

# PSICOSES A SEREM OBSERVADOS EM ADOLESCENTES E OUTRAS ABSTRACOES

*\*\* L Vieira*

Existem poucas condições psiquiátricas mais assustadoras ou desafiadoras para uma família do que enfrentar a psicose, um estado mental extremo em que pensamentos e emoções alterados fazem com que uma pessoa perca o contato com a realidade. Isso pode significar ouvir ou ver coisas que não estão lá (alucinações) ou acreditar em coisas que não são verdadeiras (delírios).

A doença mais comumente associada à psicose, a esquizofrenia, geralmente não se manifesta até o final da adolescência ou início da idade adulta. No entanto, recentemente, especialistas na área têm trabalhado para identificar crianças de alto risco que apresentam sintomas que podem servir como sinais de alerta precoce de psicose, e vários centros acadêmicos foram estabelecidos para se concentrar nesse período crucial em que pode ser possível mudar a trajetória da doença mental.

Nem todas as crianças identificadas com o que os especialistas chamam de sintomas "prodrômicos" desenvolverão uma doença psicótica adequada. Mas a intervenção precoce demonstrou melhorar os resultados para aqueles em que isso ocorre. E como os sintomas psicóticos alteram a vida de um adolescente, da escola às amizades e à família, os pesquisadores esperam que uma ação rápida possa prevenir a deterioração e prolongar o funcionamento típico.

Além disso, algumas das abordagens que se mostram promissoras para retardar o início da psicose ou reduzir os sintomas incluem mudanças de estilo de vida bastante simples, como redução do estresse e higiene do sono, e gerenciamento de transtornos coexistentes, como ansiedade.

A chave: identificar crianças de alto risco em tempo hábil, quando essas medidas de baixo impacto ainda são eficazes.

O que são sintomas "prodrômicos"?

Os sintomas prodrômicos são sintomas "atenuados" ou fracos da psicose. Além disso, "são um sinal de alerta".

Esses sinais podem ocorrer em pessoas que não vão desenvolver psicose. Mas, se seguirmos essas pessoas que estão em estado de risco de acordo com essas versões mais diluídas, um terço delas provavelmente desenvolverá psicose. Isso é muito mais do que na população em geral.

Os sintomas prodrômicos ocorrem em um espectro que varia de muito, muito leve a grave, e podem incluir:

Isole amigos e familiares e desconfie dos outros.

Alterações no sono ou padrões alimentares.

Menos preocupação com aparência, vestuário ou higiene.

Dificuldade em organizar pensamentos ou fala.

Diminuição do interesse habitual em atividades, motivação e energia.

Desenvolvimento de ideias ou comportamentos incomuns.

Percepções incomuns, como visões ou ouvir vozes (ou mesmo ver sombras).

Sentir que as coisas são irreais.

Mudança de personalidade.

Sentimentos de grandiosidade (crença de que você tem um superpoder etc.).

Em alguns casos, esses sintomas representam os estágios iniciais de um transtorno que eventualmente se desenvolverá. Em outros, os sintomas realmente desaparecem ou permanecem em um nível leve. Podemos identificar um grupo de pessoas que estão clinicamente em alto risco. "O que não podemos fazer é restringir ainda mais esse grupo para identificar os 30% que desenvolverão um transtorno.

O primeiro passo se você acha que seu filho está em risco: uma avaliação

O tratamento adequado para os sintomas prodrômicos depende inteiramente de quão graves eles são quando são diagnosticados. O primeiro passo é um diagnóstico adequado e completo por um profissional de saúde mental com experiência na avaliação de doenças psicóticas.

Se você notar mudanças perceptíveis na motivação, pensamento e/ou comportamento do seu filho, o primeiro lugar para começar é com seu pediatra para descartar uma doença médica. Também é necessário descartar o uso de drogas como causa de qualquer alteração de comportamento em adolescentes. Depois disso, você vai querer que seu filho seja avaliado por um psiquiatra ou psicólogo qualificado. Isso em si pode ser um processo de várias etapas.

Você pode simplesmente olhar para a criança uma vez e pegar um pedacinho de uma história e depois saber o que está acontecendo. As crianças evoluem, os sintomas evoluem. E a trajetória – como as coisas mudam, melhoram ou pioram e a que outros sintomas são adicionados – será altamente informativa para nos dizer algo sobre o prognóstico, o que esperamos que aconteça. Uma ajuda para prever a evolução e a gravidade dos sintomas é a capacidade do paciente de duvidar de seus sintomas. Se o seu filho mantém a autoconsciência para saber que é a sua mente que está fazendo truques, isso é um indício de que os sintomas ainda estão em estágios muito iniciais. À medida que os sintomas se tornam mais graves, as crenças do paciente (sejam paranoicas, grandiosas ou alucinatórias) tornam-se cada vez mais difíceis de refutar.

### **Estilo de vida e escolhas de saúde mental**

Foi demonstrado que os sintomas e as doenças psicóticas variam bastante dependendo do ambiente: da saúde do nosso corpo, das nossas relações interpessoais, da nossa forma de pensar. Como acontece com qualquer doença, mas especialmente importante em jovens em risco, uma vida saudável é fundamental. Independentemente da gravidade dos sintomas prodrômicos, o resultado do seu filho pode melhorar se você garantir que seu filho siga uma rotina que inclui:

Alimente-se bem.

Exercite-se regularmente.

Siga um horário de sono regular.

