxamento, distração e, até mesmo, com a ingestão de alguns alimentos que atuam na saciedade e liberação de endorfina e serotonina no cérebro. O chocolate é uma delas”. Outros exemplos de atividades que auxiliam a dosagem da ansiedade é a yoga, mindfulness e a prática de exercícios, bem-vindas para a liberação de serotonina – neurotransmissor responsável pela regulação do humor e do sono.

Segundo a coach Silvia Donati, para lidar com a ansiedade, deve-se partir do pressuposto de que “qualquer coisa em excesso faz mal, e com a ansiedade não é diferente”. “Devemos desenvolver nossas habilidades emocionais para sabermos lidar com as situações do dia a dia, deixando a ansiedade de lado. Com foco nos objetivos e com o planejamento das atividades diárias, uma pequena dose de ansiedade será positiva para se correr atrás dos resultados”, comenta a especialista em coaching de vida. “Respire para manter o foco no que realmente é necessário”.

Alguns fatores podem contribuir também para a intensificação da ansiedade, e o sujeito que a vivencia deve estar atento para essas interferências externas não comprometam o ritmo natural deste comportamento. “Um ambiente desarmônico compromete a saúde. Haverá uma hora que o corpo não aguentará mais a rotina estressante e o que a ansiedade traz”, aponta Donati. Portanto, a fórmula chave para conviver com os sintomas que a ansiedade confere é equilibrá-la com as alternativas que a reduzam.

“Embora as pessoas vejam como algo negativo, a produção de adrenalina, ou de alguns neurotransmissores ligados à ansiedade, pode deixar a pessoa mais atenta às situações”

Aristides Brito, neurocientista

CONSULTORIAS Aristides Brito, neurocientista; Ellen Moraes Senra, psicóloga e especialista em terapia cognitivo-comportamental; Silvia Donati, Personal & Professional Coach e Leader Coach pela Sociedade Brasileira de Coaching.

COMO ATENUAR A ANSIEDADE

CUIDADO COM AS DEIXAS: os hábitos costuma ser formados por deixas. Essa, quando ativada, possibilita que uma atividade se torne rotina. Como exemplo, pense que um chocolate pode ajudar a diminuir a tensão. O doce, portanto, será sempre requisitado em momentos de estresse e o hábito estará formado. O ideal é tentar enxergar quais são as deixas que causam ansiedade ao organismo.

FAÇA EXERCÍCIO FÍSICOS: práticas desportivas possibilitam que o cérebro se alivie das tensões diárias. Consequentemente, o organismo como um todo terá benefícios, como aqueles possibilitados pela endorfina, que é liberada, liberada durante os exercícios. Esse neurotransmissor é responsável por melhorar o sistema imunológico e por aumentar a temperatura do corpo.

OBSERVE: uma lista de afazeres é capaz de diminuir as tensões diárias, visto que o panorama organizado, conferido ao dia a dia, garante que a pessoa tenha controle sobre o que deve ser realizado.

AGRADEÇA: uma pesquisa realizada pela Universidade de Indiana, nos Estados Unidos, revelou que a gratidão é uma fonte de condicionamento ao cérebro. Ou seja, quanto mais grato se é, melhor é o desempenho no dia a dia para as situações que envolvem algum tipo de tensão.

ENSINE ALGO: além de aprender junto com a pessoa, a sensação gratificante de poder ensinar pode mudar a rotina e render momentos de maior otimismo em relação ao próximo.

Por trás do acanhamento

A timidez é, por vezes, considerada um dos problemas para a interação social. Porém, a verdade é que esse padrão pode ter gatilhos importantes para a construção coletiva

Muitos artistas lidam com facilidade sob a presença do público e o apelo de fotógrafos em grandes eventos. Outros já não possuem esse desempenho. Alguns, até mesmo, evitam o contato com as imagens e protegem seus rostos para que não chamem a atenção. Esse comportamento é justificado pela timidez.



O tratamento concedido ao indivíduo tímido deve ser muito mais cauteloso e, geralmente, em um julgamento falho, a timidez pode ser vista como antipatia. Tal conceito é capaz de gerar uma aversão social a esse padrão de comportamento. Contudo, o que poucos sabem é que ser tímido também tem muitas vantagens.

De onde vem?

