

# Autoconhecimento, Saúde Mental e Neurociência – um diálogo necessário!

Facilitador  
**Joe Weider**  
Consultor em Estratégia e  
Neurociência



Guest  
**Cibele Sabino**  
Psicóloga especialista em  
Desenvolvimento Humano



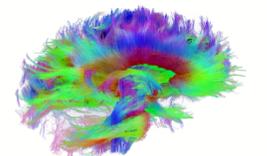
Guest  
**Angela Caputo**  
Educadora Emocional e Criadora  
do Projeto Felicidade Existe

# Olá Congressista,

Este material foi elaborado para complementar o seu aprendizado a partir do conteúdo ministrado na palestra. Nele, você vai encontrar textos de apoio e sugestões de materiais multimídia que vão te ajudar a fixar os conceitos apresentados pelos palestrantes.

Esperamos que tanto a palestra quanto este material te inspirem a pensar nos desafios que surgem a cada dia e quais as competências desejáveis e necessárias para construir uma nova perspectiva para o futuro.

Obrigada por participar da palestra e até a próxima!



# Autoconhecimento: a chave para cuidar de sua saúde mental e bem-estar

Ultimamente, tem se falado muito sobre autoconhecimento e autoconsciência. Mas o que esses termos significam?

Autoconhecimento é a capacidade de se ver com clareza e objetividade através da autorreflexão e da introspecção. É conhecer diferentes aspectos de si mesmo, incluindo características, comportamentos e sentimentos. Essencialmente, é um estado psicológico em que a própria pessoa se torna o foco de atenção .

É uma forma de parar para observar seus pensamentos e sentimentos à medida que eles se desenvolvem. Pode ser tão simples como perceber as emoções que você sente quando passa um tempo com certas pessoas ou os pensamentos que passam pela sua cabeça quando tem medo de tentar algo novo.





Ou pode ser uma percepção mais complexa de como seus pensamentos se alimentam de suas emoções, sensações físicas e comportamentos.

Por exemplo, você pode perceber que está se sentindo desmotivado para levantar da cama no dia seguinte. Seu corpo pode estar pesado e sua energia baixa, o que pode levá-lo a ficar deitado na cama por mais tempo do que pretendia, o que desencadeia pensamentos sobre como você se sente paralisado e como o dia que está por vir será difícil.

Simplificando, o autoconhecimento está iluminando partes do seu mundo interno que, de outra forma, poderiam ser enterradas, colocadas de lado ou passar despercebidas. Seu “mundo interno” é uma metáfora para o universo dos seus pensamentos, sentimentos, sensações físicas e impulsos.

Conscientizar-se desses aspectos é o primeiro passo para mudar e crescer. Afinal, você não pode mudar o que não conhece.