Reduza o estresse o máximo possível.

Fique longe das drogas, especialmente da maconha, que podem interagir com sintomas prodrômicos e aumentar significativamente o risco de psicose.

Além disso, não se esqueça de abordar a depressão e a ansiedade.

Os adultos que eventualmente desenvolveram esquizofrenia identificaram um período de três a cinco anos durante o qual experimentaram depressão ou ansiedade antes de desenvolver sintomas prodrômicos de psicose e, em seguida, desenvolveram psicose propriamente dita. Portanto, tratar a depressão em tempo hábil pode realmente interromper a progressão da depressão para a psicose em alguns pacientes.

### **Tratamento para sintomas prodrômicos de psicose**

Recomendável tentar uma variedade de abordagens. Sintomas leves exigem tratamentos mais suaves, incluindo:

Psicoeducação: Ensine a criança e a família sobre os sintomas e o transtorno

Terapia, especialmente terapia cognitivo-comportamental: A TCC pode ser boa para mudar os padrões de pensamento de uma pessoa e para abordar o desenvolvimento da autoestima. Devemos cuidar para que as crianças que têm um diagnóstico psiquiátrico não se auto estigmatizem e caiam em um estado negativo ou desesperança em que sintam que não podem alcançar nada.

Ajustes no estilo de vida: Avalie se o ambiente escolar atual é o melhor para a criança. Talvez um grupo social terapêutico para ajudar a criança a lidar.

Reduzir o estresse: O estresse é muitas vezes um gatilho de sintomas, portanto, reduzi-lo na vida dessas crianças é crucial, e pode prevenir ou retardar a transformação em doença psicótica.

Compreender os sintomas prodrômicos e monitorar as crianças que estão em alto risco de doença psicótica significa que os pais podem fazer mais por seus filhos do que esperar que os sintomas piorem, ou apenas esperar pelo melhor. A vigilância e a intervenção precoces podem dar às crianças de alto risco uma vantagem, que é o que os pesquisadores esperam que eventualmente mude as chances quando se trata de doença psicótica.

A duração da psicose não tratada realmente parece afetar o curso da doença. Quanto mais tempo a doença permanecer sem tratamento, maior a probabilidade de causar sérios transtornos em todas as áreas da vida do paciente. Portanto, é razoável pensar que seria útil apenas seguir alguém de perto e tratá-lo no início, assim que os sintomas ocorrem.

## **A saúde mental das crianças está em crise.**

A saúde mental de crianças e adolescentes estão sofrendo e o que pode ser feito para ajudá-los??

A era da pandemia de COVID-19 inaugurou um novo conjunto de desafios para os jovens, levando a uma crise de saúde mental. Mas crianças e adolescentes sofrem há muito mais tempo.

Nos últimos 10 anos, sentimentos persistentes de tristeza e desesperança - bem como pensamentos e comportamentos suicidas - aumentaram cerca de 40% entre os jovens, de acordo com o DATASUS. Estamos vendo taxas muito altas de suicídio e depressão, e isso vem acontecendo há muito tempo. Isso realmente piorou o quadro durante a pandemia.

Além do isolamento social e da interrupção acadêmica enfrentados por quase todas as crianças e adolescentes, muitos também perderam cuidadores devido à Covid-19, um pai perdeu o emprego ou foi vítima de abuso físico ou emocional em casa.

Todas essas dificuldades, além das crescentes preocupações com as mídias sociais, a violência em massa, os desastres naturais, as mudanças climáticas e a polarização política, sem mencionar os altos e baixos normais da infância e adolescência, podem parecer intranponíveis para aqueles que trabalham com crianças.

A ideia de uma crise de saúde mental é muito ampla. Para pais e cuidadores, o termo pode ser um gatilho de ansiedade. Parte do nosso papel é destacar as áreas específicas que são críticas na discussão. Em todo o campo, os psicólogos estão fazendo exatamente isso. Além de estudar as estruturas biológicas, sociais e estruturais que contribuem para a situação atual, estão desenvolvendo e disseminando soluções para famílias, escolas e em nível estadual. Eles também estão explorando maneiras de melhorar o treinamento clínico e a capacidade de trabalhar e reestruturar políticas para ajudar as crianças e adolescentes mais vulneráveis.

Os psicólogos também estão criando e desenvolvendo recomendações em nível preventivo. Um grupo de prevenção de saúde mental da UNIFESP recomenda manter um registro regular de rastreamento de ansiedade em crianças de 8 a 10 anos, bem como um registro dos níveis de depressão em adolescentes de 12 a 18 anos.

Vejamos essas tendências em problemas de saúde mental em crianças como críticas, mas há uma solução, se concentrarmos nossos esforços em soluções, podemos ver alguma reviravolta nessa situação.

### **Fontes de estresse**

Mais de 200.000 crianças perderam um pai ou cuidador principal durante a pandemia de COVID 19 no Brasil. Diante dessas perdas, as famílias tiveram que suspender os rituais de luto e despedida devido ao distanciamento social que era exigido na época, além de outras medidas. Muitas crianças ainda estão de luto, além de fontes de estresse, como se mudar para casas diferentes ou mudar de uma escola para outra.

O DATASUS também relatou que, durante a pandemia, 29% dos alunos do ensino médio tiveram pelo menos um dos pais perdendo o emprego, 55% relataram ter sido abusados emocionalmente por um pai ou cuidador, 11% foram abusados psicologicamente.