Antes de distinguir a natureza benéfica ou não da timidez, deve-se ter em mente que esse padrão de comportamento é considerado uma estratégia de sobrevivência. A natureza do tímido pode também se distinguir, sendo possível duas vertentes: a timidez momentânea e a crônica. A diferença entre as duas diz respeito a como o indivíduo lida com a sua aparição em meio ao público e os efeitos que a mesma tem sobre o organismo da pessoa. Enquanto, na primeira, há possibilidade de se tornar mais sociável, a segunda pode impossibilitar o sujeito de criar vínculos sociais e, até mesmo, ocasionar fobias futuramente.

O acanhamento possui uma lógica que se associa à linguagem. O pesquisador inglês Joe Moran defende a ideia de que, quando o ser humano fala ou entra em um círculo social, ele é capaz de revelar seus sentimentos. Os tímidos, por sua vez, tendem a compreender isso mais rápido e essa é uma das vantagens desse comportamento desde a Pré-História.

No sentido fisiológico, a existência da timidez é justificada porque o cérebro age em prol de uma proteção para futuras exposições. Comprovando isso, “existem estudos e evidências de predisposições genéticas e também alterações cerebrais nas regiões da amígdala e hipocampo”, confirma a psicóloga Lucimara Braga. Enquanto a primeira região é responsável pelo medo, a segunda tem como função a produção de efeitos físicos – quem nunca suou ou tremeu em uma situação de muita vergonha? O hipocampo é o grande responsável por esses detalhes.

Mas a timidez tem uma outra possível origem. A hereditariedade também influencia no temperamento do indivíduo, o qual se percebe em constante reforço por meio do comportamento dos pais. Progenitores mais tímidos tendem a ter filhos que também se apresentam mais acanhados, bem como pais que costumam ter uma postura mais crítica em relação às ações do pequeno. Contudo, fatores presentes na base familiar também podem conferir esse comportamento menos expansivo ao indivíduo. “Experiências pessoais negativas no campo social (situações de

humilhação, constrangimentos marcantes, julgamentos destrutivos de aparência, a vida econômica), vivências culturais e o modelo cognitivo (visão de si, do mundo e do futuro), além da predisposição genética, tem um papel importante e colaboram no aparecimento da timidez”, exemplifica Lucimara.

Comportamento benéfico

A compreensão de que a timidez tem seu lado positivo é importante para o rompimento do estigma no qual a pessoa tímida é pouco empática, submissa ou passiva. Além disso, a experiência social de tímidos pode ser mais restrita e isso confere ao mesmo poucos traquejos em convenções com grande quantidade de pessoas.

Desmitificando os “malefícios” da timidez, é possível colaborar com a aceitação desse comportamento. Esse conceito é interessante a todos, pois os tímidos tendem a ser mais ouvintes e observadores. A relação deles com o próximo pode ser explicada pelo “efeito escada”, no qual os sentimentos se tornam armazenados com maior intensidade para evitar grandes exposições e, conseqüentemente, esses são externalizados de maneira mais criativas, como nas artes e na literatura – tal fato justifica a timidez de muitos artistas e escritores, como a famosa romancista inglesa Agatha Christie e o compositor e vocalista da banda The Smiths, Morrissey.

Em uma pesquisa realizada pelo administrador de empresas norte-americano Jim Collins, a equipe responsável pela avaliação considerou os melhores líderes de mercado como pessoas tímidas. Tal fator denota a habilidade de tímidos com a observação e conseqüente melhor desempenho em relação a outros administradores de empresa. “A observação e ponderação são algumas das características comportamentais benéficas para as interações sociais, uma vez que, as pessoas tímidas são mais precavidas e evitam problemas com atitudes em momentos inoportunos”, pontua a especialista Lucimara Braga.

A psicóloga comenta ainda que “a timidez é diferente de introversão, pois muitas pessoas confundem esses conceitos e o atribuem em um único ‘pacote’. As generalizações podem acentuar ainda mais os sinais de preconceitos em relação às pessoas tímidas”. Para tanto, Lucimara recomenda que “mais do que se culpar ou punir pelo fato de ser tímido(a), permita-se perceber e ter consciência dos gatilhos da sua timidez. Isso ajudará a pensar em estratégias de melhor enfrentamento”, encerra a especialista.

CONSULTORIAS Lucimara Braga, psicóloga clínica e organizacional, com especialidade em terapia cognitivo-comportamental.

Um adeus e um 'olá!'

