

**CÁPSULAS DE NEUROCIÊNCIA
E VIDA CONTEMPORÂNEA**

Amostragem

Valter Bahia Filho

CÁPSULAS DE NEUROCIÊNCIA E VIDA CONTEMPORÂNEA

*Reflexões baseadas na ciência do bem-estar
para fortalecer a segurança psicossocial
no trabalho e na vida*



Cápsulas de neurociência e vida contemporânea

Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Alta Books é um selo do Grupo Editorial Alta Books.

Copyright © 2025 Valter Bahia Filho.

ISBN: 978-85-508-2831-2

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B151c

1. ed. Bahia Filho, Valter

Cápsulas de neurociência e vida contemporânea: reflexões baseadas na ciência do bem-estar para fortalecer a segurança psicossocial no trabalho e na vida / Valter Bahia Filho. –

1. ed. Rio de Janeiro : Alta Books, 2025.

252 p.; il.; 16 x 23 cm

Inclui bibliografia.

ISBN 978-85-508-2831-2

1. Neurociência aplicada. 2. Psicologia positiva. 3. Saúde mental no trabalho. 4. Desenvolvimento pessoal. 1. Título.

CDD 612.8

Índice para catálogo sistemático :

- | | |
|------------------------------------|---------|
| 1. Ciências Aplicadas. Tecnologia | 600 |
| 2. Psicologia positiva e bem-estar | 159.947 |

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: J. A Ruggeri

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Produtor Editorial:

Fonte Editorial

Ilustrações das figuras: Pedro Ribeiro

Foto do autor: Sergio Santoaino



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



*Aos meus grandes mestres da PUC-RS e a todos que acreditam
no poder do aprendizado contínuo para transformar vidas.*

*Em especial, aos meus pais, Nice e toda família,
por seu amor incondicional, e a Evandro Cruz,
por seu apoio, afeto e companheirismo.*

Amostragem

Agradecimentos

Escrever este livro foi uma jornada desafiadora, mas que não percorri sozinho. Agradeço, primeiramente, à Editora Alta Books pela confiança no meu trabalho e pelo suporte essencial de toda a sua equipe ao longo do processo editorial.

Minha gratidão especial a Heródoto Barbeiro e Cláudio Thebas pela gentileza e generosidade, suas preciosas contribuições enriqueceram ainda mais esta obra.

Agradeço a Pedro Ribeiro pela parceria, profissionalismo e rigor estético que impulsionaram a realização deste projeto. Aos amigos, colegas de profissão e mentores que contribuíram direta ou indiretamente, com insights, aprendizados e apoio.

Deixo aqui meu reconhecimento a pessoas que me influenciaram positivamente como Luiz Mendonça Filho, Jean Claude Bernardet (*in memoriam*), Tatiana Wernikoff, Ruy Shiozawa, Alexandre Santille, Carla Tieppo, Conrado Schlochau, José Salibi Neto, José Carlos Honório, Daniel Martins de Barros, Sidarta Ribeiro, Antônio Cícero (*in memoriam*), Facundo Manes, António Damásio e Suzana Herculano-Houzel.

Por fim, porém não com menor importância, a cada leitor(a) que, escolheu dedicar seu precioso tempo à leitura desta obra. Espero que estas páginas inspirem, de alguma forma, novas ideias e *insights* para uma vida ainda mais sustentável e próspera.

Este livro foi escrito para vocês.

Amostragem

Sobre este livro

Cápsulas de Neurociências e Vida Contemporânea é um livro com linguagem simples e acessível, que apresenta uma coletânea de conhecimentos e práticas de autoliderança, gestão de pessoas e comunicação empática, embasado pela Neurociência e pela Ciência do bem-estar.

Com uma abordagem moderna e adaptativa, o livro reúne um amplo repertório de temas e estratégias de aprendizagem de habilidades socioemocionais, para fortalecer a segurança psicossocial no ambiente de trabalho e na vida.

Alinhado às demandas contemporâneas de aprendizado, o conteúdo destaca temas como gestão do estresse e a importância de uma cultura de segurança psicológica para a saúde mental dos trabalhadores.

A atualização da NR-01, em especial do Capítulo 1.5 sobre o Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), demanda uma abordagem mais integrada na gestão de riscos, onde a saúde mental recebe o mesmo nível de atenção que outros riscos ocupacionais.

