

OPINIÃO

Como a neuroplasticidade pode ajudar a sua carreira?

Lucas Fonseca (*)

O conceito de aprender, desaprender e reaprender está revolucionando as nossas relações pessoais e também de trabalho

Se antes a ciência acreditava que o cérebro não seria capaz de gerar novas células, hoje esse conceito está mais do que ultrapassado. A partir dessa nova perspectiva que está sendo chamada de neuroplasticidade - capacidade do cérebro de se moldar, modificar, ajustar e se adaptar a novas situações - temos muito mais chances de ter sucesso na vida pessoal e profissional.

O tempo todo, o nosso cérebro constrói novos caminhos neurais e está exposto a informações e insights. Usando essa capacidade, somos capazes de aprender com os próprios erros, redefinir situações, aperfeiçoar uma nova competência, um talento desconhecido e, a partir disso, desenvolver novas maneiras para alcançar um resultado melhor.

Mas, para tanto, precisamos criar uma série de estímulos, ou então ficaremos presos a velhos hábitos. Se você deseja desenvolver sua capacidade de reaprender é preciso se colocar em um estado mental e físico que seja receptivo para novas experiências.

Para despertar essa capacidade, você precisa ter consciência do que quer e do que não quer para a sua vida. A partir daí, o primeiro passo para começar a desenvolver a neuroplasticidade é aprender com as suas emoções. Voltar a um estado de conexão consigo mesmo é a chave para desaprender antigos hábitos e programar novos.

Infelizmente, logo na infância, nós somos desestimulados a experimentar os sentimentos ruins, o que nos afasta desse estado de autoconhecimento. Nossa cultura nos cobra sucesso e felicidade de maneira irreal, como se o estado de alegria devesse ser permanente. Reaprender a experimentar e reconhecer os sabores da vida é um ponto de partida para quem deseja aguçar a plasticidade do cérebro.

Depois disso, basta você saber onde colocar sua energia:

em criar ou desfazer aquilo que seu cérebro está pronto para receber. Viver conduzido por ações inconscientes do seu cérebro é como perder o seu poder de escolha. Nós podemos mudar o nosso cérebro todos os dias e, com isso, mudar a nossa vida a qualquer hora.

Reprogramar as atitudes e instalar novos padrões de comportamento é um hábito. Portanto, requer tempo e disciplina. As primeiras mudanças costumam ser temporárias e só vão fixar na memória depois de exaustivamente praticadas. A cada aprendizagem, o cérebro reforça as conexões úteis e tende a eliminar as que não foram utilizadas no momento. Isso significa que as ligações que não são relevantes devem ser apagadas.

No entanto, se a ideia é adicionar novos comportamentos, habilidades e aprendizagens, é indispensável ser vigilante para os hábitos que estão sendo criados. Afinal de contas, não queremos criar comportamentos destrutivos. O objetivo é usar essa característica do cérebro como uma ferramenta para o sucesso. Por isso, o conceito de aprender, desaprender e reaprender precisa ser uma constante.

No âmbito profissional, as empresas podem auxiliar seus colaboradores no desenvolvimento da neuroplasticidade. Os benefícios para o mundo corporativo são incontáveis. Ao promover um ambiente para o desenvolvimento intelectual, as pessoas tendem a gerar inovações. Assim, as empresas extraem o melhor de cada funcionário.

Nesse sentido, a neuroplasticidade é um grande presente que recebemos da natureza. Ela é uma ferramenta capaz de desenvolver o nosso máximo potencial. Por isso, a educação corporativa surge como uma opção capaz de dar um start para esse processo. Um ambiente dinâmico, flexível, inspirador, que promova a troca de experiências entre os colaboradores são elementos que também fazem parte dessa equação.

(*) - É palestrante motivacional formado em administração de empresas com especialização em coaching. Fundador do Instituto Lucas Fonseca, criou a metodologia Mindset de Alta Performance (<http://lucasfonseca.com.br>).

Fifa abre processo contra México por canto homofóbico

A Fifa anunciou que abrirá um procedimento disciplinar contra o México por conta dos gritos homofóbicos de seus torcedores durante a partida contra a Alemanha, pelo grupo F da Copa do Mundo de 2018, na Rússia.

Durante os 90 minutos da vitória por 1 a 0 sobre a atual campeã mundial, a torcida mexicana gritava "puto", que em português significa "bicha", para o goleiro da Alemanha, Manuel Neuer, toda vez que ele cobrava um tiro de meta.

No Campeonato Mexicano, é muito comum que a torcida grite palavras homofóbicas ao goleiro do time adversário quando ele vai bater um tiro de meta. Segundo eles, é apenas uma provocação e não palavras discriminatórias. Antes do início do Mundial, a Federação Mexicana de Futebol (FMF) já havia alertado seus torcedores para evitar gritos desse tipo durante o torneio, com o objetivo de evitar alguma punição da Fifa.