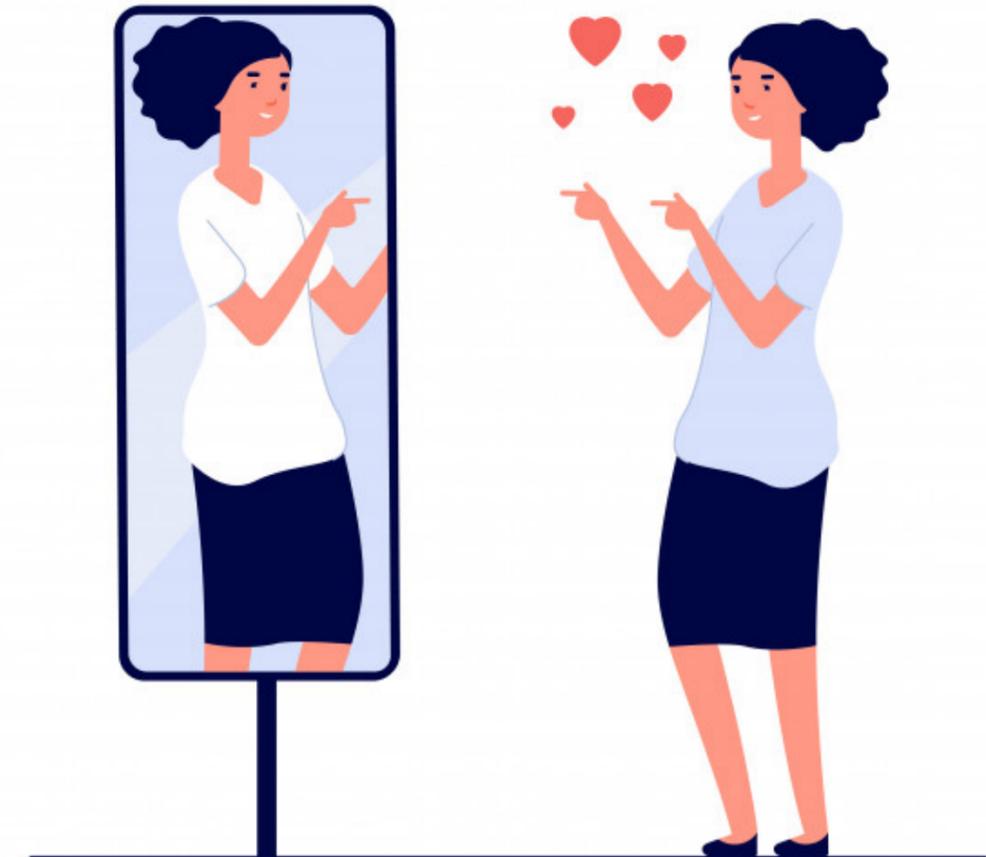
Quando nos vemos com clareza, ficamos mais confiantes e mais criativos. Tomamos decisões mais firmes, construímos relacionamentos mais fortes e nos comunicamos com mais eficácia. Temos menos probabilidade de mentir, trapacear e roubar. Nosso desempenho no trabalho melhora e obtemos mais promoções. E somos líderes mais eficazes com funcionários mais satisfeitos e empresas mais lucrativas.