A obra é um guia prático que reúne insights e oferece ferramentas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. Além disso, pode ser utilizada como um recurso para consultas rápidas.

Seja na vida pessoal ou profissional, prepare-se para uma jornada de autoconhecimento transformadora. Ao aplicar os aprendizados reunidos nesta obra, celebre seus avanços.

Sobre o autor

Valter Bahia Filho é pós-graduado em Neurociências e Comportamento; em Psicologia Positiva: Ciência do Bem-Estar e Autorrealização (ambas pela PUC-RS); em Neurociências da Aprendizagem; e em Comunicação Empresarial e Institucional. Possui Curso Superior em Administração de Recursos Humanos.

Ator de formação profissional, foi discípulo do mestre Antunes Filho e atuou no Centro de Pesquisa Teatral do Sesc-SP.

Professor convidado de pós-graduação, MBA e Escolas de Negócio.

É autor do livro *“Conhecimento Líquido: Insights sobre Neurociências, Aprendizagem e Humanização Organizacional”*, publicado em 2020 pela Editora Alta Books.

@valterbahiafilho | LinkedIn/valterbahiafilho

Sumário

Prefácio: “Um Pingo D’água no Oceano”	17
Convenções usadas neste livro	19
Como este livro está organizado	21
Introdução	25
A síndrome do pato flutuante	26
O medo de estar perdendo algo	27
O medo do futuro do trabalho	28
Vivendo a Liderança no século XXI	30
Liderança transformacional	32
Chegou a hora de construir a sua experiência de leitura	34
 PARTE I – VOCÊ E SUAS POTENCIALIDADES	 35
Cápsula 1 - Autoconhecimento: ninguém é você, esse é o seu poder	39
O Questionário do Instituto VIA	40
A ciência do caráter: todas as 24 forças importam	41
As forças de caráter podem ser desenvolvidas	42
O uso das forças de assinatura no trabalho	43
Cápsula 2 - Você se torna excelente quando desperta o seu propósito	49
Normose	50
Ikigai	51
Conclusão	53
Cápsula 3 - Você é o maior projeto da sua vida: tudo só acontece no aqui e agora	57
Bem-estar e produtividade	58
Dois componentes essenciais	59

<i>Mindfulness</i> e corpo	60
Estudo de caso: uma mente errante é uma mente infeliz	61
Monitore o seu bem-estar	62
O cérebro é um órgão de alto consumo de energia	62
Inteligência artificial e o mapeamento do cérebro humano	63
Pensamento automático e pensamento controlado	63
Cápsula 4 - Emoções: a mola propulsora da ação	67
Emoções positivas em três dimensões: passado, presente e futuro	70
Genética, circunstâncias e ações: os três componentes-chave da felicidade humana	71
O potencial das emoções negativas	72
Uso inteligente das emoções consideradas negativas	73
Práticas positivas para si mesmo	74
Atitudes saudáveis em relação à equipe	75
A linguagem não verbal das emoções	76
Cápsula 5 - Neuroplasticidade: não existe resultado sem esforço	81
O cérebro é um supersistema de sistemas	82
Os dois tipos de neuroplasticidade	84
<i>Upskilling</i> , <i>reskilling</i> e neuroplasticidade	84
<i>Mindset</i> e neuroplasticidade	85
<i>Mindsets</i> são crenças poderosas, mas são apenas algo que está em sua mente	86

PARTE II – VOCÊ EM CONEXÃO COM O OUTRO 89

Cápsula 6 - Somos Cérebros interagindo com cérebros	93
WI-FI humano	94
Construindo agilidade emocional	95
Fatores estranhos em decisões judiciais	97
A conexão entre sono e regulação emocional	98
Conclusão	98

Cápsula 7 - Para entender de negócios é preciso entender de pessoas **103**

Contribuições da Psicologia Positiva **106**

Conclusão **108**

Cápsula 8 - Cultura de Segurança Psicológica: uma liderança mais humanizada transforma erros em aprendizados **111**

As quatro dimensões da Segurança Psicológica nas equipes **114**

Empatia assertiva: uma abordagem para conversas difíceis **115**

Confiança e segurança psicológica não são sinônimos **117**

O que o Google aprendeu com o Projeto Aristóteles **118**

Falar ou permanecer em silêncio: a dinâmica das palavras e do silêncio nos grupos **120**

