



UFOP

Universidade Federal
de Ouro Preto



Comissão de
Acolhimento
CBIOL



NEWSLETTER

n° 11 | Novembro 2022

Entenda como a escrita pode ajudar no processo de tratamento de doenças

Escrita terapêutica consiste em escrever livremente sobre pensamentos, sentimentos e situações, estimulando a criatividade e resolução de conflitos.

Fazer listas de supermercado, anotar as tarefas da semana, colocar no papel os prós e contras diante de uma situação embaraçosa. Escrever pode tornar a rotina mais simples, otimizar processos de trabalho e ajudar a resolver problemas que parecem um grande quebra-cabeça. A lista de benefícios é longa e ainda conta com mais um item: o terapêutico. A escrita também pode ser utilizada como método complementar que permite ampliar a qualidade de vida de pacientes em tratamento contra o câncer, doenças cardiovasculares ou neurodegenerativas. Experiências difíceis transformadas em linguagem falada ou escrita podem aliviar os sentimentos angustiantes de quem está passando pela difícil vivência de uma doença grave. “A escrita terapêutica consiste em escrever livremente sobre seus pensamentos, sentimentos e situações. Não existe uma forma única correta, e o processo deve ser natural e do melhor jeito que possa expressar seus conteúdos. A prática estimula a criatividade, no sentido de resolução dos nossos conflitos e problemas. O processo de escrever sobre nossos conteúdos possibilita nos organizarmos, entendermos e nos aceitarmos melhor, além de trazer alívio minimizando sentimentos e emoções desconfortáveis”, afirma o psicólogo clínico Ricardo Milito, diretor científico do Instituto Bem do Estar. O especialista afirma que a escrita terapêutica contribui para o processo de autoconhecimento, que pode abrir caminho para mudanças no estilo de vida e melhorias para a saúde mental. “Uma das melhores maneiras de praticar o autoconhecimento é escrever sobre suas emoções, pensamentos e indagações, colocar para fora seus problemas e sentimentos disfuncionais e também suas reflexões sobre a vida. Quando escrevemos o que pensamos, sentimos e como agimos fica mais fácil termos consciência e avaliarmos tudo isso”, diz. Quer saber mais? Leia mais em cnnbrasil.com.br

Na UFOP para o seu auxílio:

PRACE (35591271)

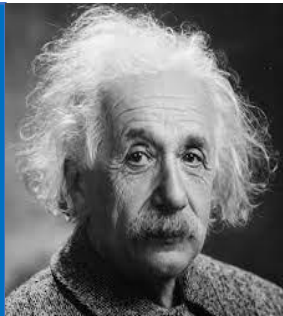
Psicologia Portas Abertas (35591284)

Ouvidoria (3559-1441)

(<https://sistema.ouvidorias.gov.br>)

Ouvidoria Feminina (99432-3264)

(ouv.femininaufop@gmail.com)



sessão

Aguenta essa...

Dava um filme: a estranha história do cérebro de Albert Einstein. Assim que o Nobel de Física morreu, o órgão foi roubado, cortado em pedacinhos e preservado por décadas para ser estudado. Leia mais em super.abril.com.br

Um dia normal, como qualquer outro. Tudo acontecendo perfeitamente bem e sob controle. Nenhuma decisão precisa ser tomada e tudo parece normal. **Não!!** Essa não é a "normalidade" dentro de uma organização. Onde não se tem imprevistos e dificuldades, não tem resolução de problemas e novas ideias, que automaticamente geram melhoras e desenvolvimento. Quando falo em "problemas", não estou me referindo apenas à algo sobrenatural, excepcional e superlativo. Um problema é visto como tudo aquilo que precisa de solução. Seja um(a) cliente em uma loja de carros precisando decidir pela compra e modo de pagamento, seja em uma loja de roupas, alguém precisando renovar o armário ou ir em um evento, seja em um laboratório de pesquisa onde alguém precisa decidir qual método usar para se chegar ao resultado e até mesmo coisas mais cotidianas como decidir o que fazer para o almoço ou que roupa vestir. Então, toda tomada de decisão necessita de uma solução para a resolução de algum problema.

Para conseguir manter a organização em um ambiente profissional, são criadas formas de controle através de uma infraestrutura hierárquica construída como as camadas de uma cebola, onde se absorve e soluciona os problemas em diferentes graus de importância, de fora para dentro.

Em toda e qualquer organização, esse sistema de comando precisa existir, seja em uma multinacional com centenas ou até milhares de colaboradores como também para pequenas e micro empresas e no trabalho informal. No entanto, muitas pessoas trazem um péssimo hábito da responsabilidade pelo controle e não por si próprio. Normalmente seguem um protocolo do que precisam fazer. Fazem aquilo; e pronto! Diferente de outras, que sabem o que tem ser feito e fazem o que precisa ser feito, sendo suas atribuições ou não. Em um cenário fictício, imaginaremos uma organização funcionando em um dia "normal". Efervescendo com as demandas diárias e vendo pulsarem as soluções pelos corredores. O envolvimento de diversos graus hierárquicos trazem a garantia de que tudo será resolvido. Até que de repente alguém pergunta: "**Cadê o chefe**"? Nesse momento, olhares arregalados se cruzam. O nível de tensão e de estresse sobem rapidamente e como em um filme de Charles Chaplin, as demandas começam a se acumular.