Nas Eliminatórias sul-americanas para a Copa, o Brasil



Torcedores mexicanos gritavam "bicha" contra goleiro da Alemanha.

foi punido por gritar "bicha" durante os tiros de metas dos times adversários. A versão brasileira é uma adaptação do grito mexicano. Após vencer da Alemanha na primeira rodada, a seleção mexicana volta a campo neste sábado (23) diante da Coreia do Sul, em Rostov (ANSA).

Imagens de crianças separadas dos pais chocam os EUA

A pressão sobre o Congresso dos Estados Unidos para impedir que crianças sem documentos, e separadas dos pais presos quando tentam entrar ilegalmente usando a fronteira com o México, aumentou com a divulgação de novas imagens de abrigos e áudios de meninos e meninas chorando

A bancada democrata uniu-se em torno de um projeto de lei para proibir a separação de famílias e senadores querem votar uma medida ainda esta semana.

Também foram mostrados casos de crianças que acabaram ficando nos abrigos meses depois da deportação dos familiares adultos. Dentro do próprio partido republicano, alguns políticos já se movimentam contra a tolerância zero do presidente Donald Trump. O deputado do estado do Colorado, Mike Coffman, por exemplo, disse no Twitter, que quer ajudar a acabar com "o desastre de direitos humanos na fronteira". Ele é um dos parlamentares que apoiam o chamado "Keep Families Together act", ou lei pelas famílias juntas. É uma proposta da senadora Dianne Feinstein para impedir a separação familiar.

A divulgação das novas imagens dos abrigos improvisados para menores imigrantes indocumentados no Texas



Centenas de crianças separadas dos pais imigrantes estão em abrigos no Texas, EUA.

que esperam pela deportação dos pais e dos áudios com crianças chorando ao serem, supostamente, separadas dos pais mobilizou ainda mais o Congresso. A ONU voltou a pedir que o governo Trump interrompa a separação de famílias. Mesmo com a pressão, Trump disse não deixará de cumprir estritamente a lei que já existe - que determina a prisão pelo

crime de entrada ilegal no país. "Não permitirei que os Estados Unidos se transformem em um campo de migrantes, nem em uma instalação de refugiados", afirmou.

As imagens divulgadas por várias redes de televisão nos Estados Unidos aumentaram a polêmica porque mostraram abrigos até em galpões ou antigos supermercados onde

foram colocadas camas para crianças e adolescentes que podem falar uma vez por semana com os pais. No Texas, em um local onde funcionava um supermercado, agora estão abrigadas 1.500 crianças. Além dos abrigos improvisados, o governo Trump cogitou utilizar bases militares com barracas para abrigar os menores (ABR).

Honda fornecerá motores para a Red Bull

A Red Bull Racing anunciou ontem (19) que fechou um acordo com a Honda para que seja a nova fornecedora dos motores da escuderia austríaca nas temporadas 2019 e 2020 da Fórmula 1. A fabricante japonesa irá substituir a francesa Renault, que foi a fornecedora da Red Bull nos últimos 12 anos.

"Trata-se de uma nova fase para a equipe Aston Martin Red Bull e o seu esforço não só por competir e vencer nos Grandes Prêmios, mas também com o título mundial como objetivo", disse Christian Horner, chefe da Red Bull. A parceria entre a RBR e a Renault rendeu quatro títulos mundiais de Fórmula 1 (em 2010, 2011, 2012 e 2013), com os pilotos Sebastian Vettel e Mark Webber, além de 57 corridas vencidas (ANSA).

Programa Jovens Embaixadores já está recebendo inscrições

Jovens do ensino médio de escolas públicas, entre 15 e 18 anos, com perfil de liderança e que promovem trabalhos voluntários em suas comunidades podem se candidatar a uma das 50 vagas da 17ª edição do Programa Jovens Embaixadores, promovido pela Embaixada dos Estados Unidos. Os selecionados terão a oportunidade de fazer um intercâmbio de três semanas nos Estados Unidos. De acordo com o conselheiro de Educação da embaixada, Erik Holm-Olsen, o desafio do programa é escolher apenas 50 entre tantas histórias inspiradoras.

No ano passado, foram 24 mil inscritos. "São jovens muito talentosos. Trazemos os melhores dos melhores. São jovens que já fazem a diferença e queremos que continuem se destacando", comentou. Os candidatos que quiserem concorrer a uma das vagas, devem ter boas notas, domínio da língua inglesa e ter participado de trabalho voluntário por, no mínimo, um ano. As inscrições



Jovens Embaixadores em Washington.

podem ser feitas até o dia 12 de agosto pelo site (<https://www.facebook.com/JovensEmbaixadores/>). A viagem ocorre em janeiro de 2019.

Em 16 edições, 572 jovens brasileiros participaram do programa. E quem participou, garante que a experiência muda perspectivas. É o caso do economista e cientista político, Giovanni Rocha, 26 anos, Jovem Embaixador do Programa em 2009. Negro, filho de empregada doméstica e auxiliar de mecânico, ele mora na periferia

do Rio de Janeiro. "Antes dessa vivência, eu tinha um pensamento limitado. Quando voltei, quis trabalhar com algo que fizesse impacto na vida das pessoas", destacou.