Cápsula 9 - A construção da confiança em empresas em transformação **125**

“Uberize-se” para não ser “kodakeado” **126**

O ser humano não é um ser perfeito **127**

Construindo relações de confiança **128**

Ocitocina | A química da confiança **129**

Cápsula 10 - Engajamento no trabalho: o que é e como reconhecer **135**

Engajamento é diferente de ser *workaholic* **135**

Clareza de objetivo para impulsionar o engajamento **137**

Recursos potencializadores de engajamento **137**

Feedback pode contribuir para o engajamento no trabalho **138**

Os componentes do Modelo PERMA **140**

Autonomia e pessoas multitarefas **143**

Conclusão **143**

Cápsula 11 - Gratidão e perdão: Como fortalecer a coesão das equipes **147**

A gratidão é uma Força de caráter **148**

A gratidão no cérebro **148**

A prática da gratidão e o aumento do bem-estar **150**

Perdoar é humano	150
Sistemas cerebrais envolvidos no ato de perdoar	151
Correlações entre perdão e saúde física e mental	152

PARTE III – COMUNICAÇÃO E SOLUÇÕES NO MUNDO EM TRANSFORMAÇÃO 155

Cápsula 12 - Comunicação Não Violenta no trabalho: linguagem com o uso de habilidades socioemocionais 159

Sobre a Comunicação Não Violenta	159
Os quatro componentes do processo de CNV	160
Necessidades humanas universais	162
A CNV pode ser praticada em silêncio	163
Como lidar com a raiva	164
O carcereiro que odiava Mandela antes de admirá-lo	165

Cápsula 13 - Como humanizar a comunicação mediada pela tecnologia 169

Neurociência e o uso da câmera em interações <i>on-line</i>	170
Empatia reversa no modelo de trabalho híbrido	172

Cápsula 14 - Somos seres biopsicossociais: como gerar conexão emocional entre pessoas 177

A importância da estrutura narrativa por trás das histórias	177
As doze etapas da Jornada do Herói	178
Toda história precisa ter começo, meio e fim	180
Três tipos de histórias simples	180
O Triângulo da persuasão	181
Histórias têm o poder de engajar o cérebro humano	182
A espinha dorsal da história	183

Cápsula 15 - Duas habilidades-chave para lidar com os desafios de um mundo em transformação acelerada 189

A resiliência no cérebro humano	190
A resiliência pode ser aprendida	191
Resiliência social e <i>eussocialidade</i>	192
A era da empatia	193

O uso da empatia como arma de persuasão	195
A interferência do poder na empatia	197
A falta de empatia dói e a imperfeição conecta	197
Cápsula 16 - A construção da criatividade para a solução de problemas complexos e uso diário	201
O efeito do bom humor no comportamento criativo	201
A relação entre bem-estar e criatividade	202
Potencializando a criatividade	203
14 componentes para criatividade	204
Configurando o cérebro para soluções criativas	206
Cápsula 17 - O cérebro em <i>flow</i> : a melhor experiência	211
O canal de <i>flow</i>	211
A química do cérebro em <i>flow</i>	213
Gatilhos que ativam o <i>flow</i>	214
Sobrecarga cognitiva: a ilusão multitarefas	216

PARTE IV – ENCERRAMENTO 217

Conteúdo bônus Práticas	219
Mindfulness Técnica Pausa de Transição (Limpendo os cookies biológicos)	219
Mandala Ikigai: exercício prático	221
Forças de caráter Teste das forças pessoais	222
Atividade: Gosto e faço	223
Intervenção para ressignificar o passado, presente e futuro	225
Atividade Significado pessoal nas equipes	226
Atividade <i>Flow</i> e seus pontos fortes pessoais	227
Engajamento com o uso da metodologia SMART e Forças de caráter	228
Brainstorming estruturado	229
Intervenções para gratidão	230
Meditação do Perdão	231

Referências	233
-------------	-----

Amostragem

Prefácio

“Um Pingo D’água no Oceano”

Até onde um ser humano pode abrir mão do apego para viver feliz?

