



UFOP

Universidade Federal
de Ouro Preto



NEWSLETTER

n° 09 | Outubro 2022

Mas o que é a languidez? Trata-se de um estado emocional no qual "não há propósito de vida, há estagnação, sentimento de vazio e falta de paixão", explica a venezuelana Verónica Morera, diretora do portal *Purple Rain Nutrition*, especializada em saúde mental integrativa.

Vamos fazer um pequeno jogo de perguntas. Você pode responder "bem", "mal" ou "mais ou menos". Vamos começar? Como vai o seu trabalho? Como foi a sua semana? Como vão as coisas com seu companheiro ou companheira? No geral, como você se sente? Se a maioria das respostas foi "mais ou menos"... você pode ter languidez. Não se assuste, não é nada preocupante. Mas é algo que precisa ser tratado, especialmente quando se prolonga por muito tempo. Neste estado "mais ou menos", o principal é que sentimos apatia ou vazio. Segundo Morera, "somos funcionais, mas agimos no automático": nós nos levantamos, tomamos café, banho, vamos ao trabalho e cumprimos nossa jornada "porque precisamos fazer". Mas seguimos sem rumo, ou seja, sem propósito de vida e sem o motor proporcionado pelo desejo e pela paixão.

Não é algo patológico, pois faz parte dos estados emocionais normais das pessoas — e todos nós podemos nos sentir assim, até dentro de um mesmo dia, com "picos de inspiração e de apatia", explica Morera. Mas, quando se está lânguido, "não há picos, tudo é plano". E o problema surge quando esse nivelamento, essa languidez, se torna algo crônico. Além dessa apatia constante em relação a tudo, existem outros sintomas que podem nos ajudar a detectar a languidez. Por exemplo: você foi de casa para o trabalho, mas não lembra como chegou lá. Ou você ficou muito tempo nas redes sociais, mas não sabe o que viu. Você não retém nada. Morera destaca que ficar muito tempo concentrado em alguma coisa é um dos sinais de alerta. "É uma forma de regular o sistema nervoso, existe um vazio e um excesso de distrações para fugir." Ela destaca que os excessos em geral — de redes sociais, comida, álcool, esportes, saídas — são uma ferramenta de evasão. É possível sentir também desconexão do mundo real — "há uma dissociação, uma sensação de não pertencimento", indica Morera. Podemos andar pela rua, por exemplo, sem nos dar conta de nada, ou pedir um café sem ver as pessoas à nossa volta. Pode haver até uma desconexão com o nosso próprio corpo. Não percebemos que precisamos tomar banho, que temos fome, sede ou estamos saciados.

E você? Quer saber se este estado mental é precursor da depressão, dicas de como perceber e agir, se essa emoção já interfere no seu dia a dia e se você perde muito o interesse — como formar uma rede de apoio, e do que mesmo você precisa? Leia mais em [bbc.com](https://www.bbc.com)

O que é a languidez, estado entre a depressão e o entusiasmo

Na UFOP PRACE (35591271) e o Programa Psicologia de Portas Abertas (35591284) para o seu auxílio.

É possível ser feliz e ganhar bem?

Eu começo este artigo com uma questão de extrema relevância: Você trabalha com o que gosta, é feliz com o que faz e é bem remunerado... ou só tem um trabalho? Esses questionamentos invadem diariamente milhares de postagens, treinamentos, salas de aula, podcasts, mesas de bares e encontros familiares. E é fácil entender tamanha importância. Muito se discute o significado de "ser bem sucedido", e algumas vertentes são levadas em consideração. Há quem defenda o aspecto capitalista, afirmando

que o sucesso está ligado à boa remuneração. "Eu ganho bem, logo sou bem sucedido!" Mas, normalmente, as pessoas que se baseiam nessa afirmação ignoram completamente o aspecto do bem-estar, vivendo em certos momentos uma pseudo sensação de felicidade baseada no comprar. São comuns frases do tipo: "um cartão de crédito sem limite é o melhor psicólogo do mundo", e a mais famosa: "dinheiro não compra felicidade, mas manda buscar". Será? Normalmente são pessoas competentes que assumem cargos pela ascensão profissional e planos de carreira, mas trazem uma imensa carga de responsabilidade profissional e em muitos casos o estresse. Essas pessoas se esquecem que existe consciência e às vezes, a cabeça parece explodir no travesseiro e relatos de tristeza, depressão e vazio existencial são muito comuns. Uma outra perspectiva, totalmente inversa, defende que o sucesso está ligado ao aspecto cognitivo da evolução, se desprendendo um pouco do material e relacionando ser bem sucedido à possibilidade de fazer o que gosta, trabalhar com o que quer. Essas pessoas normalmente possuem ligações maiores aos valores da liberdade e independência. Valorizam em igualdade as relações sociais e profissionais. Não que não almejam dinheiro ou que não precisam. Mas não fazem do dinheiro um meio de vida que os transportarão à felicidade. Pelo contrário. Por serem menos aficionados com a função "ganhar dinheiro", acabam buscando a plenitude em si próprio, o que traz benefícios diretamente ligados ao bem-estar. Fazendo o que gostam, essas pessoas têm maiores tendências a fazer sempre o melhor, não por respeito à hierarquias, mas por amor verdadeiro ao que fazem. Essa relação está diretamente ligada a seus Valores e são eles que norteiam sua busca e a forma de encarar suas relações. Todos nós temos entre 4 a 6 valores principais e lembrando que não existe Valor bom ou ruim, existem os seus Valores. Podem ser: liberdade, fama, reconhecimento, honestidade, gratidão, contribuição, desafio, espiritualidade, excelência, compaixão, justiça... entre outros. Obviamente viver não se resume a ser bem sucedido profissionalmente ou não. Mas existe um ciclo intrínseco nessa relação que nos mostra que o sucesso profissional traz realização, que nos deixa mais leves e reflete diretamente no nosso corpo e nossa mente, se espalhando como afluentes de grandes rios por todos os aspectos da nossa vida. Nos fazendo mais felizes e realizados. E isso reflete em nossa vida social e profissional, trazendo melhores relações e melhores resultados. E por aí vai... Para mim, a fórmula do sucesso está ligada aos meus **Valores da Realização e Reconhecimento**: se faço o que eu gosto, eu faço bem. E fazendo assim, sempre serei valorizado. E quando se é bem remunerado fazendo o que gosta, tendo seus valores respeitados... não tem como não aceitar que somos felizes. Então, não só é possível ser feliz e ainda ganhar dinheiro, como também é uma equação com relação no "ganha ganha". Eu ganho fazendo o que eu gosto e fazendo o que eu gosto eu ganho mais em todos os aspectos. Se conheça, entenda sua identidade e respeite seus Valores. Aprenda a lidar com diferenças e respeitá-las, assim como as suas também precisam ser respeitadas. E... seja de qual maneira for... Faça valer a pena!

Este newsletter é produzido pela Comissão de Acolhimento – CBIOL/UFOP. Produtos culturais devidamente citados através dos links.
comissao.acolhimento.cbiol@ufop.edu.br

"Eu disse faça valer a pena. Quantas oportunidades preciso lhe dar?"
Sherlock Holmes

SOM NA CAIXA DJ...

Já que o clima tá meio indeciso ainda, Vamos aproveitar com Titãs enquanto houver sol!



Um papo descontraído, científico e informativo sobre as relações do trabalho e gerenciamento de carreira. Com o Psicólogo e Master Coach Criacional - Gustavo Teixeira
 @gustavo.mesquita.teixeira