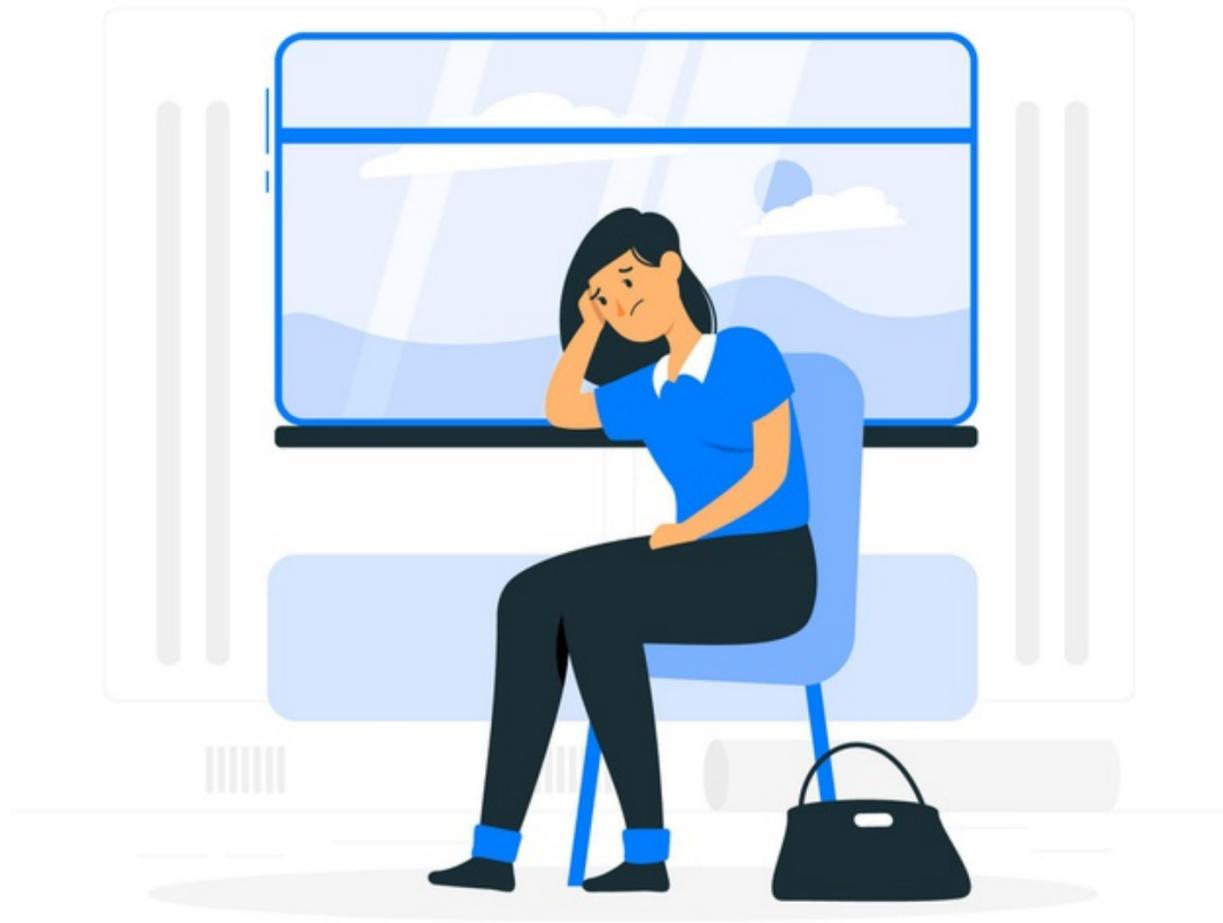
### **Autoconhecimento requer coragem**

A jornada pelo autoconhecimento precisa de coragem. Muitas vezes, ela pode ser desafiadora e desconfortável. Às vezes, você pode até questionar por que decidiu embarcar nessa jornada!

Como o termo sugere, em sua essência, o autoconhecimento requer que você desvie a sua atenção do que está acontecendo ao seu redor e voltar para você mesmo.

Então, ao invés de se concentrar no que outras pessoas fazem e dizem, como por exemplo, "meu parceiro não entende", "meus pais me pressionam demais" ou "meu local de trabalho é chato", a ênfase é colocada na maneira como pensa e sente. É uma mudança de foco do que está acontecendo ao seu redor para o que está acontecendo dentro de você.





## Você nem sempre vai gostar do que encontra e isso é bom

Você descobrirá coisas novas sobre você quando parar para refletir. Algumas coisas você vai gostar e outras não.

Convivendo com nossos pontos fortes, conquistas e nosso lado mais divertido, estão nossos medos, inadequações, arrependimentos, fracassos e falhas. Ao praticar o autoconhecimento, você provavelmente entrará em contato com as partes mais desafiadoras, embaraçosas, confusas e opressoras de quem você é.

Na verdade, se você não pensa de vez em quando: "nossa, gostaria de não ter feito isso" ou "eu não gosto da maneira como falei com aquela pessoa", você provavelmente não está em contato com algumas partes suas.

À medida que você conhece essas partes "mais sombrias" de você mesmo, é provável que seu crítico interno se levante e, muitas vezes, um forte sentimento de vergonha se manifeste. Isto é ter autoconhecimento.

## Cuidar de si mesmo é fundamental

À medida que você ilumina partes de seu mundo interno que parecem confusas e em confronto, é essencial que você equilibre isso com autocuidado e autocompaixão.

Praticar o autoconhecimento sem autocompaixão é uma receita para se sentir péssimo em relação a si mesmo. Lembre-se de que a autoconhecimento não é autojulgamento.

A honestidade é a chave do autoconhecimento, mas parece que só é possível com uma dose enorme de autocompaixão e autocuidado ao lado.

É importante planejar como você continuará firme e se acalmará caso se sinta oprimido ou incomodado com o que acabar conhecendo durante esse processo. Na verdade, antes de embarcar nesta jornada, é uma boa ideia fortalecer suas habilidades para o gerenciamento de emoções intensas.





## As contradições são normais e humanas

Uma das coisas fascinantes sobre se tornar mais autoconsciente é perceber quanta contradição existe dentro de você. Sua perspectiva do mundo se torna menos preta e branca. De repente, você percebe o cinza que existe ao seu redor.

Por exemplo, ao invés de estar apenas em contato com todas as razões pelas quais você ama seus pais, você também pode descobrir que pode ser mais honesto sobre as partes deles com as quais você não consiga aceitar e não gosta neles.

Ou você pode se sentir animado para a próxima apresentação no trabalho, ao mesmo tempo em que se sente assustado e desmotivado. Inicialmente, você pode se sentir culpado e confuso ao perceber que tem pensamentos e sentimentos tão contraditórios, mas com o tempo, esse reconhecimento realmente parece libertador.