O apego é um dos três venenos responsáveis pela angústia e stress dos dias atuais. Ele não deixa dúvida que entre ser e ter, opta pelo segundo. Isto não quer dizer que ambos não possam conter dentro de si o apego. Pode, mas o ter é muito mais materialista e indutor da busca não se sabe do que para ser feliz. Um carro mais potente, roupa de grife, viagens transatlânticas, resorts no Caribe, métodos de embelezamento... Há uma porção de outras falsas conquistas que levam a falsa sensação que possuir, ter, é ser feliz. Então um ser humano não pode conquistar esses bens com o seu trabalho, esforço e dedicação? Pode, mas sem gerar apego. Se o carro quebrar, a roupa de grife é falsa, se o navio de cruzeiro não chegou, se o tempo arruinou as férias na praia e o embelezamento não ficou do melhor jeito. Tudo sem apego.

A vida é um fluxo. Ele é muito mais visível e perceptível nessa época de grande avanço da tecnologia digital e de inteligência artificial. O tempo passa muito rápido, uma frase repetida cada vez mais insistentemente pelas pessoas. Não há tempo para nada. Há uma correria não se sabe para onde nem para quê. Talvez para acumular cada vez mais coisas aparentemente geradoras da felicidade. Elas, porém, são dialéticas, tem sempre duas faces. Como uma moeda que cai no chão, é impossível apanhar apenas um dos seus dois lados. Ou seja, a infelicidade está embutida na má administração da felicidade. Um belo carro esportivo gera imposto maior, ameaça de assaltos, seguro pelas alturas e risco de acidente ao pisar fundo no acelerador.

O apego, geralmente, não está só. Vem seguido de seus dois assessores que são a ignorância e o ódio. São dois funcionários ad-

mitidos sem concurso público. Puro nepotismo como se dizia antes. Está formado o tríptico do veneno destruidor da felicidade e do entendimento entre as pessoas. Isto põe diante do ser humano um desafio contínuo, uma verdadeira pedra de Sísifo mental: combater diariamente, a cada instante que se expõem os três venenos. E isso é possível? É segundo Sidarta Gautama, o Buda.

Um rico comerciante na velha China tem uma surpresa ao comunicar a um monge que fez uma doção em ouro para a construção de um mosteiro. Não ouviu nem um agradecimento e ao cobrar uma resposta soube que quem agradece é o doador e não o receptor do presente... Um monge que vivia só em uma cabana é acusado de ser pai de uma criança por uma mulher que nunca tinha visto na vida. Foi castigado pela comunidade local com a responsabilidade de criar o bebê. Até que um dia foi descoberto o verdadeiro pai e a comunidade pediu a criança de volta, que ele tinha criado como um filho. Concordeu sem pedir nenhuma explicação. São exemplos de até onde pode chegar o controle do apego.

Estas histórias são apenas dois pingos d'água no oceano diante das questões enumeradas pelo Valter Bahia Filho neste livro, *Cápsulas de Neurociências e Vida Contemporânea* que tem como passo inicial um conjunto de conhecimentos e práticas de autoliderança. Esta vive ao lado da autoestima e da autodisciplina, armas importantes para domínio do apego. Diante do conteúdo deste livro, abrem-se as portas que vão do autoconhecimento de gestão e sucesso no mundo corporativo, à realidade do sistema econômico predominante na nossa época.

Heródoto Barbeiro

Jornalista do Jornal da Nova Brasil e R7
Educado na Escola Soto Zen

Convenções usadas neste livro

Este livro foi concebido como um guia para o crescimento contínuo, acompanhando você em uma jornada de transformação pessoal e profissional. Para isso, foram adotadas algumas escolhas ao longo do texto, facilitando a compreensão dos conceitos apresentados e sua aplicação prática.

Você encontrará alguns termos específicos das áreas de Neurociência, Psicologia Positiva e Comunicação, que são essenciais para a construção do conhecimento proposto. Sempre que um conceito novo for abordado, ele será explicado de maneira objetiva e contextualizada, facilitando assim sua aplicabilidade no dia a dia.

Cada capítulo é organizado de forma progressiva, começando com uma introdução ao tema, seguida de uma abordagem mais aprofundada e, por fim, sugestões de reflexões que possam contribuir para transformar o conhecimento em ação. Essa estrutura favorece a assimilação gradual e permite que você adapte os insights ao seu ritmo e realidade.

Citações e referências importantes estão devidamente identificadas, potencializando a credibilidade das informações e permitindo aprofundamentos futuros. Além disso, o livro conta com alguns elementos gráficos que destacam insights complementares, facilitando a compreensão e estimulando reflexões sobre o tema. Essas escolhas foram adotadas para que este livro possa se tornar um guia prático para a sua jornada de transformação contínua.