As escolas são cruciais para manter as crianças seguras e conectá-las aos serviços, mas a pandemia interrompeu completamente esse tipo de apoio. Essas rupturas extremas não afetaram todos os jovens igualmente. Ecoando tendências anteriores à COVID-19, o DATASUS também relata que meninas, jovens LGBTQ+ e aqueles que sofreram racismo eram mais propensos a ter problemas de saúde mental durante a pandemia.

Existem fatores que contribuem para o agravamento da saúde mental de crianças e adolescentes como estigma, discriminação, cyberbullying, entre outros. Estudantes do sexo feminino também relataram níveis mais altos de violência sexual em comparação com seus colegas do sexo masculino, o que pode alimentar a piora da saúde mental.

Apesar das dificuldades causadas pela Covid-19, ela está longe de ser o único fator que contribui para a crise atual. A biologia também parece desempenhar um papel. A puberdade tem diminuído há décadas, especialmente em meninas, o que provavelmente leva a dificuldades em processar sentimentos complexos e saber o que fazer sobre eles.

No início da puberdade, algumas regiões cerebrais relacionadas às emoções e ao comportamento social se desenvolvem mais rápido do que as regiões de controle cognitivo do cérebro, como o córtex. Essas mudanças de desenvolvimento levam os jovens a buscarem a atenção e a aprovação de seus pares. Para alguns, o uso das redes sociais preenche essa necessidade de forma saudável, proporcionando oportunidades de conexão e validação para jovens que podem estar isolados de seus pares, geograficamente ou não.

Para outros, mensagens negativas – incluindo cyberbullying e padrões irrealistas de aparência física – parecem ter um efeito diametralmente oposto. Claramente, há algum aspecto da vida online dos jovens que está contribuindo para a crise de saúde mental, simplesmente não sabemos exatamente o que é.

Finalmente, fatores estruturais que afetam milhões de crianças, incluindo pobreza, insegurança alimentar, falta de moradia e falta de acesso a cuidados de saúde e oportunidades educacionais, podem levar a padrões de resposta ao estresse conhecidos por estarem na base de problemas de saúde mental.

Mesmo em crianças muito pequenas, o estresse prolongado pode desencadear um ciclo de problemas de regulação emocional, o que, por sua vez, pode levar à ansiedade, depressão e dificuldades comportamentais. Essas coisas estão bem estabelecidas, mas não estamos fazendo o suficiente como campo para abordá-las.

### **Capacitação nas escolas**

O maior desafio enfrentado pelos profissionais de saúde mental no momento, dizem os especialistas, é a escassez de profissionais treinados para atender às crescentes necessidades de crianças e adolescentes.

Há um reconhecimento crescente de que a saúde mental é tão importante quanto a saúde física no desenvolvimento dos jovens, mas isso acontece justamente quando os serviços de saúde mental estão sob extrema pressão.

As escolas, por exemplo, são uma maneira fundamental de alcançar e ajudar as crianças, mas uma pesquisa da UNIFESP Santos de 2022 descobriu que as escolas públicas não oferecem exames de saúde mental e ainda menos oferecem serviços de tratamento. Os psicólogos estão agora a aumentar os esforços para equipar melhor as escolas para apoiar o bem-estar dos alunos presenciais. Grande parte desse trabalho envolve a mudança de políticas no nível da escola ou do distrito para fornecer mais apoio a todos os alunos. Por exemplo, a conexão escolar, o grau em que os jovens sentem que os adultos e colegas na escola se preocupam com eles e estão comprometidos com seu sucesso, é um fator fundamental para a saúde mental. Os jovens que se sentiram conectados durante o ensino fundamental e médio têm menos problemas com uso de substâncias, saúde mental, tendências suicidas e comportamento sexual de risco quando adultos .

Por meio de seu programa Visibilidade Escolar a UNIFESP financia a pesquisa mostra que promovem a conectividade escolar. Isso inclui melhorar a gestão da sala de aula, implementar programas de aprendizagem de serviço para alunos em suas comunidades, trazer mentores comunitários para as escolas e tornar as escolas mais seguras e mais solidárias para estudantes LGBTQ+.

Os psicólogos também estão criando programas de treinamento para ajudar professores e outros funcionários da escola a criar salas de aula de apoio e ajudar os alunos que estão lutando.

Estamos usando práticas baseadas em evidências de saúde mental de crianças e adolescentes, mas disponibilizando essas estratégias para os professores aplicarem em sala de aula.

A ação incorpora as vozes de alunos e educadores e ensina estratégias práticas, como criar regras e rotinas que façam as salas de aula se sentirem seguras e como modelar a autorregulação emocional. As estratégias podem ser usadas por qualquer pessoa que interaja com os alunos, desde professores e administradores até enfermeiros escolares, treinadores e motoristas de ônibus.

O que precisamos é construir capacidade em todos os sistemas que fazem parte da vida das crianças: nas famílias, nas escolas, na educação de todos que interagem com as crianças. Outros esforços de treinamento se concentram nos próprios alunos. Como pré-adolescentes e adolescentes tendem a buscar apoio de colegas antes de recorrer a adultos, a UNIFESP criou cartões de conversa para equipar as crianças com as habilidades básicas para falar sobre suicídio. As dicas, disponíveis em inglês e espanhol, incluem como perguntar sobre pensamentos suicidas, como ouvir sem julgamento e quando buscar orientação de um adulto.

