

Semeando Mudanças - 4ª Edição de 2019

22/11/2019 18:01:00

PESQUISA DE SATISFAÇÃO(https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=9uE1lQaXt0yPI5WqOAmKuza_EeU3xnlJqrVmgd6r7CBUNKJIVU5DV0pUMDBOSEtNUFdCVDc0N09QQi4u)



SEMEANDO MUDANÇAS

Ano XXV nº 04

4ª Edição/2019

gdtasme@rioeduca.net

Gerência de Desenvolvimento e Treinamento Técnico-Administrativo - E/SUBG/CGRH/GDTA



Editorial

O "Semeando Mudanças" deste trimestre, coloca em pauta temas que nos possibilitarão ampliar conceitos, contribuindo para refletirmos sobre novas formas de agir e, para tal, utilizamos várias linguagens que despertem em você leitor, o interesse por mais saberes.

No canto de Natal, através da música "Um mundo bem melhor", buscamos despertar um olhar mais humano, resgatando os valores da vida em sociedade.

O texto "Como a Neurociência explica o processo de Tomada de Decisão" mostra que as emoções desempenham um papel fundamental para uma tomada de decisão eficiente, assegurando desta forma, uma boa produtividade em todos os aspectos da nossa vida.

Em "Como a inteligência emocional pode ajudar na tomada de decisão", a neurocientista Thais Gameiro aborda as habilidades e competências que os trabalhadores terão que desenvolver até 2030 e a importância da inteligência emocional e do autoconhecimento frente aos desafios que virão, visto que milhões de empregos serão substituídos por robôs.

Já parou para pensar em como sua vida pessoal interfere no seu cotidiano profissional? Por mais que tentemos dividir em dois mundos distintos, pesquisas atuais nos mostram a sutileza nessa tentativa. Os resultados de estudos feitos apresentam que o indivíduo que realiza atividades prazerosas, fora do ambiente de trabalho, demonstra mais proatividade, disposição e criatividade. Com o texto "Para ser mais produtivo, fique atento às suas atividades fora do trabalho!", aprendemos a melhorar nossa qualidade de vida e produtividade, equilibrando a rotina na vida pessoal e profissional.

No vídeo "Tem receita para um Ano Novo?", Rossandro Klinjey fala da busca de um novo olhar para a vida a fim de que sejamos protagonistas da nossa história e que saibamos valorizar as pessoas que amamos e o momento presente, pois cada dia somos brindados com uma nova oportunidade de crescimento interior.

Equipe da E/SUBG/CGRH/GDTA

(21) 2976-2131 ou (21) 2976-2079

gdtasme@rioeduca.net (<mailto:gdtasme@rioeduca.net?subject=Contato%20pelo%20site%20da%20SME%20-%20Semeando%20Mudan%C3%A7as>)

Rua Afonso Cavalcanti, nº 455 - sala 155 - bloco I - CASS

Cidade Nova - Rio de Janeiro - RJ



Um Mundo Bem Melhor



A Neurociência por trás da Tomada de Decisão



Como a Inteligência Emocional pode ajudar na tomada de decisão?



Para ser mais produtivo, fique atento às suas atividades fora do trabalho!



Vídeo: Tem receita para um Ano Novo?



Momento Cultural

[Topo](#)

Um Mundo Bem Melhor



Canto de Natal em Shopping Maringá P.R /Park Fantástico (...)



A hora chegou
Vamos todos dar as mãos
E lembrar que
Somos todos irmãos
Tantos vão morrendo
Tentando encontrar
Uma chance
Um motivo pra sonhar
Fácil fingir que não há o que fazer
E que alguém um dia vai resolver
Somos todos parte de algo bem maior
E no fim queremos só amor
Refrão
Eu e você podemos muito
Somos aqueles que podem trazer o amor ao mundo
Não precisa ir longe procure ao seu redor
Assim a gente faz um mundo bem melhor
Faça o melhor, dê carinho, dê uma mão
Quando houver problemas, dê solução
Basta atitude, dizer mais sim que não
É só abrir seu coração