Amostragem

Como este livro está organizado

Com uma abordagem dinâmica e adaptável, este livro está organizado em quatro partes complementares. Partindo de reflexões sobre desenvolvimento pessoal, a obra avança para os desafios das relações humanas e, por fim, para estratégias de comunicação alinhadas ao mundo contemporâneo. Para enriquecer ainda mais sua experiência, a obra inclui onze atividades práticas que podem ajudar a transformar conhecimento em ação. Os capítulos podem ser lidos individualmente, na sequência que você desejar sem impactar o entendimento do todo, ou se preferir, a leitura pode seguir a ordem crescente das páginas, ficando a seu critério.

Parte I – Você e Suas Potencialidades

A primeira parte do livro convida você a olhar para dentro de si e explorar suas forças e potencialidades. Aqui, é abordado o poder do autoconhecimento, a importância do propósito, a influência das emoções no comportamento e o papel da neuroplasticidade no desenvolvimento contínuo.

Parte II – Você em Conexão com o Outro

Nesta seção, são discutidas as relações interpessoais e a influência das habilidades socioemocionais no ambiente de trabalho. O foco está na interação entre indivíduos, na fortalecimento da confiança e na construção de uma cultura de segurança psicológica.

Parte III – Comunicação e Soluções no Mundo em Transformação

Nesta parte do livro é dada ênfase ao impacto da comunicação no ambiente corporativo e nas relações interpessoais. São reflexões sobre o papel da linguagem verbal e não verbal, o uso da tecnologia como mediadora nas relações humanas e as habilidades necessárias para navegar em um contexto regido por uma nova ordem mundial, onde a transformação acelerada e a imprevisibilidade desafiam o *status quo*.

Parte IV – Conteúdo Bônus | Práticas

Para complementar os conceitos abordados ao longo do livro, esta seção inclui um conjunto de atividades práticas que podem contribuir para transformar teoria em ação, proporcionando um aprendizado ainda mais profundo e aplicável ao seu dia a dia.

Aproveite cada capítulo e aplique os aprendizados no trabalho e na vida.

*“A capacidade de pensar
o ser humano como complexo,
múltiplo e holístico, é a capacidade
de ter sucesso hoje no mercado.”¹*

(Leandro Karnal – Historiador, professor e escritor brasileiro)

Amostragem

Introdução

O que vem em seu pensamento quando você escuta a palavra “trabalho”? A origem da palavra “trabalho” vem do latim *tripalium*, termo utilizado para designar um instrumento de tortura. Etimologicamente, a palavra remete ao sofrimento. Boa parte da população brasileira certamente não sabe dessa origem, mas se comporta como se soubesse, estabelecendo uma relação com o trabalho como algo ligado ao sofrimento ou estresse.

Curiosamente, até mesmo no cinema o tema “trabalho” muitas vezes é abordado através de filmes que trazem um olhar crítico sobre o tema, que vai desde o clássico “Tempos Modernos” de Charlie Chaplin à filmes contemporâneos como “Que horas ela volta?” de Anna Muylaert (com Regina Casé), “O Palestrante” de Marcelo Antunes (com Fábio Porchat) e “Trabalhar Cansa” de Juliana Rojas e Marco Dutra. Esse último, o próprio título do filme é autoexplicativo.

Na língua inglesa, o termo *work*, remete à ideia de construção, muito conectado à compreensão de trabalho da sociedade norte-americana. Gary Bolles, especialista em futuro do trabalho na Singularity University, define “trabalho” da seguinte maneira: “*Trabalho é resolver o problema de alguém através de tarefas, usando nossas habilidades para gerar resultados*”.² Essa visão mais contemporânea impulsiona a necessidade de crescimento contínuo e adaptação, onde o aprimoramento de habilidades sociocomportamentais e técnicas, e a busca por resultados de qualidade são prioridades.

Em essência, no trabalho e na vida, somos pessoas lidando com pessoas. Muitas vezes priorizamos o trabalho em prol da vida, mas o trabalho é apenas uma das áreas mais importantes da vida. Vou te fazer uma pergunta-chave: O que realmente importa para você? Quando faço essa pergunta em processos de mentoria as respostas