Embora o treinamento de pessoas na população escolar para detectar e abordar problemas de saúde mental possa ajudar a reduzir a pressão sobre os profissionais de saúde mental, sempre haverá um subconjunto de estudantes que precisam de mais apoio especializado.

A telessaúde, quase onipresente nos dias de hoje, é uma das melhores maneiras de fazer isso. Em São Paulo se lançaram conjuntamente o Programa de Extensão de Telessaúde na UNIFESP em 2015.



Hoje, quase todas as escolas do estado têm equipamentos de telessaúde (Wi-Fi e tablets ou laptops que as crianças podem usar). uso na escola ou para levar para casa) e acesso a profissionais (estudantes de pós-graduação em psicologia e serviço social e médicos treinados em terapia cognitivo-comportamental focada no trauma). Os estudantes que precisam de serviços, que são gratuitos graças a uma bolsa ou cobertos pelo DATASUS, encontram-se individualmente com seu médico durante o dia escolar ou após o expediente.

Aprendemos muito sobre o uso da tecnologia durante a pandemia. Neste momento, trata-se muito de ter recursos suficientes para que mais distritos escolares possam acessar essas fontes de atendimento.

### **Expansão da força de trabalho**

Os recursos limitados estão deixando as famílias com poucas opções, com alguns jovens fazendo várias idas ao pronto-socorro por problemas de saúde mental ou passando mais de seis meses em uma lista de espera por apoio à saúde mental. Isso aponta para a necessidade de mais pessoal de emergência treinado, dizem os psicólogos, mas também para uma melhor detecção precoce e prevenção para reduzir a necessidade de cuidados intensivos. Assim como precisamos de mais capacidade para emergências psiquiátricas em crianças, também precisamos de mais conhecimento e estratégias comuns para apoiar a saúde mental do lado positivo.

O Instituto de Psicologia da USP oferece treinamento gratuito sobre práticas baseadas em evidências para trauma, problemas comportamentais e de atenção, ansiedade, depressão e muito mais para todos os profissionais de saúde mental que trabalham com crianças em programas licenciados pelo Estado. incluindo acolhimento familiar, justiça juvenil e ambientes escolares, entre outros. O centro oferece treinamento em um conjunto básico de ferramentas conhecido como Practice Wise. Também oferece treinamento personalizado com base em solicitações de líderes de agências comunitárias e médicos que prestam serviços a crianças e suas famílias. Em colaboração com um consórcio de defensores da família, funcionários do estado e pesquisadores, também ajudou a criar e testar um modelo de treinamento aprovado pelo estado e um programa de credenciamento para defensores da família e da juventude.

Os programas de defesa de pares ajudam a expandir a força de trabalho de saúde mental, ao mesmo tempo em que dão às famílias acesso a colegas que têm experiência de vida semelhante.

Os jovens defensores dos pares são jovens adultos que têm experiência pessoal com sistemas como acolhimento familiar, justiça juvenil ou assistência psiquiátrica estatal. Eles trabalham dentro das equipes de atendimento para fornecer educação básica e apoio emocional a outros jovens, como dar conselhos sobre quais perguntas fazer a um novo profissional de saúde mental e explicar as diferenças entre psicólogos, psiquiatras e assistentes sociais. Jovens defensores de pares em Nova York agora podem receber crédito universitário por seu treinamento no trabalho como especialistas em pares.

Tornar o trabalho de saúde comunitária uma carreira viável também pode aumentar a diversidade entre os profissionais de saúde mental e nos ajudar a enfrentar o racismo estrutural.

Os pediatras são outro grupo que pode fornecer uma primeira linha de defesa, alavancando suas relações com os pais para desestigmatizar o cuidado com a saúde mental. Os pediatras estão em uma posição única de muitas maneiras para ajudar a lidar com a crise de saúde mental nos jovens. Temos o privilégio de construir relacionamentos de longo prazo com as crianças e suas famílias por muitos anos, com pelo menos 12 exames de bem-estar nos primeiros três anos de vida de uma criança sozinha, seguidos de visitas anuais.

Durante essas visitas, eles podem observar sinais de alerta de problemas sociais e comportamentais e detectar depressão materna e outros problemas nos pais, o que agora é recomendado pela Associação Médica Brasileira. Vários novos recursos fornecem orientação para integrar os cuidados de saúde mental às práticas pediátricas, incluindo o Compêndio de Integração em Saúde Comportamental e o programa Passos Saudáveis. Mas a maioria dos pediatras precisa de mais educação sobre questões de saúde mental para ser capaz de responder de forma eficaz, outra área em que os psicólogos podem ajudar. Os psicólogos podem fornecer consulta direta e treinamento aos pediatras por meio do programa Acesso à Atenção à Saúde Mental Pediátrica.

Quanto mais pudermos tecer conhecimento, capacidade e pontos de controle de saúde mental em lugares onde os pais se sintam confortáveis, como o consultório médico e a escola, melhor. Todos os profissionais que trabalham com jovens realmente precisam do conhecimento que os psicólogos estão gerando.

## **Por que caminhar nos ajuda a pensar**

Desde pelo menos a época dos filósofos gregos, muitos escritores descobriram uma profunda conexão intuitiva entre andar, pensar e escrever. Desde pelo menos a época dos filósofos gregos peripatéticos, muitos outros escritores descobriram uma profunda conexão intuitiva entre andar, pensar e escrever.

*Como é vaidoso sentar-se e escrever quando você não se levantou para viver!* escreveu Henry David Thoreau em seu diário.