O término de um relacionamento pode ser suficientemente doloroso para ambas as partes. No entanto, é importante enxergar as possibilidades futuras no âmbito individual

O ideal romântico dos casais apaixonados foi construído há muito tempo. Além de correntes teóricas identificadas na Filosofia e na Literatura, a temática do amor ganhou potencialidade com o Romantismo, movimento cultural datado do século 19. Na época, em um contexto social eurocêntrico, a ação de uma pessoa ao se relacionar com a outra era justificada por um possível enobrecimento do ser humano.



Contudo, as metades que compõem o casal estão passíveis de desconstruir essa lógica amorosa. Com isso, alguns relacionamentos são rompidos e a iniciativa de se recriar sem o par romântico é logo necessitada. Porém, não é sempre que esse ímpeto se apresenta de maneira favorável e, com isso, o processo de término pode se tornar ainda mais doloroso. Para evitá-lo, deve-se fazer uma avaliação sobre o caráter positivo do afastamento.

Término com lados positivos

A noção de término ainda é muito associada à solidão. A ausência de uma “cara metade” pode pressupor a realização de algumas atividades de maneira individual, o que, na visão de uma pessoa com um histórico de relacionamentos, poderia representar um problema. Contudo, é possível que a ideia de término seja transportada para um cenário onde a pessoa em si é o foco. Nesse caso, o aprimoramento pessoal é um incentivo ao confronto com uma nova realidade.

Mas, quais seriam as conquistas de uma caminhada individual? Tal fato depende da energia empreendida em uma autoanálise, na qual o sujeito descobrirá quais são seus destaques e, assim, utilizá-los ao seu favor. Seja em características físicas ou emocionais, é possível que o indivíduo que vivencia uma situação de término inicie uma jornada na conquista de novos posicionamentos, conhecimentos e, até mesmo, lugares.

As tentativas de reencontro são grandes quando o assunto é a retomada dos laços devido ao desejo de uma das partes — ou de ambas. Essas ações denotam o potencial do cérebro em relação ao sistema de compensação, acionado a partir da ausência do par romântico. Nesse aspecto, o caráter emocional pode responder de maneira impulsiva (demonstrada, por vezes, em mensagens ou em ligações ao antigo cônjuge).

Para a psicóloga Lívia Marques, a expressão de um término pode contribuir até mesmo com a autoestima. “É inegável que, dentro de um relacionamento, acabamos por adquirir algum hábito do outro. Mas, não podemos nos anular e nos deixar de lado”. A psicanalista Camila Moraes endossa que “é comum que, ao se adaptar tanto para

estar com o outro, a pessoa perca características de sua identidade, o que traz impactos em sua autoestima e em seu modo de ser”.

De acordo com Moraes, a isenção do ‘eu’ diante de uma relação amorosa pode até mesmo afastar a subjetividade. Sobre o tema, Lívia considera que ainda há impeditivos à total expressão individual logo após o rompimento de um relação conjugal. Contudo, esses obstáculos (retração do convívio social, medo e sensação de apego) podem ser atenuados por meio de ações diárias. A exemplo, “fazer uma reflexão do que não deseja que se repita nos próximos relacionamento” é essencial, segundo a psicóloga.

O recomeço de uma nova vida, após um término, não precisa estar associado à estaca zero. Esse momento deve servir para a recuperação de projetos arquivados devido à dedicação ao relacionamento. Nessa etapa, Camila comenta que “primeiramente, é importante que a pessoa se permita ficar triste, sentir raiva, pois entrar em contato com as emoções é o primeiro passo para elaborar o término”. Em seguida, “tentar resgatar as atividades que dão prazer ou trazem bem-estar, encontrar com pessoas significativas, cuidar de si (tentando dormir bem, fazendo atividades físicas, meditar)” são atividades que reduzem os possíveis danos de um rompimento.

Portanto, é necessário dizer a si mesmo o que é desejável à realização pessoal naquele momento. Uma viagem, uma renovação no estilo, uma nova casa? A função de seleção dependerá apenas da demanda individual de quem está se reconstruindo após o relacionamento.

Futuro ainda incerto

No filme *Comer, Rezar, Amar* — uma adaptação do livro autobiográfico homônimo, que conta a história da escritora estadunidense Elizabeth Gilbert —, Julia Roberts encarna o papel de uma mulher que abandona a vida matrimonial ao se ver cercada por planos arquivados em sua memória, e decide viajar pelo mundo em busca de sua verdadeira identidade. Índia, Itália e Indonésia são os destinos percorridos por Elizabeth, nos quais a autora do *best-seller* encontra uma nova forma de se expressar.