## Esteja ciente da parte de você que não quer conhecer

Para a maioria de nós, haverá uma parte de nós que se opõe à essa ideia de ser mais honesto consigo mesmo, sobre sentimentos e pensamentos. Isso faz sentido.

Simplificando, estes são nossos mecanismos de defesa em operação. Esta é a nossa forma inconsciente de tentar nos proteger de entrar em contato com coisas sobre nós que não gostamos, não queremos admitir ou que pareçam muito dolorosas ou assustadoras.

Tire um tempo para se conhecer a partir dessa perspectiva. O autoconhecimento é uma prática para toda a vida, e não algo para ser feito com pressa e de maneira intimidadora, principalmente se você tiver um histórico de trauma.

Na verdade, apressar-se pode fazer com que você se afaste ou até mesmo jogue a toalha completamente. Passos pequenos e sustentáveis são essenciais e, às vezes, o apoio e a orientação de um profissional são necessários.





## Então, como você pode ter mais autoconhecimento?

As maneiras pelas quais podemos nos conhecer melhor são infinitas. Algumas das maneiras pelas quais podemos aumentar nossa autoconsciência são através do registro em diário, meditação, atenção plena, respiração, falar com pessoas em quem confiamos, ver um terapeuta, tentar coisas novas, através das artes, prestando atenção aos nossos sonhos, assumindo riscos, permitindo-nos falhar, falando alto e permanecendo um tempo em silêncio.

Uma maneira simples de começar a praticar o autoconhecimento é se perguntar regularmente: "O que estou sentindo em meu corpo agora? Que pensamentos estão passando pela minha mente? O que estou dizendo para mim mesmo? Que emoções estou sentindo? O que desejo fazer ou o que estou fazendo em consequência de como penso e sinto?"

Nem é preciso dizer que o autoconhecimento não é o único ingrediente para mudança e crescimento. Há muitos outros fatores necessários para mudarmos alguns dos desafios e padrões contínuos em nossas vidas, mas a autoconsciência parece ser o primeiro passo essencial neste importante caminho.

## Resumindo, o autoconhecimento é essencial para manter a saúde mental em dia

Para alcançar o autoconhecimento, é necessário diminuir o ritmo e se observar, como um estranho. Ficamos tão envolvidos em nossas ações, pensamentos, opiniões e sentimentos que esquecemos de dar um sentido genuíno a tudo isso. Esquecemos de dar um passo para trás, para cavar um pouco mais fundo em nós mesmos.

É claro que existe uma linha tênue entre o bom conhecimento e o que pode ser prejudicial. Estar hiper consciente de si mesmo, de suas ações e de como os outros o percebem tem um nome conhecido: ansiedade.

Você não quer ficar ansioso, inseguro e crítico demais consigo mesmo, numa tentativa desesperada de se autoconscientizar.

Permita-se ter uma compreensão clara e tolerante de quem você é. Autoconhecimento não deve ser prejudicial. Deve ser curativo, esclarecedor e edificante. Ele não é uma reflexão excessiva, obsessiva e prejudicial. É ser capaz de reconhecer um aspecto do seu ser e usar essa informação de forma benéfica.





Quanto mais você entende sobre si mesmo, mais entende sobre as outras pessoas; mais você pode simpatizar e ter empatia; mais percepção você obtém dos problemas e suas soluções.

Uma pessoa que sofre com depressão pode se sentir frustrado porque não consegue entender por que tem depressão. Ela coloca a culpa nas coisas, encontra bodes expiatórios, dá desculpas sem saber o que está acontecendo em sua cabeça.

Ter uma doença mental às vezes pode parecer um fantasma tomando decisões por você. O indivíduo sabe que tem que sair da cama e ir trabalhar, mas em algumas manhãs, a depressão faz com que pareça fisicamente impossível de sair da cama. A ansiedade persistente em relação ao trabalho pode impedir de se divertir e relaxar quando chega em casa todas as noites.



Não queremos que essas coisas afetem a vida diária, mas elas acabam afetando do mesmo jeito. Eles têm um controle invisível, mas poderoso. Mas é possível entender essas coisas e sentir como se realmente tivesse algum poder sobre elas. Ao compreender quem você é e como sua mente funciona, você se torna o poderoso, não a sua doença.