*Parece-me que no momento em que minhas pernas começam a se mover, meus pensamentos começam a fluir.* Thomas DeQuincey calculou que William Wordsworth, cuja poesia é cheia de caminhadas em montanhas, florestas e vias públicas, caminhou até cento e oitenta mil quilômetros em sua vida, o que equivale a uma média de seis quilômetros e meio por dia a partir dos cinco anos de idade.

O que especificamente torna a caminhada tão propícia ao pensamento e à escrita? A resposta começa com mudanças em nossa química. Quando vamos caminhar, o coração bate mais rápido, circulando mais sangue e oxigênio não só para os músculos, mas para todos os órgãos, inclusive o cérebro. Muitos experimentos têm mostrado que após ou durante o exercício, mesmo esforço muito leve, as pessoas têm melhor desempenho em testes de memória e atenção. Caminhar regularmente também promove novas conexões entre as células cerebrais, evita a deterioração usual do tecido cerebral que vem com a idade, aumenta o volume do hipocampo (uma região do cérebro crucial para a memória) e aumenta os níveis de moléculas que estimulam o crescimento de novos neurônios e transmitem mensagens entre eles.

A maneira como movemos nossos corpos também muda a natureza de nossos pensamentos e vice-versa. Psicólogos especializados em música para exercícios quantificaram o que muitos de nós já sabemos: ouvir músicas com batidas rápidas nos motiva a correr mais rápido, e quanto mais rápido nos movemos, mais rápido preferimos nossa música. Da mesma forma, quando os motoristas ouvem música alta e rápida, inconscientemente pressionam o pedal do acelerador com um pouco mais de força. Caminhar no nosso próprio ritmo cria um ciclo de feedback inalterado entre o ritmo de nossos corpos e nosso estado mental, algo que não podemos experimentar tão facilmente ao correr na academia, dirigir um carro, andar de bicicleta ou qualquer outro tipo de locomoção.

Quando caminhamos, o ritmo de nossos pés naturalmente vacila com nosso humor e a cadência de nossa fala interna; Ao mesmo tempo, podemos mudar ativamente o ritmo de nossos pensamentos caminhando deliberadamente com mais agilidade ou desacelerando.

Como não precisamos dedicar muito esforço consciente ao ato de caminhar, nossa atenção é livre para vagar, para sobrepor o mundo diante de nós com um desfile de imagens do teatro da mente. Esse é justamente o tipo de estado de espírito que os estudos têm ligado a ideias inovadoras e inspirações repentinas. No início deste ano publicaram o que provavelmente é o primeiro conjunto de estudos que medem diretamente como caminhar muda a criatividade no momento. Eles tiveram a ideia de estudar enquanto caminhavam. Meu orientador de doutorado tinha o hábito de passear com seus alunos para fazer brainstorming. Um dia nos tornamos algo meta.

Em uma série de quatro experimentos, cento e setenta e seis estudantes universitários que completassem diferentes testes de pensamento criativo enquanto estavam sentados, andando em uma esteira ou passeando pelo campus do HC da USP. Em um teste, por exemplo, os voluntários tiveram que encontrar usos atípicos para objetos do dia a dia, como um botão ou um pneu. Em média, os alunos pensaram em quatro a seis usos novos a mais para objetos quando estavam andando do que quando estavam sentados. Outro experimento exigiu que os voluntários contemplatessem uma metáfora, como "um casulo em brotação", e gerassem uma metáfora única, mas equivalente, como "um ovo incubando". Noventa e cinco por cento dos alunos que foram passear foram capazes de fazê-lo, em comparação com apenas cinquenta por cento daqueles que nunca se levantaram. Mas caminhar na verdade piorou o desempenho das pessoas em um tipo diferente de teste, no qual os alunos tinham que encontrar a única palavra que unia um conjunto de três, como "queijo" para "cabine, creme e bolo. Especula se que, ao deixar a mente se perder em um mar de pensamentos agitados, caminhar é contraproducente para o pensamento focado e focado: Se você está procurando uma única resposta correta para uma pergunta, provavelmente não quer que todas essas ideias diferentes borbulhem.

Também importa onde caminhamos. Em um estudo que estudantes que passearam por um arboreto melhoraram seu desempenho em um teste de memória mais do que estudantes que andaram pelas ruas da cidade. Um corpo pequeno, mas crescente, de estudos sugere que passar tempo em espaços verdes, como jardins, parques e florestas, pode rejuvenescer os recursos mentais que os ambientes artificiais esgotam.

Os psicólogos aprenderam que a atenção é um recurso limitado que se esgota continuamente ao longo do dia. Um cruzamento lotado, repleto de pedestres, carros e propagandas, faz nossa atenção saltar de um lado para o outro. Em contraste, caminhar por uma lagoa em um parque permite que nossa mente vagueie casualmente de uma experiência sensorial para outra, de água encaracolado a juncos balançando.

No entanto, caminhadas urbanas e campestres provavelmente oferecem vantagens únicas para a mente. Um passeio por uma cidade proporciona um estímulo mais imediato, uma maior variedade de sensações com as quais a mente pode brincar. Mas se já estamos à beira da superestimulação, podemos nos voltar para a natureza.