Eu e você podemos muito
Somos aqueles que podem trazer o amor ao mundo
Não precisa ir longe procure ao seu redor
Assim a gente faz um mundo bem melhor
Alguns pensam que o problema é de ninguém
Mas é preciso ver que ele é seu também
Temos que entender, pra mudança acontecer
Você também precisa querer

Eu e você podemos muito
Somos aqueles que podem trazer o amor ao mundo
Não precisa ir longe, procure ao seu redor
Assim a gente faz um mundo bem melhor.
Versão da música We are the World (Michael Jackson)

<https://www.youtube.com/watch?v=6lGcA0YUYwU>(<https://www.youtube.com/watch?v=6lGcA0YUYwU>)

[Topo](#)

A Neurociência por trás da Tomada de Decisão



Você já parou para pensar em como tomamos decisões? Sem dúvida, dos diversos processos cerebrais que fazem parte da nossa rotina (tanto profissional quanto pessoal), a tomada de decisão é um dos recursos mais utilizados ao longo do nosso dia.

São inúmeras as questões que precisam ser respondidas a cada hora, desde as situações mais simples como a roupa que vamos vestir, o que vamos comer ou o horário que vamos para a academia, até as mais complexas, como qual estratégia utilizar com o cliente, quais slides colocar numa apresentação para a diretoria ou até mesmo, contratar e demitir membros da equipe. Nesse contexto, garantir uma tomada de decisão eficiente torna-se um processo chave para assegurar uma boa produtividade, em todos os aspectos da nossa vida.

Por muitos anos consideramos que o lado racional do ser humano era capaz de assegurar que tudo o que fazíamos era baseado em processos conscientes. Porém, ao contrário do que pensávamos, a tomada de decisão não ocorre de forma puramente racional. Diversos estudos em Neurociência mostram que as emoções desempenham um papel fundamental na tomada de decisão, sendo responsáveis por coordenar o nosso comportamento a maior parte do tempo. Sensações como o frio na barriga, boca

seca e o suor na palma das mãos, tão comuns de serem vivenciadas no momento em que decisões importantes precisam ser tomadas, são na verdade respostas emocionais consideradas essenciais para que este processo ocorra de maneira adequada.

Um dos principais estudos em Neurociência, desenvolvido por Antonio Damásio com pacientes que tinham lesão cerebral, mostrou que, a ausência de respostas emocionais fazia com que os pacientes não fossem capazes de tomar boas decisões, apesar de sua capacidade cognitiva estar intacta. Esse estudo é considerado uma referência importante na literatura, e deu origem a diversos outros trabalhos que seguiram mostrando como a resposta emocional inconsciente é essencial para que possamos ponderar ganhos e perdas, aspectos positivos e negativos, e assim, fazer boas escolhas.

Um estudo recente publicado na revista Nature trouxe ainda mais evidências a respeito da influência dos aspectos inconscientes no processo de tomada de decisão. Um grupo de pesquisadores australianos foi capaz de prever as escolhas que os participantes fariam até 11 segundos antes deles declararem conscientemente suas decisões. Nesta pesquisa, utilizando ressonância magnética funcional (fMRI) e machine learning para análise dos resultados, 14 participantes tinham 20 segundos para escolher entre dois padrões distintos de imagens. Ao tomarem sua decisão, os participantes deveriam ficar por 10 segundos mentalizando a imagem escolhida (técnica conhecida como imagética). Finalmente, eles foram perguntados "o que você imaginou?" e "o quão vívido você conseguiu imaginar?". As respostas eram dadas através do computador, permitindo que os pesquisadores analisassem suas escolhas posteriormente, em conjunto com os dados de atividade cerebral.

Os resultados do estudo foram bastante intrigantes. O padrão de atividade cerebral observado em áreas como córtex pré-frontal (importante para o processo de tomada de decisão) e o córtex visual (relacionado ao processamento da visão e imagética), até 11 segundos antes da tomada de decisão consciente dos participantes, eram capazes de prever a escolha explícita dos mesmos. Os autores discutem que ao nos depararmos com uma situação de escolha entre duas ou mais opções, traços de pensamentos ainda inconscientes a respeito dessas decisões estão presentes no cérebro e influenciam nossas escolhas. À medida que a decisão é tomada, as áreas executivas do cérebro escolhem o traço de pensamento cujo padrão de atividade é mais forte. Em resumo, estes achados sugerem que a tomada de decisão ocorre primariamente a partir de processos inconscientes, e são estes processos que ao se tornarem mais robustos atingem a consciência e dão origem à decisão propriamente dita.