"O Jovens Embaixadores foi essencial para eu enxergar esse objetivo. Quero um Brasil com uma perspectiva maior, mostrar o negro em posições que não sejam marginalizadas. As mudanças são complexas de serem feitas, mas os resultados vão aparecer", enfatizou (ABR).

Número de deslocados forçados bate novo recorde

O número de pessoas obrigadas a fugirem de seus lares devido a guerras, violências e perseguições atingiu um novo recorde pelo quinto ano consecutivo. De acordo com a ONU, 2017 registrou 68,5 milhões de deslocamentos forçados, com 2,9 milhões a mais que em 2016. O dado foi apresentado ontem (19) no relatório anual "Relatório Mundial sobre Tendências em Deslocamento Forçado", do Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (Acnur).

A crise na República Democrática do Congo, a guerra no Sudão do Sul e a fuga de milhares de refugiados rohingyas de Mianmar para Bangladesh elevaram os deslocamentos forçados a um nível recorde no ano passado.

Dos 68,5 milhões de deslocados forçados - equivalente quase à população total da Tailândia -, cerca de 25,4 milhões



Acnur registrou 68,5 milhões de pessoas forçadas a deixar lares.

deles foram obrigados a fugir de guerras e perseguições, ou seja, são refugiados. Outros 40 milhões são deslocados internos e 3,1 milhões são requerentes de asilo.

Considerando todos os países do mundo, a média é de uma pessoa a cada 110 como deslocada forçada. "Estamos em

um ponto de inflexão e para que a gestão dos deslocamentos forçados no mundo tenha êxito é necessário um enfoque muito mais integral, que não deixe apenas nas mãos dos países e das comunidades estas iniciativas", afirmou o Alto Comissário da ONU para os Refugiados, Filippo Grandi (ANSA).

Homenagem ao imigrante japonês

O senador Pedro Chaves (PRB-MS) lembrou a comemoração dos 110 anos da imigração japonesa no Brasil. O parlamentar destacou a contribuição dos japoneses à agricultura e ao cooperativismo. E destacou a elevada escolaridade desses imigrantes e seus descendentes, que atingiram importantes postos na sociedade brasileira.

Pedro Chaves também homenageou a colônia japonesa de Mato Grosso do Sul, a terceira maior entre os estados do Brasil, e afirmou esperar que os valores japoneses possam ser incorporados à sociedade brasileira.

"No tempo que vivemos hoje, a valorização da família, da sabedoria dos idosos, da tradição, da educação, do trabalho, do respeito à autoridade, da valorização do conhecimento e do esforço na forma da milenar tradição japonesa, são acréscimos bem-vindos ao patrimônio cultural brasileiro", ressaltou (Ag.Senado).

<p>Empresas & Negócios</p> <p>José Hamilton Mancuso (1936/2017)</p>	<p>Administração: Laurinda M. Lobato</p>	<p>Diretora Comercial: Lilian Mancuso (lilian@netjen.com.br)</p>
<p>Editorias</p> <p><i>Economia/Política:</i> J. L. Lobato (lobato@netjen.com.br); <i>Ciência/Tecnologia:</i> Ricardo Souza (ricardosouza@netjen.com.br); <i>Lazer/Cultura:</i> Laura Lobato De Baptisti (lauralobato11.ll@gmail.com); <i>Livros:</i> Ralph Peter (ralphpeter@agenteliterariaph.com.br); <i>TV:</i> Tony Aoad (central-noticia@bol.com.br). <i>Revisão:</i> Sônia Souza.</p>	<p><i>Webmaster/IT:</i> Ricardo Baboo; <i>Edição Eletrônica:</i> Ricardo Souza e Walter Almeida. <i>Impressão:</i> LTJ Gráfica Ltda. <i>Serviço Informativo:</i> Agências Estado, Brasil, Senado, Câmara, EBC, ANSA.</p> <p>Artigos e colunas são de inteira responsabilidade de seus autores, que não recebem remuneração direta do jornal.</p>	<p>Jornal Empresas & Negócios Ltda</p> <p>Administração, Publicidade e Redação: Rua Vergueiro, 2949 - 12º andar - cjs. 121 e 122 - Vila Mariana - Cep: 04101-300. Tel. 3043-4171 / 3106-4171 - E-mail: (netjen@netjen.com.br) - Site: (www.netjen.com.br). CNPJ: 05.687.343/0001-90 - JUCESP, Nire:35218211731 (6/6/2003) - Matriculado no 3º Registro Civil de Pessoa Jurídica sob nº 103.</p>
<p>Colaboradores: Cicero Augusto, Eduardo Shinyashiki, Geraldo Nunes, Heródoto Barbeiro, J. B. Oliveira, Leslie Amendolara, Mario Enzo Belio Junior.</p>		
<p>RIO DE JANEIRO: J.C. REPRESENTAÇÕES E PUBLICIDADES EIRELI Av. Rio Branco, 173 / 602 e 603 - Centro - Rio de Janeiro - CEP 20040-007 Tel. (21) 2262-7469 - CNPJ 30.868.129/0001-87</p>		