Tomando como base o exemplo acima, é perceptível que a busca interior pode estar em todos os lugares, e a ativação dessa conquista individual é possível por meio de diferentes atividades. Entretanto, as medidas tomadas, geralmente, devem ser guiadas por um profissional. Para isso, consultar um terapeuta antes e após o término amoroso contribui para que as questões associadas ao relacionamento sejam melhor elucidadas.

Outro ponto essencial à avaliação dos benefícios provindos da relação é encontrar setores maléficos nela. Lívia recomenda que a pessoa tenha uma reflexão sobre o formato do relacionamento. Se for o caso de um rompimento por uma sucessão de abusos, deve-se ter a consciência de que a melhor medida é o afastamento. Para isso, Camila adianta que é intrínseco “avaliar se há aspectos que se repetem nas relações (como ciúmes, excesso ou falta de disponibilidade para estar com o outro, desconfiança)”. “Esses traços inviabilizam que os relacionamentos prossigam”, enfatiza a profissional.

CONSULTORIAS Camila Moraes, psicanalista e mestranda em psicologia clínica pela Universidade de São Paulo (USP); Lívia Marques, psicóloga organizacional e clínica, com foco em terapia cognitivo-comportamental e coach

Pode ser bem-vinda

A demissão é um dos momentos mais temidos de uma carreira. Porém, o trabalhador deve também visualizar a importância do aprimoramento profissional que a sucede



A história de um personagem chamado Drew Braylor pode servir de lição para aqueles que estão frente a um processo demissional. Esse jovem bem-sucedido, interpretado pelo ator norte-americano Orlando Bloom, é demitido de uma companhia de calçados, após o último lançamento da marca – pelo qual o jovem era responsável – fracassar. Coincidentemente, Drew é demitido no mesmo período em que seu pai falece, o que faz com que o rapaz arrogante da cidade grande retorne à cidade de Elizabethtown, localizada no estado de Kentucky, nos Estados Unidos. Lá, ele conhece pessoas e retoma contato com outras que possibilitam a Drew uma experiência capaz de fazer com que o rapaz revise seus valores em relação à sua vida.

Essa é a história que norteia o filme *Tudo acontece em Elizabethtown*, dirigido pelo cineasta norte-americano Cameron Crowe. Inicialmente, a demissão foi o ponto de partida para que Drew conseguisse se moldar ao seu retorno à pequena cidade. Isso porque o foco do designer prodígio foi alterado e a perda de um emprego passou a ter um outro significado. “A demissão pode ser o pontapé inicial para o profissional repensar a sua carreira, ou tirar um sonho da gaveta. Isso é muito positivo. A partir daí, surgem escolhas mais conscientes, diminuindo a possibilidade do profissional buscar uma nova posição apenas por necessidade, mas sim, por propósito”, comenta o especialista em empreendedorismo Lisandro Zanotto. Saiba mais como a demissão pode ter uma representação distinta - e mais positiva - do que aquela imagem tradicional e dolorosa desse processo.

A demissão veio e agora?

Uma série de justificativas podem fazer com que uma pessoa seja demitida. Uma das responsabilidades da empresa é passar um feedback aos seus funcionários, explicando o porquê aquela situação foi gerada. Infelizmente, não é sempre que esse comportamento está como uma das atividades de praxe das grandes instituições e, por isso, indivíduos que perdem suas vagas podem apresentar dúvidas em relação ao próprio potencial no trabalho.

Apesar desse estigma, o momento pós-demissão é essencial para que os indivíduos se enxerguem como pessoas eficazes e aptas a aprender novas habilidades. “Ponha seus desejos no papel e verifique quais as suas possibilidades”, aconselha o psicólogo Celso Braga. O mercado está submetido a uma constante remodelação e, portanto, é importante se manter atualizado.

Segundo uma pesquisa promovida pela consultoria norte-americana *ghSmart*, 45% dos 2600 líderes entrevistados (em média), durante 10 anos, haviam passado por algum empecilho em suas carreiras que os fizeram modificar o comportamento perante o trabalho. Um dos dados adquiridos nesta análise é de que uma parcela havia conseguido emprego dentro de seis meses, em um ramo já conhecido. Por isso, “é importante verificar naquilo que você é bom e se concentrar para entender como isso pode contribuir em um novo local de trabalho”, comenta Celso, pode ser uma das alternativas à conquista de uma nova vaga. O especialista ainda aponta que “as pessoas ficam preocupadas com

suas fraquezas e esquecem de demonstrar suas fortalezas”, e, portanto, não devem se moldar à imagem do antigo trabalho.