O mais interessante é ver que apesar de todo o conhecimento disponível, ainda hoje seguimos com a expectativa de que o ser humano é um animal majoritariamente racional, e que seríamos de alguma forma capazes de tomar decisões "neutras", isentas das respostas emocionais e inconscientes. Quando levamos para o ambiente profissional, é ainda mais comum ignorarmos estes processos inconscientes e termos a falsa sensação de que temos tudo sob o nosso controle, não é mesmo?

No ambiente de trabalho a habilidade de tomar decisões é fundamental para o exercício da liderança, para o trabalho em equipe e até mesmo para o auto gerenciamento. No entanto, para que possamos executar bem esta função é necessário ter expectativas acertadas a respeito do que favorece, influencia ou prejudica este processo. A Neurociência é sem dúvida uma importante aliada neste contexto, e pode contribuir para a criação de melhores estratégias e práticas de gestão que ajudem a desenvolver esta habilidade.

Thais Gameiro (Neurocientista e sócia da Nêmesis Neurociência Organizacional)

<https://www.nemesisneuro.com/single-post/2019/07/31/A-Neurociencia-por-tras-da-Tomada-de-Decisao>(<https://www.nemesisneuro.com/single-post/2019/07/31/A-Neurociencia-por-tras-da-Tomada-de-Decisao>)

[Topo](#)

Como a Inteligência Emocional pode ajudar na tomada de decisão?

Hoje mais do que nunca sabemos a importância da inteligência emocional para o sucesso de pessoas e organizações. Tal habilidade tem sido mapeada como foco principal de desenvolvimento, visto que os profissionais do futuro (que na verdade já é presente) irão necessitar cada vez mais dessa importante competência. Mas por quê? Para entendermos a razão pela qual a inteligência emocional vem ganhando cada vez mais atenção, precisamos refletir a respeito de como o futuro do trabalho vem se desenhando.

Primeiro, temos o rápido avanço tecnológico, que certamente causará a substituição de inúmeros postos de trabalho, especialmente aqueles mais repetitivos, padronizáveis e operacionais. Dados da McKinsey trazem uma estimativa de que até 2030 os robôs causarão a substituição de 400 a 800 milhões de empregos. Com isso, a grande pergunta que paira no ar é, qual será o papel dos humanos nesse novo mercado? Habilidades de comunicação, relacionamento interpessoal,

empatia, criatividade e adaptabilidade para solucionar questões ainda desconhecidas serão certamente competências muito valorizadas nos profissionais.

O segundo ponto a ser adicionado nessa reflexão é que a nossa relação com o trabalho vem mudando. As expectativas, especialmente dos mais jovens, em relação a carreira passa por aspectos como propósito, qualidade de vida, crescimento e desenvolvimento profissional contínuo e um ambiente de trabalho flexível, menos burocrático e mais rápido e eficiente, que acompanhe as mudanças tecnológicas. Os líderes precisam ser facilitadores, capazes de engajar suas equipes, motivá-las, a fim de obter os melhores resultados a partir de uma valorização das pessoas. Aqui, mais uma vez, a inteligência emocional já é e será cada vez mais essencial!

Todo esse cenário já seria suficiente para justificar a necessidade da inteligência emocional, mas além disso, diversas evidências vem mostrando que esta habilidade nos torna mais assertivos em nossa tomada de decisão. E como tomar decisões em ambientes desconhecidos e incertos será cada vez mais comum no mundo do trabalho (e da vida como um todo), vale darmos mais atenção ao desenvolvimento desta competência dentro das empresas, em nossas equipes e claro, em nós mesmos.

Um estudo recente conduzido por pesquisadores da Universidade da Califórnia trouxe uma contribuição importante para ajudar a compreender o papel da Inteligência emocional na nossa habilidade de tomar decisões, a luz de aprendizados da Neurociência.