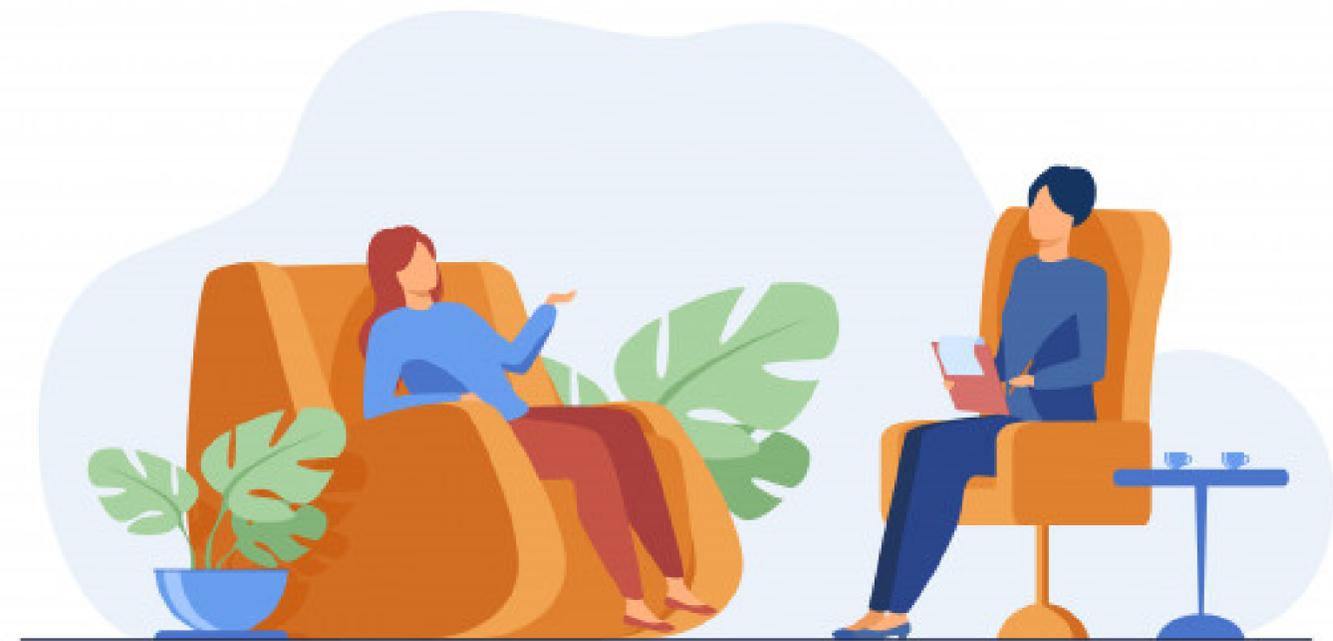
### **Não hesite em procurar ajuda profissional**

A terapia pode ajudá-lo a chegar a esse ponto de autoconhecimento e a se manter no caminho certo.

Os terapeutas são os seus treinadores, certificando-se de que você exercita seu autoconhecimento regularmente e de forma adequada.

Eles vão segurar sua mão enquanto você explora suas emoções e ações, seu passado e presente, enquanto se autoconhece. E se conhecer totalmente é uma coisa linda e catártica.

<https://www.talkspace.com/blog/self-awareness-will-make-your-life-better-heres-how-to-get-it/>



## Neuroplasticidade e autoconhecimento: uma estratégia para a mudança

### O que é neuroplasticidade?

Neuroplasticidade é a capacidade do cérebro de remodelar suas vias neurais. Quando o cérebro recebe um estímulo, neurônios que disparam juntos tendem a criar uma ligação e se conectar, de modo que, quando um sinal sináptico é disparado, aqueles que estão ligados a ele também disparam.

Com o tempo, e como resultado de nossos sentimentos, pensamentos e influência do ambiente, diferentes vias neurais são criadas e se ligam a outras vias. Caminhos que não estão mais em uso ou se tornam desnecessários tendem a ser descartados.

Costumava-se acreditar que, exceto por alguns períodos específicos de crescimento na infância, o cérebro era praticamente imutável. Agora, sabemos que isso não é verdade. Seu cérebro é capaz de mudar até o dia da sua morte.