Socorro!!! Meu chefe sumiu. O que fazer nesse momento? Você é do time que pega o celular e corre pro café, imaginando que se não tem comando, não tem o que fazer. E dessa maneira nada pode ser resolvido. Ou, você carrega em você o conhecimento de que sempre pode se fazer algo. Que não perde o controle, melhor ainda, assume o controle e toma as decisões necessárias. E vale lembrar que essa tomada de decisão não vem de uma simples atitude ao acaso. Isso geralmente não tem a ver com preguiça ou disposição, mas sim, está ligada a um modelo de ação totalmente influenciado pelo Perfil Comportamental e pelos Valores individuais. Temos uma programação neurológica baseada na ideia de que a mente, o corpo e a linguagem interagem para criar a percepção que cada indivíduo tem do mundo. Absorvendo as experiências e transformando-as em aprendizado. E assim como nossas digitais, não existe um ser humano igual ao outro. Todos nós, em condições normais e saudáveis, nascemos com um cérebro, mas não com um manual para sua formação.



Serão as ações e experiências vividas que irão formatá-lo e determinar seu funcionamento. Podemos comparar as trilhas neurais como um caminho no mato, feito pelo desgaste da passagem dos pneus. E que quanto mais se repete, mais forte fica essa trilha e conseqüentemente de mais fácil acesso. Com o passar dos tempos, as pessoas têm descoberto maneiras de estímulos cerebrais através de exercícios ou acompanhamento de profissionais, capazes de melhorar as respostas cerebrais e até mesmo "reorganizar" as trilhas neurais.

O que observamos nas organizações, é que cada vez mais tem se valorizado o profissional capaz de decidir pela empresa. Tomando as decisões corretas e não se esquivando do trabalho. Um bom profissional não é aquele que faz bem o seu trabalho, é só... Um bom profissional está ligado ao fato de poder contar com alguém capaz de não deixar a "máquina" parar. E mesmo não sendo extremamente capacitado para tomadas de decisões, sabe que é melhor agir em busca de resoluções do que sentar no café e ficar criando absurdas teorias fantasiosas sobre onde o chefe poderia estar.

Então... bora trabalhar?

Um bom profissional está ligado ao fato de poder contar com alguém capaz de não deixar a "máquina" parar.

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](https://www.instagram.com/gustavo.mesquita.teixeira)

sessão

Não me Jung porque tá Freud...

Podcast Autoconsciente – **Quando não estamos dando conta Parte 1** –  @regina.giannetti

É generalizada a sensação de que não estamos dando conta de tudo que queremos ou temos que fazer, das tarefas, dos projetos, dos nossos muitos papéis na vida. Essa sensação não poupa ninguém, estudantes, profissionais liberais, donas de casa, pessoas que trabalham para uma organização ou têm o seu próprio negócio... Parece que quanto mais coisas a gente faz, mais aparece para fazer. É meio como que enxugar gelo, só que o gelo não diminui nunca. Vamos explorar aqui o que causa a sensação de insuficiência que nos aflige. Clique [aqui](#) para escutar!

Podcast Autoconsciente – **Quando não estamos dando conta Parte 2** –  @regina.giannetti

O que fazer quanto à sensação de não estar dando conta? Em busca de respostas, vamos explorar o conceito de "essencialismo", que implica concentrar os nossos afazeres ao que é realmente essencial. Adotar a postura essencialista não significa adotar técnicas ou procedimentos, mas sim comportamentos, atitudes como estabelecer limites, dizer não, descomprometer-se, organizar-se e outras.

Clique [aqui](#) para escutar!

Não vieste à terra para perguntar Se Deus, vida ou morte existem ou não. Pega a ferramenta para trabalhar Pondo na tarefa cada pulsação. Ferramenta tens, não procures em vão – Saúde, fé em ti, arte eficiente, Capacidade, poder de expressão, Coração sensível e força da mente.

Fernando Pessoa

sessão

Musicando...

E vamos de Gal?!

Maria da Graça Costa Penna Burgos, conhecida como Gal Costa, uma das vozes mais marcantes da música brasileira, foi cantora, compositora e multi-instrumentista. Curta "Dentro da Lei" clicando



sessão

Enquanto a gente dorme...

Como usinas solares no espaço podem transmitir energia pelo ar para a Terra.

Cada satélite poderia fornecer cerca de 2 GW de energia na rede, o que torna a potência de cada um comparável a de uma usina nuclear. Parece bom demais para ser verdade: um plano para coletar energia solar do espaço e transmiti-la para a Terra usando microondas. Mas é algo que pode acontecer já em 2035, de acordo com Martin Soltau, copresidente da *Space Energy Initiative* (SEI) - uma iniciativa criada com colaboração de acadêmicos e da indústria de energia.

A SEI está trabalhando em um projeto chamado Cassiopeia, que planeja colocar um conjunto de grandes satélites em uma órbita alta da Terra. Uma vez instalados, os satélites colheriam energia solar e a enviariam de volta para a Terra. Soltau diz que o potencial é quase ilimitado. Leia mais em g1.globo.com

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