Os pesquisadores utilizaram um teste comportamental bastante conhecido, chamado de Iowa Gambling Task, cujo principal objetivo é avaliar como os indivíduos reagem emocionalmente quando precisam tomar decisões que envolvem risco, nesse caso, de perder quantias consideráveis de dinheiro. Enquanto realizavam o teste, os participantes tinham sua resposta de condutância da pele mensurada, a partir de eletrodos posicionados nos seus dedos. Esta resposta é caracterizada por um aumento do suor na palma das mãos, que ocorre naturalmente quando nos encontramos de frente a uma situação de incerteza ou ansiedade. Sabe aquele frio na barriga ou desconforto momentâneo que sentimos quando temos que tomar uma decisão importante, mas não temos muito controle do desfecho? É disso que estamos falando aqui.

Os resultados mostraram que aqueles indivíduos com alta inteligência emocional adotavam comportamentos mais adequados ao longo do teste, ajustando seu padrão de tomada de decisão de maneira mais eficiente, evitando a perda de dinheiro. Em contrapartida, os participantes com baixa inteligência emocional escolhiam com maior frequência as opções de maior risco ao longo da tarefa. Os autores do estudo acreditam que esta diferença no padrão de comportamento está relacionada com uma maior dificuldade de interpretação das respostas emocionais e fisiológicas por parte dos indivíduos com baixa inteligência emocional. Ou seja, é possível que os indivíduos com alta inteligência emocional tenham uma melhor habilidade em reconhecer suas respostas emocionais, identificando os sentimentos de incerteza e ansiedade (correlacionados com a resposta de condutância da pele) como sinais de perigo, e evitando as escolhas arriscadas que despertam tais sensações. Por outro lado, os indivíduos com baixa inteligência emocional tenderiam a identificar estas respostas emocionais como uma forma de excitação ou euforia, sendo interpretado como um sinal positivo, estimulando o indivíduo a repetir as escolhas mais arriscadas.

Um dos principais pilares da inteligência emocional é o autoconhecimento, isto é, nossa habilidade de reconhecer e interpretar de maneira adequada nossas próprias emoções. Para que o processo de tomada de decisão seja eficiente e para que possamos identificar de forma adequada as pistas vindas do nosso inconsciente, é necessário ter bem desenvolvida nossa inteligência emocional. O estudo traz uma importante contribuição para o entendimento das bases fisiológicas por trás da inteligência emocional, ajudando a entender o seu papel em processos importantes do nosso dia a dia.

Thais Gameiro (Neurocientista e sócia da Nêmesis Neurociência Organizacional)

<https://www.nemesisneuro.com/single-post/2019/10/14/Como-a-Inteligencia-Emocional-pode-ajudar-na-tomada-de-decisao>(<https://www.nemesisneuro.com/single-post/2019/10/14/Como-a-Inteligencia-Emocional-pode-ajudar-na-tomada-de-decisao>),



[Topo](#)

Para ser mais produtivo, fique atento às suas atividades fora do trabalho!

Você já parou para pensar que suas atividades fora do trabalho podem impactar significativamente sua produtividade? É comum dividirmos a nossa vida pessoal e profissional como se fossem dois mundos separados, mas o que um número cada vez maior de pesquisas vem mostrando é que a linha que separa esses dois universos é bastante tênue.

Recentemente um estudo publicado na revista científica Journal of Applied Psychology mostrou como as atividades realizadas na noite anterior impactam diretamente a disposição e proatividade das pessoas no trabalho no dia seguinte. A pesquisa foi conduzida na China, com mais de 180 profissionais que preencheram uma espécie de diário por 10 dias consecutivos, no qual relatavam suas atividades, experiências e percepções em relação ao trabalho durante este período.