É possível então mudar o nosso comportamento, se realmente quisermos. A isso se deu o nome de Neuroplasticidade autodirigida, que significa mudar a estrutura de nossas vias neurais com intenção consciente.

Dr. Jeffrey M. Schwartz, autor de 'The Mind & The Brain', afirma que não somos simplesmente passageiros indefesos movidos por uma atividade cerebral geneticamente predeterminada.

A pesquisa realizada pelo Dr. Schwartz sugere que o indivíduo desempenha um papel ativo em influenciar a atividade neural, escolhendo conscientemente para onde direcionar a sua atenção.

Se alguém desejasse melhorar suas habilidades sociais, por exemplo, eles poderiam influenciar sua química cerebral para se sentir mais confortável em um ambiente social. Isso pode ser feito por meio da exposição às situações em que sentem necessidade de melhorias.

O maior tempo gasto em um ambiente social com foco e atenção em se sentir confortável irá influenciar a neuroquímica do cérebro de uma forma que o torna mais capaz de atingir um estado de conforto e até mesmo de confiança, com cada vez menos esforço ao longo do tempo.







## Conheça seus gatilhos

Se possível, remova os gatilhos de sua vida. Isso pode significar mudar seu ambiente completamente ou um pouco de cada vez. Se você deseja fazer uma mudança, seja quebrando um mau hábito ou criando um saudável, você precisa ter certeza de que seu ambiente vai ajudar.

## Encontre maneiras de reduzir o estresse

Maus hábitos ou comportamentos indesejados são geralmente mecanismos de enfrentamento. Se você não se envolver com eles, ficará estressado e ficará ainda mais estressado porque não consegue liberar do modo que está acostumado. Você se beneficiará ao encontrar maneiras alternativas para descarregar o estresse, como exercícios, ioga, meditação, atenção plena, gratidão, sono e interação social.



## Comece devagar

Mudar seu comportamento requer força de vontade, que usa serotonina. A força de vontade é muito parecida com um músculo. Ele fica cansado e esgotado. Comece fazendo pequenas mudanças, uma de cada vez, que não exijam muita força de vontade. Em vez de revisar drasticamente sua dieta de uma vez, basta cortar uma coisa. Algumas semanas depois, quando a primeira alteração for estabelecida, faça outra modificação para melhor.

## Preste atenção

Você modificará seu comportamento com mais facilidade se envolver seu córtex pré-frontal prestando atenção ativamente. Seu cérebro tem recursos limitados. Quando você para de prestar atenção porque está distraído ou estressado, seu cérebro volta aos padrões antigos e você acaba comendo meio litro de sorvete. Cada vez que você executa o novo comportamento ou ignora um impulso, você está tornando o antigo hábito mais fraco em seu cérebro.





## Aumente sua serotonina

O aumento da serotonina ajuda o córtex pré-frontal a funcionar adequadamente e aumenta a força de vontade. Existem muitas maneiras de aumentar os níveis de serotonina naturalmente, incluindo recebendo mais luz do sol, recebendo uma massagem, fazendo exercícios e relembrando memórias felizes.

## Conte com seu cérebro consciente

Cultivar a consciência ajudará seu córtex pré-frontal a superar os padrões estabelecidos. Pense conscientemente em como sua vida melhoraria mudando seu comportamento. Lembre-se e motive-se com afirmações, visualização e conversa interna positiva. A ciência mostra que o uso da autorreflexão positiva ajuda significativamente no estabelecimento de novos hábitos.



## Comemore as pequenas vitórias

Focar em pequenas conquistas e realizações ao longo do caminho mantém o fluxo de dopamina e ajuda você a se manter motivado. Na verdade, a ciência mostra que desviar sua atenção do objetivo de longo prazo e apenas se concentrar em construir seu novo hábito a cada dia tem mais sucesso.

