

6 achados da neurociência que são úteis para a carreira



[EXAME.com](https://www.exame.com)

São Paulo - Os cientistas que tentam desenvolver soluções para prevenir ou curar doenças degenerativas não são os únicos a usufruir das descobertas da neurociência. Começa a ganhar corpo no Brasil o chamado neurocoaching, prática que alia as técnicas de coaching com o estudo de como o cérebro funciona.

Segundo este novo conceito, a lógica de trabalho do nosso sistema nervoso pode influenciar muitas de nossas **atitudes** e entendê-la pode ser útil para o desenvolvimento pessoal e profissional.

A importância do treino, os mecanismos que levam ao **stress** e até a necessidade de ter boas noites de sono são algumas das pontes possíveis que a neurociência pode fazer com sua **carreira**.

Confira algumas delas, segundo **Carla Tieppo**, professora da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo e pesquisadora na área de neurociências.

1 Durma

Passar dias e noites insones para tirar um projeto do papel ou cumprir um prazo, além de cansativo, pode prejudicar seu desempenho. Dormir, segundo a especialista, aumenta a capacidade de memorização, atenção e concentração.

Para os dois últimos itens, a razão é simples: o cérebro precisa de energia e o sono é o melhor meio para recuperá-la. “A vigília só pode ser mantida se o sono estiver em dia”, afirma Carla.

Quem dedica 8 horas do dia ao sono, experimenta entre cinco e seis episódios do chamado sono R.E.M. “São nestes períodos que as memórias e aprendizados são consolidados”, diz a neurocientista. “Quanto menos sono, menos tempo mergulhado neste sono”. Resultado? Menos capacidade de memorização e, segundo a especialista, condições para aprender.

A regra é válida até para quem afirma se sentir revigorado mesmo após poucas horas de sono. “Quem dorme entre quatro e cinco horas têm mais chances de desenvolver quadros de stress e doenças cardiovasculares”, afirma.

2 Não descarte as emoções

Engana-se quem pensa que, na hora de decisões profissionais, o que você sente deve ser colocado de escanteio. De acordo com a especialista, quando bem gerenciadas, as emoções podem ser guias valiosos para as escolhas.

“As experiências de uma pessoa são traduzidas em sinais emocionais que se acumulam”, diz Carla. “Um animal que foi quase atacado por um predador quando estava na beira de um lago, não irá se lembrar do episódio quando retornar ao local, mesmo assim, ele não vai querer ficar ali”, exemplifica.

É a isso que a sabedoria popular chama de intuição. E apesar do tom abstrato (e até fantasioso) que este termo pode ter, a intuição nada mais é do que o aprendizado que tivemos no passado traduzido em “marcações emocionais”.

“Saber ler suas emoções faz com que elas não tomem conta de você. Faz com que você as transforme em algo que pode ser manipulado pela razão”. E, portanto, um dado útil para a hora de tomar decisões.

3 Desenvolva (bons) hábitos

A excelência em suas atividades profissionais só será conquistada se você treinar. “Ela não vem por um passe de mágica”, diz a especialista. “Você só vai ser disciplinado se todo dia de manhã se comprometer com a disciplina”.

E não adianta teimar na história de que você nasceu assim e será sempre assim. “O conceito de neuroplasticidade mostra que todo mundo pode se modificar”, afirma Carla. “Tudo é possível, basta que você crie o hábito”.

Segundo a especialista, para “economizar” energia, o sistema nervoso possui alguns sistemas automatizados. Esta reação automática é o seu hábito.

Para explicar o conceito, Carla compara um novato na cozinha e alguém que já está acostumado a cozinhar. De acordo com ela, o segundo irá gastar menos energia do que o primeiro. Motivo? “Ele já tem tudo automatizado”, diz.

Por isso, não basta apenas recitar palavras positivas (que até podem ter, segundo especialista, um efeito de motivação importante). É preciso praticar, treinar, se comprometer com a formação do seu novo hábito.

4 Ame o seu trabalho (ou crie um sistema de recompensas)

Os autores de autoajuda estão certos quando sugerem que pessoas bem sucedidas são apaixonadas pelo próprio trabalho. “A motivação é a base emocional que provoca o comportamento”, diz. “O aumento da dopamina faz com que seu sistema seja guiado para a ação”, diz.

Agora, se a paixão pelo trabalho não faz parte da sua história profissional, a dica da especialista é retardar a sua recompensa. Projete para o futuro algo que motiva você e que depende do que você vive hoje para ser realizado.

5 Estabeleça metas possíveis

Todo mundo, em medidas diferentes, tem problemas e desafios. Quando conseguem encará-los e solucioná-los, “estas pessoas se tornam heróis das próprias vidas. Elas chegam em casa cansados mas recompensados”, descreve Carla.

O problema está quando o desafio é maior do que sua capacidade de suportá-lo. A crise é ter problemas e não conseguir sair deles. É ser incapaz de, naquele momento, se adaptar às situações.

Nestas circunstâncias, o stress é a reação óbvia do organismo. “Quando um predador está por perto, o animal que sobrevive é o que consegue fugir ou lutar. Por isso, o sistema nervoso desenvolve esta resposta para que mais sangue seja direcionado para seus músculos e cérebro, para estimular seu corpo a responder àquela situação”, diz. A dica é negociar metas possíveis diante do seu contexto de trabalho.

6 Pratique exercícios físicos

“Os exercícios físicos desafiam seu corpo, estimulam a recuperação (você sente fome e sono). Eles ajudam até a aumentar a sua capacidade cognitiva porque elevam o suprimento sanguíneo para o cérebro”, enumera a especialista. “Cada vez que você faz uma atividade física é como se você sinalizasse para o seu corpo que você está, que você dá conta dos próprios desafios”.

<http://exame.abril.com.br/carreira/noticias/6-achados-da-neurociencia-que-sao-uteis-para-a-carreira>