



Equilibre-se



BOAS FESTAS!

Este foi mais um ano cheio de desafios para todos nós. Foi necessário resiliência e muita paciência frente às adversidades impostas pelas situações que estamos passando. Ainda assim, nada disso apagou o brilho de 2021!

Que em 2022 possamos continuar nosso desenvolvimento pessoal, com muita sabedoria e que a paz tenha destaque especial em nossas vidas.

Fique Por Dentro:

Nossa nova sede está na Rua: Engenheiro Monlevade, 186. (Em frente ao colégio Crescer)

Você pode conseguir a localização pelo maps clicando [aqui](#)

O quão dispostos estamos a proteger outros?

TRADUZIDO POR CASSIO YEDA

Usando a psicologia para entender como tomamos decisões e nos comportamos para a mudança

Pontos chave:

- Entender como as pessoas decidem se ajudar outros é importante para encorajar vacinação e reduzir o impacto da pandemia.
- A ciência pode revelar as influências chave que nos fazem mais ou menos dispostos a ter a iniciativa de proteger outros
- As pessoas são mais predispostas a sacrificar dinheiro para evitar prejudicar outras pessoas do que evitar prejudicar a si próprio.
- Oferecer iniciativas em dinheiro e quadros de mensagens optar entre duas opções que diferenciaria quanto dinheiro ele poderia ganhar, e quantos choques elétricos seriam aplicados. Crucialmente, o dinheiro foi sempre para o decisor ou para o receptor anônimo.

Pesquisadores ao redor do mundo correm para entender a nova ameaça a ser enfrentada da variante do COVID-19, Omicron. Em paralelo, medidas preventivas são implantadas na tentativa de ganhar tempo enquanto entendemos o quanto devemos nos preocupar com o vírus antes do crescimento de sua disseminação. No Reino Unido, ainda se mantém obrigatório o uso de máscaras no transporte público e ampliação da vacinação. Para encorajar as pessoas a se comprometerem com as medidas, o governo tem apelado para que se “projeta os outros” tal como a nós mesmos.

Contudo, os pesquisadores mostraram o quão dispostos estamos de ajudar os outros depende do quão “custoso” nós percebemos que isso possa ser.

Usando a ciência para entender escolhas: “Sou eu ou você que irá se machucar?”

Há muitas maneiras de ajudarmos outras pessoas com diferentes percepções sobre os riscos. Por exemplo, nós podemos deixar de ir a um restaurante para evitar arriscar a vida de outros caso haja uma chance de termos o vírus, ou podemos escolher nossa própria saúde para levar comida a alguém isolado devido aos sintomas de COVID.

O quão dispostos estamos a proteger outros?

TRADUZIDO POR CASSIO YEDA

Um estudo mediu quanto dinheiro as pessoas sacrificariam para reduzir o número de choques elétricos dados a elas mesmas ou a estranhos. Dois participantes foram ao laboratório e sofreram um procedimento de limiar de dor, na qual eles experienciaram uma série de choques elétricos para descobrir sua tolerância a dor. Eles foram, então, alocados aleatoriamente a um dos dois papéis, de um “decisor” ou um “receptor”.

O decisor teria que optar entre duas opções que diferenciaria quanto dinheiro ele poderia ganhar, e quantos choques elétricos seriam aplicados. Crucialmente, o dinheiro foi sempre para o decisor ou para o receptor anônimo. Os pesquisadores encontraram, surpreendentemente, que as pessoas estiveram muito mais dispostas a sacrificar dinheiro para proteger outros do que a eles mesmos. Isso sugere que as pessoas estão dispostas a sacrificarem seus próprios ganhos se isso proteger outros de danos.

Estes achados sugerem que as pessoas podem ser solícitas, mas tendem a ajudar menos aos outros, uma vez que já tenham experienciado algum dano por si.

Usando a ciência para mudança de comportamento: Quais são os benefícios para mim?

Então como podemos mudar comportamentos para fazer as pessoas mais dispostas a ajudar – e no contexto da pandemia, a encorajar as pessoas a usarem máscaras, se vacinarem e tomar doses de reforço quando oferecidas?

Uma estratégia já usada em países ao redor do mundo seria oferecer recompensas pela vacinação. Nos Estados Unidos, Krispy Kreme deu donuts grátis e uma rodada lotérica com um prêmio de U\$ 1 milhão de dólares aos que apresentassem o comprovante de vacinação. Da perspectiva da pesquisa psicológica, isso faz sentido. Se fizermos os comportamentos serem menos custosos a nós, ficamos mais dispostos a fazê-los.

Usando a ciência para mudar o comportamento: quais são os benefícios para nossa comunidade?

Outra estratégia poderia ser focar nos benefícios para outras pessoas, em vez de aumentar o valor dos atos para nós mesmos. Algumas pesquisas sugerem que enquadrar mensagens em termos altruístas – para “proteger outros”, pode ajudar. De fato, o estudo de incentivo monetário também comparou um grupo que recebeu um empurrão comportamental “social” onde foi solicitado a escrever quatro pessoas que poderiam se beneficiar da vacinação do participante. Os autores observaram um efeito positivo de 2,2 pontos percentuais nas intenções de vacinação, mas não foi estatisticamente significativo e o impacto nas taxas reais de vacinação foi ainda menor (1,4 pontos percentuais).

O quão dispostos estamos a proteger outros?