Um dado revelado pelo *Bureau of Labor Statistics* (BLS), nos Estados Unidos, foi de que uma pessoa é capaz de passar por 12 empregos em média em sua vida. Essa perspectiva deve ser assimilada com a perda de uma renda fixa e o possível estresse que isso pode causar. Contudo, não se deve deixar cair no ostracismo, por mais constrangedora e estressante que a situação se apresente.

Neste momento, a positividade é capaz de gerar uma movimentação emocional. Os frutos dessa situação podem estar atrelados à reconquista da proatividade, a qual possibilita ao indivíduo um reencontro com habilidades e métodos para aprimorá-los. “É uma oportunidade real de analisarmos vários pontos de melhoria, tanto pessoais, quanto profissionais”, confirma a coach Isabella Nóbrega. “Independentemente da forma que aconteceu o desligamento, seja com um feedback construtivo (que é o melhor dos cenários), ou apenas com um simples agradecimento de colaboração, precisa-se parar nesse momento e focar na trajetória, tanto na parte técnica à qual foi contratada, como na parte comportamental desenvolvida nas nossas relações dentro da organização”, comenta a palestrante, especialista em gestão empresarial.

Sintomas e suas medidas

O desligamento abrupto de um cargo pode gerar resquícios que duram ainda alguns dias após a demissão. O processo se intensifica quando a pessoa permanece desempregada por um tempo indeterminado. Muitas vezes, o contato com aquela instituição pode revelar ainda muitas rebarbas, mesmo com o fim do contrato. Ao querer saber sobre a rotina do emprego, após a saída, o ex-funcionário tende a colher detalhes sobre uma rotina que já não lhe contempla mais.

A irritação e o estresse gerados por não pertencer àquele mundo é capaz de ocasionar recaídas emocionais, as quais necessitam ser acompanhadas por um profissional de preferência - principalmente, quando apresentadas com frequência e intensidade.

Quando se inicia uma nova busca por empregos, a necessidade financeira e angústia por ainda não ter um cargo é capaz de interferir na avaliação daqueles responsáveis pelo processo seletivo. “Como recrutadores, conseguimos claramente perceber o nível de ansiedade e

autoconfiança de um candidato. Então, a necessidade e a vontade precisam ser demonstradas em uma entrevista, porém, como um atributo positivo para o recrutador, a fim de que ele entenda que isso se transformará em dedicação e comprometimento para a vaga ofertada”, comenta Isabella.

Sabendo disso, uma das medidas para atenuar os efeitos da demissão é dedicar os dias vagos a pequenas incursões no aprimoramento dos potenciais o mercado de trabalho. “Então, a partir desse *mindset* positivo, traçar as estratégias para conseguir uma nova oportunidade, revisar o currículo, abordar as empresas que estão dentro da área de interesse, frequentar eventos corporativos que possam lhe trazer contatos e, com isso, trabalhar o *networking*”, como cita Isabella, são atividades intrínsecas ao reposicionamento no ambiente corporativo.

ESFORÇOS EMPREENDIDOS, FRUTOS COLHIDOS

Para facilitar a realidade de um processo admissional, o especialista em empreendedorismo Lisandro Zanotto constrói um passo a passo para a organização do futuro candidato a uma vaga no mercado de trabalho:

1- Autoconhecimento: o especialista comenta que é “fundamental para quem quer planejar e tomar decisões mais conscientes”. Para isso, deve-se ter ciência de quais são os pontos fortes já desenvolvidos (esses que precisam ser administrados) e aqueles que necessitam de esforços para aprimorá-los.

2- Organização: tabelar quais empresas podem ser alvos da próxima busca por um emprego é uma das tarefas que garantem a melhor adequação do profissional ao perfil da empresa almejada. Para esse momento, Lisandro tem um conselho “estude-as, seja sua cultura, seu estilo de liderança; se for uma empresa de capital aberto, seus números; como a marca é vista no mercado; converse com funcionários ou pessoas que já trabalharam na instituição”. De preferência, as empresas devem ser visitadas na ordem das mais almejadas para aquelas que são menos desejadas.