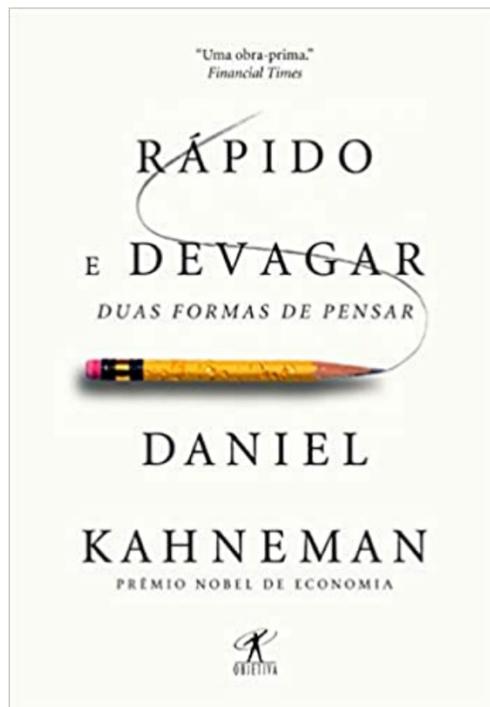
## Cerque-se das pessoas certas

A pesquisa mostra que o comportamento e os sentimentos são contagiosos em nossos relacionamentos em até três graus. Isso foi verificado primeiro com a obesidade e depois com a solidão e a felicidade. Qualquer mudança que você deseja fazer, será mais fácil de fazer se você encontrar pessoas que o encorajam e apoiam.



# Complementando o conhecimento:

Clique nos livros

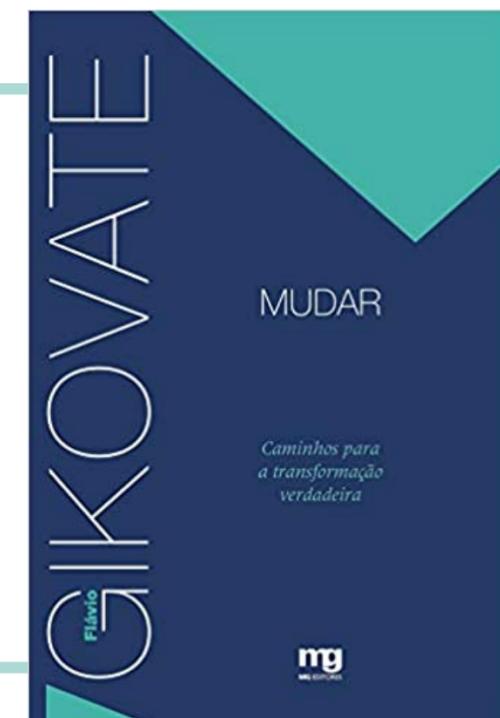


## Rápido e Devagar - Daniel Kahneman

Em Rápido e devagar: duas formas de pensar, Daniel Kahneman nos leva a uma viagem pela mente humana e explica as duas formas de pensar: uma é rápida, intuitiva e emocional; a outra, mais lenta, deliberativa e lógica. Kahneman expõe as capacidades extraordinárias - e também os defeitos e vícios - do pensamento rápido e revela a influência das impressões intuitivas nas nossas decisões. Comportamentos tais como a aversão à perda, o excesso de confiança no momento de escolhas estratégicas, a dificuldade de prever o que vai nos fazer felizes no futuro e os desafios de identificar corretamente os riscos no trabalho e em casa só podem ser compreendidos se soubermos como as duas formas de pensar moldam nossos julgamentos.

## Mudar: caminhos para a transformação verdadeira - Flávio Gikovate

Por que é tão difícil mudar, mesmo quando sabemos que determinados hábitos ou atitudes nos são prejudiciais? Que mecanismos estão por trás da nossa resistência à mudança e como entendê-los para, então, desmantelá-los? Contumaz observador da alma humana, Flávio Gikovate analisa neste livro os obstáculos que enfrentamos quando nos propomos a mudar um comportamento e aponta caminhos para vencer tais entraves. A vontade pessoal e a autoanálise são ingredientes fundamentais, mas não só. A razão também tem papel primordial: o que de fato queremos mudar? Quem desejamo-nos tornar? Estaremos dispostos a abrir mão da estabilidade para alcançar nossos objetivos? Conseguiremos suportar a dor das perdas imediatas para gozar de benefícios em longo prazo? Sem fórmulas prontas nem conselhos fáceis, o autor mostra como a biologia, a cultura e a personalidade moldam o indivíduo e leva o leitor a reflexões profundas sobre a capacidade que todos temos de mudar.



Clique nas fotos



Você realmente sabe porque faz o que faz? | Petter Johansson TEDxUpsallaUniversity.