Woolf apreciou a energia criativa das ruas de Londres, descrevendo-a em seu diário como *"estar no cume mais alto da maior onda, bem no meio e nadando das coisas"*. Mas ele também contou com suas caminhadas pelo South Downs, na Inglaterra, para *"ter espaço para desdobrar minha mente"*. E, em sua juventude, ele costumava viajar para a Cornualha no verão, onde adorava *"passar as tardes vagando pelo campo sozinho"*.

Talvez a relação mais profunda entre andar, pensar e escrever seja revelada no final de uma caminhada, de volta à mesa.

Este é a essência de nosso trabalho - ***Caminhar a Beira Mar com Seu Terapeuta***. Lá, torna-se evidente que escrever e caminhar são atividades extremamente semelhantes, partes iguais física e mental. Quando escolhemos um caminho através de uma cidade ou uma floresta ou a beira mar, nosso cérebro deve examinar o ambiente circundante, construir um mapa mental do mundo, decidir sobre um caminho a seguir e traduzir esse plano em uma série de etapas. Da mesma forma, a escrita força o cérebro a rever sua própria paisagem, traçar um curso através desse terreno mental e transcrever o caminho resultante dos pensamentos guiando as mãos. A caminhada organiza o mundo ao nosso redor; A escrita organiza nossos pensamentos.

Em última análise, mapas são recursivos: são mapas de mapas e constroem caminhos.

**Siga sua paixão... Ou não!!**

Os conselhos que nos os dão os professores são bons?

Estamos no meio da temporada para os jovens escolherem seu ramo de estudo universitário. Alguns professores, quando questionados por seus alunos, respondem: "siga sua paixão".

Gostaria, nesta breve nota, de analisar criticamente esse conselho e propor alternativas. Algo que eu não sabia antes de começar a pensar sobre esse problema é que vou contra, nem mais nem menos, do que a opinião de Steve Jobs:

*"Tenha a coragem de seguir seu coração e intuição. Eles, de alguma forma, já sabem o que você realmente quer se tornar. Todo o resto é secundário".*

Minha mãe me conta que, quando na faculdade lhe disseram em um exame para "discutir uma afirmação de Keynes", um colega seu comentou:

"E quem sou eu para discutir com Keynes?"

Bem, quem é L Vieira para discutir Steve Jobs. Sobretudo, quando L Vieira pegou um avião para ir a Buenos Aires fazer um doutorado, enquanto todos "que o amavam" lhe diziam para ficar para fazer um concurso de Professor do Estado em São Paulo.

Bem, a verdade, se seguirmos a introspecção, L Vieira também pensou duas vezes antes de estudar matemática ou história, que eram suas duas paixões antes de fazer sua graduação. Primeiro, porque achava que não seria muito bom em nenhuma das duas ocupações: segundo, porque lhe parecia que um neurocientista medíocre tinha mais opções do que um matemático ou historiador medíocre (nos anos 80 do século passado, hoje é outra coisa, como se verá adiante).

### **Os efeitos de "seguir a paixão"**

Os retornos dos diferentes graus em termos de trabalho são muito diferentes. Um estudo do IPEA documenta isso muito claramente, tanto em termos de salário quanto na probabilidade de fazer um trabalho fora de sintonia com os estudos. Ou seja, pode-se seguir sua paixão e acabar com grande probabilidade em outra coisa e ainda por cima ganhando muito pouco dinheiro.

Isso explica o alto número de pessoas que se arrependem de ter feito seus estudos. Ziprecluster fez uma ótima pesquisa para os Estados Unidos e os resultados, embora com alguma idiossincrasia, provavelmente poderiam ser semelhantes no Brasil.

Uma questão importante é que os efeitos que a ideia de "seguir sua paixão" tem em termos do que os alunos acabam fazendo e tem uma resposta provocativa e preocupante.

### **Disparidades acadêmicas e profissionais**

Primeiro esse princípio de estudar o que mais gostam é muito prevalente (nos Estados Unidos). Então, quando o grupo tratado é questionado sobre o que faria se segue sua paixão e o grupo de controle o que faria se estudasse algo prático, eles descobrem que o objetivo de "seguir sua paixão" é uma causa proeminente de maiores disparidades acadêmicas e ocupacionais de gênero em comparação com a ideologia dos recursos; Ou seja, a ideia de que se deve buscar um campo que leve à alta renda e à segurança no emprego.

Observa-se que, rastrear a "paixão" causa maiores disparidades de gênero.

Quando se pede aos entrevistados que escolham, antes de dizer o que querem estudar, uma dessas três alternativas: estudos que (a) "permitam que sigam sua paixão"; (b) que "os levem a altos rendimentos"; e (c) que "lhes permitem ajudar e apoiar emocionalmente outras pessoas", sugerindo que a opção a) leva a mais disparidades de gênero até do que a opção c) (também chamada de comunitária), que tende a estar mais relacionada a estereótipos femininos.

### **Liderança nas organizações. E se as "paixões" mudassem?**

Mas essa não é a única razão pela qual sugerir que a paixão seja seguida é uma má ideia. A decisão de "seguir a paixão" nos faz acreditar que temos uma "vocação" pré-determinada. Essa ideia, além de incorreta, tem consequências negativas no nosso desempenho.

O estudo é complexo e conta com 5 experimentos diferentes para testar as hipóteses. Mas para o que nos interessa, a obra documenta que, se as pessoas são induzidas a acreditar que os interesses (paixões) são fixos e não algo que é descoberto e trabalhado, possíveis dificuldades não são antecipadas. Consequentemente, é mais fácil para eles abandonarem a "paixão" quando essas dificuldades surgem, porque descobrem que a "paixão" provavelmente não é realmente para eles.