TRADUZIDO POR CASSIO YEDA

No entanto, outro estudo comparou mensagens de enquadramento como “manter-se seguro”, “manter sua comunidade segura” ou “manter a si mesmo e a comunidade seguras”, nos estágios iniciais da pandemia (março de 2020). Eles descobriram que as mensagens da comunidade eram mais eficazes do que mensagens pessoais para mudanças comportamentais. Em um acompanhamento onde essas estratégias de mensagens foram usadas para motivar as inscrições aos aplicativos de rastreamento de contato, eles descobriram que as mensagens pessoais e comunitárias combinadas eram as mais eficazes em comparação apenas com mensagens pessoais ou comunitárias.

Esses estudos sugerem que destacar comportamentos protetores como “ajudar a nós mesmos e/ou outros” pode ser fundamental para reduzir o impacto da pandemia. Rochelle Walensky, Diretora dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA comentou recentemente sobre como acabar com a pandemia: "Acho que muito disso depende do comportamento humano".

Referências:

Campos-Mercade, P., Meier, A.N., Schneider, F.H., Meier, S., Pope, D., and Wengström, E. (2021). Monetary incentives increase COVID-19 vaccinations. *Science* 374, 879-882.

Crockett, M.J., Kurth-nelson, Z., Siegel, J.Z., Dayan, P., and Dolan, R.J. (2015). Harm to others outweighs harm to self in moral decision making. *Proc. Natl. Acad. Sci.* 112, 201424572.

Jordan, J.J., Yoeli, E., and Rand, D.G. (2021). Don't get it or don't spread it: comparing self-interested versus prosocial motivations for COVID-19 prevention behaviors. *Sci. Rep.* 11, 20222.

Traduzido de: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-helpful-brain/202112/how-willing-are-we-protect-others>



Especial Festas

O que esperar das festas familiares?

POR ARIANE MELO MICHELETTI MARSOTI

Chegou mais um final de um ano especialmente complexo, e com ele as festas. Uma das maiores preocupações de grande parte das pessoas são as festas de família. Ainda que para muitas pessoas seja um momento de alegria e confraternização, para outras pode ser um evento de angústia e profunda ansiedade.

Primeiramente é necessário entender que nem todas as famílias se encaixam nos padrões culturais, de moralidade, e nem todos os núcleos são acolhedores. Muitas famílias têm graves problemas de comunicação e até de conduta, e seu contato pode ser tóxico gerando portanto frustração e conflitos entre os envolvidos.

Para evitar o estrago emocional nas festas do final de ano, precisamos nos desligar de certos valores morais e prezar por nossa saúde mental. Se a participação em algum evento te trará mais sofrimento do que prazer, não se sinta obrigado à comparecer. Em eventos como esse, a comunicação é extremamente emocional, tanto por conta do clima na época realizada, tanto pelas pessoas que ali estão envolvidas.

É preciso muito respeito para tomar as decisões em conjunto (escolhas de cardápio, horários, lugares...), e para isso é necessário ter muita resiliência e respeito ao próximo já que a própria data comemorada fala sobre isso. Aliás, respeito é a palavra chave!

Evite falas grosseiras, julgamentos, brincadeiras de mal gosto (ou seja, brincadeiras que podem ofender o outro de qualquer maneira), conversas de assuntos muito complexos ou particulares (como política, estilo de vida...). É preciso exercitar o máximo de sua empatia, equidade e simpatia.

Se a você for muito difícil a convivência com algum indivíduo ou grupo, ou a você não seja fácil, nesse momento, lidar com as habilidades emocionais citadas acima, é preferível que não participe.

Preservar a sua saúde mental e daqueles que nos cerca é também um ato de amor.

Equilibrium apresenta:

PSICÓLOGA CHERLIR ARAÚJO



Me chamo Cherlir Araújo, psicólogo formado desde 2011 e utilizo da abordagem Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), a qual estuda tanto o comportamento humano quanto seus pensamentos, possibilitando trabalhar o ser humano em sua integralidade.

Atuo em psicologia há 16 anos, e meu primeiro estágio foi na APAE, onde tive o prazer de estar por 2 anos trocando diversas experiências com crianças portadoras de Espectro Autista, colegas de trabalho e seus familiares. Em seguida foquei na área organizacional que por 8 anos foi, para mim, uma verdadeira escola.

Porém, há 5 anos resolvi encerrar minha carreira organizacional e iniciei uma nova etapa na psicologia clínica. Este já era o meu grande sonho e objetivo de vida. Por isso encarei o desafio de empreender em meu próprio negócio iniciando em uma pequena sala, onde tive o prazer de atender meus novos pacientes, e com eles aprender muitas coisas. Para mim, cada paciente é uma nova história, uma nova experiência e muito aprendizado.

Hoje posso me considerar uma pessoa realizada e quero continuar semeando coisas boas dia após dia. Pretendo continuar nessa linda área da profissão, que é minha paixão, junto com meus parceiros Ariane e Cássio, buscando sempre crescer e empreender para que possamos oferecer cada vez mais e melhores serviços como: cursos, treinamentos, workshops e investir em conteúdos de qualidade que melhorem a qualidade dos indivíduos da nossa sociedade.

Destques

Festa natalina

Comemoração de natal em parceria com ATCOM, SINCOMERCIÁRIOS e EQUILIBRIUM faz festa e doação de brinquedos para crianças da comunidade.



Vem por aí...

Treinamentos



Avisos

- Não trabalharemos: Véspera de Natal 24/12 (sexta feira) e Véspera de Ano Novo 31/12 (sexta feira)
- Fiquem atentos às reposições de final de ano - BOAS FESTAS!

Parcerias e Convênios



33ª Subseção Jundiaí
GESTÃO 2019 / 2021



Seja um parceiro Equilibrium :

www.equilibrium.psc.br