

Sua mente está sabotando suas metas? Como o cérebro reage à pressão e como as Mind Skills podem salvar seu segundo semestre.

Quando a pressão por resultados se intensifica, muitos profissionais sentem que a ansiedade mina a performance. A cientista comportamental Gaya Machado explica o que há por trás dessa autossabotagem e apresenta cinco estratégias práticas de Mind Skills para reverter o quadro.

O segundo semestre começou e, com ele, a corrida para bater as metas anuais. Para muitos profissionais, este período se transforma em um paradoxo: quanto maior a necessidade de acelerar, maior a sensação de estar paralisado pela ansiedade. Se você sente que sua própria mente se torna um obstáculo justamente quando mais precisa dela, saiba que não está sozinho. E mais importante: isso tem uma explicação científica.

"Não se trata de falta de competência ou de disciplina, mas de uma reação natural do nosso cérebro à percepção de ameaça", explica Gaya Machado, Cientista Comportamental, professora de MBA em Gestão da Mudança e criadora do método *Mind Skills*. "Quando a pressão aumenta, nosso cérebro pode ativar um mecanismo de sobrevivência ancestral que, no ambiente corporativo moderno, acaba por sabotar funções como o planejamento, a criatividade e a tomada de decisão."

O fenômeno é conhecido na neurociência como "sequestro da amígdala". A amígdala, nosso detector de ameaças, ao perceber o estresse crônico gerado por prazos apertados e alta cobrança, dispara um alarme. Esse alarme inunda nosso sistema com cortisol, o hormônio do estresse, e efetivamente reduz a capacidade do nosso córtex pré-frontal – o "CEO" do nosso cérebro. O resultado? Procrastinação, dificuldade de concentração, irritabilidade e a sensação de estar "patinando" no lugar.

Os dados confirmam que este é um problema global. Um relatório recente da Gallup ("State of the Global Workplace", 2024) revelou que os níveis de estresse dos trabalhadores continuam em patamares recorde, com 41% dos funcionários no mundo admitindo ter experienciado "muito estresse" no dia anterior. Esse estado de alerta constante é o terreno fértil para a autossabotagem.

O antídoto não é trabalhar mais, mas treinar a mente

Se a reação do cérebro à pressão é o problema, a solução não está em aumentar as horas de trabalho, mas em treinar a mente para gerenciar essa reação. As *Mind Skills* são um conjunto de competências mentais para a alta performance na nova economia. "São habilidades que nos permitem modular nossa resposta ao estresse, mantendo a clareza e o foco mesmo sob pressão", afirma Gaya.

Ela apresenta cinco ferramentas de *Mind Skills* essenciais para gerenciar o estresse e potencializar os resultados no segundo semestre:

1. O Botão de Reset: Ative a calma com a respiração 4-7-8

Quando a onda de ansiedade vem, é preciso ter uma ferramenta de ação rápida. A técnica 4-7-8, desenvolvida pelo Dr. Andrew Weil da Universidade de Harvard, é um tranquilizante natural para o sistema nervoso. "Ao inspirar por 4 segundos, segurar por 7 e expirar por 8, você ativa o sistema nervoso parassimpático, responsável pelo relaxamento. Estudos mostram que essa prática reduz a frequência cardíaca e a pressão arterial em minutos, enviando um sinal poderoso ao cérebro de que a ameaça não é real e devolvendo a clareza mental", explica a especialista.

2. O Poder do Pequeno Passo: Transforme montanhas em degraus

Metas ambiciosas podem paralisar. A estratégia aqui é aplicar o princípio do *Kaizen*, ou "melhora contínua", focando em "baby steps". "Quando mudamos a forma como interpretamos os desafios, eles se tornam mais superáveis. Em vez de pensar na 'entrega do projeto gigante', foque em 'escrever o primeiro parágrafo do relatório'. Essa pequena vitória libera dopamina, o neurotransmissor da motivação, criando um ciclo virtuoso de progresso e reduzindo a resistência para começar", aconselha Gaya.

3. A Força da Conexão: Encare a subida em boa companhia

Ninguém precisa escalar uma montanha sozinho. Compartilhar os desafios com pessoas de confiança muda, literalmente, nossa percepção da realidade. Um estudo fundamental ("*Social support and the perception of geographical slant*", 2008) descobriu que pessoas acompanhadas por amigos percebiam uma colina como sendo menos íngreme do que aquelas que estavam sozinhas. Como resume o pesquisador de Harvard, Shawn Achor: "As montanhas podem parecer menos íngremes, os sucessos, mais viáveis e os obstáculos mais contornáveis se tivermos pessoas ao nosso lado."

4. O Diário de Bordo Mental: Externalize para organizar

A ansiedade prospera no caos de pensamentos repetitivos. A técnica de *journaling*, ou escrita terapêutica, é uma forma eficaz de tirar esses pensamentos da cabeça e colocá-los no papel. "Ao escrever sobre suas preocupações por 15 minutos, você as externaliza. Isso libera 'espaço de memória RAM' no seu cérebro, permitindo que ele se concentre na solução de problemas em vez de ficar preso no loop da preocupação", afirma Gaya. Pesquisas de James W. Pennebaker, pioneiro no tema, mostram que a prática pode melhorar o bem-estar e até a função imunológica.

5. Programe seu cérebro para a concentração

Inspirado no conceito de "Deep Work" de Cal Newport, a ideia é agendar blocos de tempo ininterruptos para tarefas de alta complexidade. "Em vez de tentar se concentrar em meio a um bombardeio de notificações, reserve de 60 a 90 minutos na sua agenda, desligue as distrações e mergulhe em uma única tarefa. Isso treina seu cérebro a associar aquele bloco de tempo com um estado de foco intenso, otimizando a performance e reduzindo a fadiga mental de tentar ser multitarefa", finaliza.

Conhecer as estratégias de *Mind Skills* e aplicá-las no dia a dia é, comprovadamente, um diferencial competitivo. O relatório **"Future of Jobs 2025"** do **Fórum Econômico Mundial** destaca que habilidades como "Resiliência, Flexibilidade e Agilidade" e "Motivação e Autoconsciência" estão entre as mais demandadas pelo mercado. Elas são a base para a adaptabilidade em um cenário de mudanças constantes.

Gaya Machado conclui: "O sucesso na reta final de 2025 não será definido por quem trabalha mais, mas por quem trabalha de forma mais inteligente, potencializando recursos estratégicos do próprio cérebro. A meta não é eliminar a pressão, porque na maior parte das vezes ela não depende de nós, mas aprender a prosperar apesar dela. E essa é uma habilidade que se treina."

Sobre Gaya Machado:

Cientista comportamental, especialista em Desenvolvimento do Potencial Humano e Neurociências Aplicadas ao Comportamento, professora de MBA em Gestão da Mudança, Neurociência e Psicologia Positiva. Mestre em Comunicação, Doutoranda em Psicologia, é palestrante e treinadora comportamental em algumas das maiores empresas do Brasil, com atuações na América Latina, Portugal e Irlanda.