## **Bons conselhos**

Espero ter convencido você de que simplesmente dizer às pessoas para seguirem seu sonho é uma ideia assustadora. Então, o que fazemos? Para começar, seria uma boa ideia para os alunos saberem o que há por aí. Suspeito que isso seja especialmente importante para os filhos de pessoas que não foram para a faculdade. Esses pais podem ter uma vaga ideia de que a faculdade é boa para seus filhos, mas não exatamente quanto.

No Brasil, os estudantes universitários têm um prêmio salarial de quase 50%, em comparação com aqueles que não foram para a universidade. Mas, como vimos, esse prêmio não é de longe o mesmo para todos os graus. É óbvio que o salário ou o tipo de emprego não pode ser a única consideração pela profissão escolhida. Mas também não é responsável por esconder essa informação.

Fornecer informações pode ser bastante útil. Os filhos de imigrantes na Itália estudam formação profissional muito mais do que os nativos (em relação aos estudos universitários técnicos). Isso é particularmente verdadeiro para os meninos, que também repetem um ano no ensino médio em maior proporção. Em seguida, se mostra que uma intervenção (devidamente randomizada para que o efeito causal seja claro), fornecendo aconselhamento a estudantes imigrantes altamente capazes, aumenta sua probabilidade de ir para a universidade em vez de treinamento profissional e diminui a probabilidade de repetir um ano. Este efeito é significativo apenas para os homens.

O mecanismo documentado é um aumento da motivação acadêmica e uma maior recomendação dos professores para usar o caminho universitário. O efeito é transferido até mesmo para os pares imigrantes desses alunos tratados com a intervenção.

## **Um último esclarecimento**

Isso significa que devemos "proibir" os meninos de "seguir sua paixão"? A história está cheia de artistas e até cientistas que foram contra a vontade expressa de seus pais, que queriam que os filhos fossem advogados, contadores ou médicos. Longe, muito longe, de mim a mania fatal de proibir. Mas, não acho que seja uma boa ideia fazer com que os jovens tomem as decisões mais importantes de suas vidas sem todas as informações sobre as consequências de suas decisões. E, agora, que os céus distribuam sorte.



## **Conecte-se com empatia, mas lidere com compaixão**

Nos últimos dois anos, os líderes carregaram uma enorme carga emocional: ajudar as equipes a se recuperarem da dor e da perda da pandemia, promover o declínio da saúde mental de seus funcionários e ser sensíveis às ansiedades das pessoas.

Por quase dois anos, os líderes assumiram o papel de conselheiros, ajudando as equipes a se recuperarem da dor e da perda da pandemia, favorecendo o declínio da saúde mental de seus funcionários, sendo sensíveis às ansiedades das pessoas e, muitas vezes, compartilhando publicamente suas próprias vulnerabilidades ao longo do caminho. Em suma, eles têm carregado uma grande carga emocional. É claro que esse tipo de empatia é importante para uma boa liderança. Mas muito disso pode ser um problema, que te pesa. Então, quando dizemos aos líderes que eles realmente não precisam assumir as dificuldades das pessoas que lideram, esse é um fardo enorme que é retirado de seus ombros.

Em vez de carregar esse fardo de empatia, você pode aprender a experimentar a experiência aumentada da compaixão. Esta é uma grande mudança na forma como os líderes interagem com suas equipes, uma mudança que beneficia muito todas as partes. Começa com a compreensão da diferença entre empatia e compaixão.

### **Empatia e compaixão: qual a diferença?**

Vamos começar com algumas definições. As palavras "empatia" e "compaixão", bem como "simpatia", às vezes são usadas alternadamente. Todos eles representam traços positivos e altruístas, mas não se referem à mesma experiência. É útil considerar as duas qualidades distintas da compaixão: compreender o que o outro está sentindo e a disposição de agir para aliviar o sofrimento do outro. A imagem a seguir distingue visualmente a compaixão de experiências semelhantes de empatia, simpatia e piedade.

No canto inferior esquerdo, temos pena. Quando experimentamos pena, temos pouca vontade de agir e pouca compreensão da experiência dos outros. Só temos pena deles. Movendo o gráfico para a direita, experimentamos simpatia. Há um pequeno aumento na nossa vontade de ajudar e na nossa compreensão do outro. Sentimos pelo outro.

Avançando mais um nível, alcançamos a empatia. Com empatia, temos uma compreensão próxima e visceral da experiência da outra pessoa. A gente se sente com a pessoa.

Nós literalmente assumimos as emoções da outra pessoa e fazemos desses sentimentos os nossos. Embora seja uma coisa nobre, não necessariamente ajuda a outra pessoa, exceto para fazê-la se sentir menos sozinha em sua experiência.

Finalmente, no canto superior direito, temos uma boa compreensão do que a outra pessoa está experimentando e a vontade de agir. Nossa compreensão da experiência da outra pessoa é maior do que com empatia, porque exploramos nossa consciência emocional e compreensão racional. A compaixão ocorre quando nos afastamos da empatia e nos perguntamos o que podemos fazer para apoiar a pessoa que está sofrendo. Dessa forma, a compaixão é uma intenção versus uma emoção.

### **Por que isso importa?**

Se eu liderasse com empatia, nunca seria capaz de tomar uma única decisão. Por quê? Porque, com empatia, reflito as emoções dos outros, o que impossibilita considerar o bem comum. Com razão. Mesmo com seus muitos benefícios, a empatia pode ser um mau guia para os líderes.