No estudo, a disposição e comportamento proativo dos indivíduos é entendido como uma maior predisposição para tomar decisões, assumir o controle e promover mudanças no ambiente de trabalho. Tais atitudes estão diretamente relacionadas a uma maior produtividade do indivíduo e são favoráveis para o desempenho da empresa. Os resultados da pesquisa revelaram que aqueles que praticavam algum hobby durante a noite, especialmente aqueles que envolvem algum tipo de maestria ou desenvolvimento próprio, tais como esportes, leitura e estudo, amanheciam mais dispostos e com maior afeto positivo, aspectos que aumentavam sua proatividade em relação ao trabalho. Por outro lado, aborrecimentos, excesso de tarefas domésticas e permanecer realizando atividades do trabalho na noite anterior geravam um menor afeto positivo e disposição na manhã seguinte, prejudicando a proatividade no trabalho. Outro resultado interessante da pesquisa foi o aumento do afeto positivo na manhã seguinte para aqueles que praticavam atividades que favorecem o relaxamento durante a noite anterior. Apesar do estudo não ter encontrado relação entre o relaxamento e a proatividade no dia seguinte, os resultados sugerem que ter uma noite mais tranquila e relaxante pode contribuir para um aumento do bem-estar, tornando o indivíduo mais calmo e resiliente para enfrentar os desafios do dia seguinte.

Sabemos que a rotina de trabalho pode ser muitas vezes exaustiva e com uma alta dose de estresse. Nessas condições o cérebro e o corpo de maneira geral ficam sobrecarregados, dificultando processos importantes como tomada de decisão, memória, criatividade e até mesmo nossa capacidade de relacionamento interpessoal. Isso ocorre por que áreas importantes do cérebro, responsáveis por esses processos, ficam com o funcionamento prejudicado quando submetidas a uma carga excessiva de estresse.

Por este motivo, para conseguirmos driblar estes aspectos negativos, precisamos ter espaço para a prática de atividades que equilibrem esta balança, incluindo diariamente hobbies, exercícios e atividades de relaxamento que permitam a ativação de processos cerebrais e a produção de hormônios e outras substâncias benéficas ao organismos. Em conjunto, estes fenômenos irão proporcionar maior qualidade de vida e produtividade.

Aqui no blog sempre trazemos reflexões importantes a respeito do comportamento humano, com o objetivo de ajudar organizações, gestores e profissionais a buscarem estratégias e hábitos mais eficientes para a rotina de trabalho. Quando entendemos que nossa capacidade de entrega é produto do equilíbrio e do bom funcionamento do nosso cérebro, ficamos mais atentos e evitamos práticas que a longo prazo acabam reduzindo nossas chances de sucesso.

Tem receita para um Ano Novo?

Rossandro Klinjey: Tem receita para um ano novo?



Rossandro Klinjey (Psicólogo Clínico, palestrante e escritor)

Topo

Momento Cultural

Trilhar os Amanhãs



Visitas mediadas por educadores do Museu do Amanhã, apresentando a conceituação do Museu e os cinco grandes módulos da Exposição Principal - Cosmos, Terra, Antropoceno, Amanhãs e Nós.

A atividade está prevista até 31 de dezembro de 2019.

Para maiores informações:

<https://museudoamanha.org.br/pt-br/content/trilhar-os-amanhas>(<https://museudoamanha.org.br/pt-br/content/trilhar-os-amanhas>).

EGITO ANTIGO – DO COTIDIANO À ETERNIDADE

Em comemoração aos seus 30 anos, o Centro Cultural Banco do Brasil, apresenta uma exposição inédita sobre o Egito Antigo, considerada uma das maiores civilizações da história da humanidade. Por meio de um amplo panorama sobre o cotidiano,

a religiosidade e os costumes ligados à crença na eternidade, o recorte reúne esculturas, pinturas, objetos, sarcófagos e até uma múmia, vindos do Museu Egípcio de Turim, segundo maior acervo egípcio do mundo, além de instalações cenográficas e interativas que permitem uma viagem ao tempo dos faraós.

<http://culturabancodobrasil.com.br/portal/egito-antigo-do-cotidiano-a-eternidade/>(<http://culturabancodobrasil.com.br/portal/egito-antigo-do-cotidiano-a-eternidade/>).

RIO STAR, A RODA-GIGANTE DO RIO



O Rio de Janeiro ganha no fim de 2019 uma nova atração turística, a roda gigante Rio Star, que entra em operação no dia 6 de dezembro e será a maior da América Latina, com 88 metros de altura, e a volta completa vai durar 15 minutos.

O Ingresso e demais informações para a Rio Star, a Roda Gigante no Porto Maravilha, serão disponibilizados pelo site oficial da atração: <https://riostar.tur.br/>(<https://riostar.tur.br/>).

PESQUISA DE SATISFAÇÃO(<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?>