3- *Networking* de sucesso: para compreender como funciona a hierarquia da empresa, o ideal é conhecer também os cargos de liderança.

4- Manutenção: estabelecer uma lista de contatos pode auxiliar na consulta de quais são as novas tendências no universo das grandes corporações.

CONSULTORIAS Celso Braga, sócio-diretor do Grupo Bridge, psicólogo, mestre em educação; Isabella Nóbrega, especialista em gestão empresarial, *coach*, analista comportamental, palestrante; Lisandro Zanotto, especialista em empreendedorismo nas organizações.



Na estante

Conheça algumas referências literárias e cinematográficas que falam sobre como enxergar o lado positivo dos problemas



O FABULOSO DESTINO DE AMÉLIE POULAIN

Ano: 2002

Direção: Jean-Pierre Jeunet

Uma garçonete francesa descobre a simplicidade da vida nos seus momentos de reflexão e o que parece contribuir com esse processo é a sua timidez. Por meio dessa característica, e pela descoberta de uma caixa de segredos do antigo morador do apartamento em que vive, Amélie Poulain (Audrey Tatou) descobre como o seu universo interno pode se mesclar com o exterior, sempre canalizando seus esforços a observar os pequenos detalhes daquilo que a cerca.



MANUAL DA DEMISSÃO

Autor: Julia Wähmann

Editora: Record

A escritora carioca Julia Wähmann encontrou uma fórmula leve e divertida para encarar a demissão e decidiu compartilhar com o grande público por meio do livro *Manual da demissão*, no qual explica de maneira breve como preencher o tempo livre com referências musicais, livros e o velho apoio de amigos e familiares. Tudo isso, e mais uma dose de humor mudarão a visão pessimista na hora da busca pelo próximo emprego.



FRAGMENTOS DE UM DISCURSO AMOROSO

Autor: Roland Barthes

Editora: Edições 70

Compreender um relacionamento amoroso demanda esforços das partes que o compõem. Para conhecer esse modelo de relação humana, o teórico francês Roland Barthes compilou diversos conhecimentos em relação ao amor, tendo como base os mais diferentes campos do conhecimento humano, como a literatura, o teatro e a filosofia. Nessa obra, o autor desvela o estigma de um discurso amoroso que carrega, desde a existência humana, a necessidade do outro como ponto central, mas que, por fim, apresenta-se totalmente intencionado a um sentimento e não a um indivíduo específico.

Segredos da Mente -
Transforme Sua Mente



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

Ano 1, Nº 1

PUBLICAÇÃO PRODUZIDA POR: MIX CONTEÚDO

COLABORADORES: Wilson Luiz Monaco Junior (arte), Rafael de Toledo (redação)

MixConteúdo
ASSISTÊNCIA E DESSENVOLVIMENTO

EDITORA-CHEFE Viviane Campos EDITOR Ricardo Piccinato REDAÇÃO Bruno Ribeiro, Carolina Firmino e Érika Alfaro DESIGN Ana Paula Maldonado e Josemara Nascimento ESTAGIÁRIOS Gabriel Jaquer e Matheus Santos (Redação), Laura Alcará (Arte) IMAGENS Getty Images e Shutterstock Images GRUPO EDITORIAL Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattiazzi Neto (Criação e desenvolvimento de produto), Lissandra Mahnis (Circulação) Alexandre M. Carmo (Tecnologia e revisão gráfica) IMPRESSÃO GRAFILAR Gráfica

CONSELHO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito DIRETOR EXECUTIVO Silvino Brasolotto Junior DIRETOR COMERCIAL Marcelo Pelegia EDITORA EXECUTIVA Mara De Santi EQUIPE COMERCIAL Marcio Costa e Beatriz Souza Mercado Regional (DF) ARMAZÉM DE COMUNICAÇÃO (61) 3321-3440, (RJ) PLUS REPRESENTAÇÃO (21) 2240-9273 publicidade@astral.com.br MARKETING Gerente Flaviana Castro marketing@astral.com.br ENDEREÇOS BAURU Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 SÃO PAULO Alameda Vicente Pinzon, Nº 173, 4º Andar, CEP 04547-130, Vila Olímpia, São Paulo, SP. ATENDIMENTO AO LEITOR (14) 3235-3885 De segunda à sexta, das 8h às 18h atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP

ANUNCIE E-mail publicidade@astral.com.br Fone (11) 3048-2900



CONFIRA ALGUNS DOS NOSSOS TÍTULOS



astral
cultural