A empatia muitas vezes nos ajuda a fazer a coisa certa, mas também às vezes nos motiva a fazer o que é errado. A empatia pode distorcer nosso julgamento. Ao observar dois grupos de pessoas ouvirem a gravação de uma criança em estado terminal descrevendo sua dor. Solicitou-se a um grupo que se identificasse e sentisse a criança. O outro grupo foi orientado a ouvir objetivamente e não se envolver emocionalmente. Após ouvir a gravação, cada pessoa foi questionada se colocaria a criança em uma lista de tratamentos prioritários administrados pelos médicos. No grupo emocional, três quartos dos participantes decidiram subir na lista contra o conselho de profissionais médicos, potencialmente colocando as pessoas mais doentes em risco. No grupo-alvo, apenas um terço dos participantes fez a mesma recomendação.

### **Liderança nas organizações**

Como líderes, a empatia pode obscurecer nosso julgamento, promover preconceitos e nos tornar menos eficazes na tomada de decisões acertadas. No entanto, não deve ser evitado completamente. Um líder sem empatia é como um motor sem vela de ignição: simplesmente não entra em ação. A empatia é essencial para a conexão e então podemos aproveitar a faísca para liderar com compaixão.

E aqui está o desafio para a maioria dos líderes: tendemos a ficar presos em nossa empatia, o que nos torna incapazes de mudar para a compaixão.

### **Como evitar a armadilha da empatia e liderar com compaixão**

Superar um sequestro empático é uma habilidade fundamental para qualquer líder. Ao dominar essa habilidade, você precisa se lembrar de que se afastar da empatia não o torna menos humano ou menos gentil. Em vez disso, permite que você apoie melhor as pessoas em tempos difíceis. Aqui estão seis estratégias-chave para usar a empatia como um catalisador para liderar com mais compaixão.

#### **Dê um passo mental e emocional.**

Para evitar se envolver em um sequestro empático quando estiver com alguém que está sofrendo, tente dar um passo mental e emocional. Saia do espaço emocional para ter uma perspectiva mais clara da situação e da pessoa. Só com essa perspectiva você pode ajudar. Ao criar essa distância emocional, você pode sentir que está sendo desagradável. Mas lembre-se que você não se afasta da pessoa. Em vez disso, você está se afastando do problema para poder ajudar a resolvê-lo.

#### **Pergunte-lhes o que eles precisam.**

Quando você faz a simples pergunta "O que você precisa?", você iniciou uma solução para o problema, dando à pessoa a chance de refletir sobre o que pode ser necessário. Isso irá informá-lo melhor sobre como você pode ajudar. E para a pessoa que sofre, o primeiro passo para receber ajuda é se sentir ouvida e vista a.

#### **Lembre-se do poder da não-ação.**

Normalmente, os líderes são bons em fazer as coisas. Mas quando se trata de pessoas que têm desafios, é importante lembrar que, em muitos casos, as pessoas não precisam de suas soluções; Eles precisam do seu ouvido e da sua presença solidária. Muitos problemas só precisam ser ouvidos e reconhecidos. Dessa forma, tomar "nenhuma ação" muitas vezes pode ser o meio mais poderoso de ajudar.

#### **Treine a pessoa para encontrar sua própria solução.**

Liderança não é resolver os problemas das pessoas. Trata-se de crescer e desenvolver pessoas, para que elas tenham o poder de resolver seus próprios problemas.

Evite tirar essa oportunidade de aprendizado da vida das pessoas, resolvendo diretamente seus problemas. Em vez disso, treine-os e guie-os. Mostre-lhes uma maneira de encontrar suas próprias respostas.

### **Pratique o autocuidado.**

Mostre autocompaixão praticando o autocuidado autêntico. Controlar os próprios sentimentos para gerenciar melhor os outros tem um custo. Muitas vezes chamado de trabalho emocional, a tarefa de absorver, refletir e redirecionar os sentimentos de outras pessoas pode ser esmagadora. Por isso, como líderes, devemos praticar o autocuidado: fazer pausas, dormir e comer bem, cultivar relacionamentos significativos e praticar a atenção plena. Precisamos encontrar maneiras de nos mantermos resilientes, realistas e em sintonia com nós mesmos. Quando aparecemos no ambiente de trabalho com essas qualidades, as pessoas podem se apoiar em nós e encontrar conforto e conforto em nosso bem-estar.

### **Referencias**

(a) Rasmus Hougaard e Jacqueline Carter - Compassionate Leadership: How to Make Things Difficult in a Human Way (Harvard Business Review Press 2022).

(b) Gabriel Genise - "Fonzo esta Furioso" "Abrazar el Dolor. Cruzando o caminho do autismo", editora Akadia e

(c) Steiner, et al., 2019

(d) Eckert – Lind, et al. 2020)

(e) The Mind Child Institute

**\*\* Lourenco Vieira** – Prof. Assistente do Centro de Educação a Distância da UFJF, Bolsista CAPES UAB/Santos ; Especialista e Neuropsicologia e Psicólogo Assistente Psicologia Viva - \ [LourencoVieira - Psicologia Viva](mailto:lourenco.vieira@unifesp.br) [lourenco.vieira@unifesp.br](mailto:lourenco.vieira@unifesp.br) Santos, inverno 2023