O psicólogo experimental Petter Johansson pesquisa a cegueira de escolha - um fenômeno em que nos convencemos de que estamos conseguindo o que queremos, mesmo quando não estamos. Em uma palestra reveladora, ele compartilha experimentos (projetados em colaboração com mágicos!) Que visam responder à pergunta: Por que fazemos o que fazemos? As descobertas têm grandes implicações para a natureza do autoconhecimento e como reagimos diante da manipulação. Você pode não se conhecer tão bem quanto pensa que conhece.

Autoconhecimento e propósito de vida: felicidade | Marcia Amaral Corrêa de Moraes TEDxPassoFundo

Apaixonada pela educação e pelo ser humano , trabalhou durante 20 anos como psicopedagoga clínica e institucional, além de atuar como professora universitária ao longo desse mesmo período! Inquieta e movida pelo espírito investigativo, seu trabalho envolve a conexão com a pesquisa e o desejo de encontrar novas soluções e alternativas para os processos educativos e relacionais humanos.



Porque todos nós precisamos praticar primeiros socorros emocionais| Guy Winch

Todos nós vamos ao médico quando estamos meio gripados ou com uma dor lancinante. Então por que não procuramos um profissional da saúde quando sentimos dores emocionais: culpa, perda, solidão? "Muitos de nós lidamos com os problemas emocionais por conta própria", diz Guy Winch. Mas nós não temos que fazer isso sozinhos. Ele é convincente ao afirmar que devemos praticar higiene emocional; cuidando das nossas emoções, nossas mentes, com a mesma diligência que cuidamos do nosso corpo.



# Sobre o Instituto Conectomus

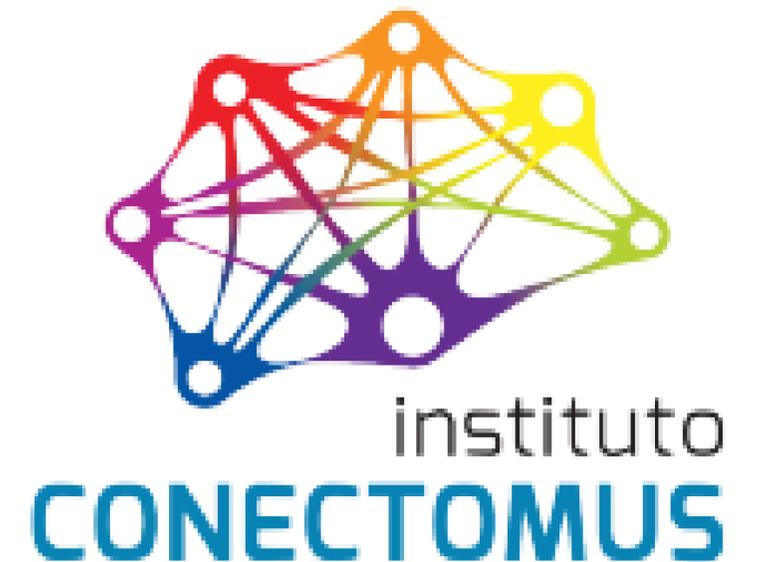
Somos uma empresa especializada em cursos para públicos com os mais variados interesses e necessidades.

Nossa história começou em 2009, como Inédita Cursos, oferecendo cursos sobre neurociência para todos que precisam entender o ser humano a partir do entendimento do funcionamento cerebral. Mais de 10 anos se passaram e hoje, como Instituto Conectomus, estamos expandindo nossa grade de cursos com o objetivo de criar competências para o futuro.

Acreditamos que a conexão entre as diversas áreas do conhecimento pode mudar a forma como nossa sociedade se desenvolve e gera valor e qualidade de vida para todos.

Que tal juntar tecnologia com psicologia, neurociência e antropologia, psiquiatria com artes, sociologia com filosofia e ciência de dados? Queremos conectar saberes, promover discussões e ajudar o ser humano a dar o salto qualitativo que precisamos para continuarmos sendo imprescindíveis para o mundo em que vivemos.

O nome Conectomus foi inspirado na palavra Conectoma, que refere-se ao mapeamento dos circuitos neurais, que conectam nossas experiências, memórias e conhecimentos que acumulamos ao longo da vida.



## Continue nos acompanhando:



[/institutoconectomus](#)



[/institutoconectomus](#)



[institutoconectomus/](#)



[institutoconectomus/](#)