

O PROFISSIONAL GESTOR DE NEGÓCIOS E AS EXIGÊNCIAS DO MERCADO: A NEUROCIÊNCIA COMO FERRAMENTA NA FORMAÇÃO EMOCIONAL

Vanda Aparecida Thomaz ¹, Isabel Cristina Rodrigues Cestari ¹

¹Faculdade de Tecnologia de FATEC Ribeirão Preto (FATEC)

Ribeirão Preto, SP – Brasil

vandavidathomaz@gmail.com, isabel.cestari@fatec.sp.gov.br,

Resumo. *Este artigo teve por objetivo trazer à reflexão os desafios que o profissional da área de gestão encontra no desempenho de suas funções, diante de um cenário cada vez mais exigente e múltiplo. Este trabalho teve como ferramenta metodológica a pesquisa bibliográfica. O profissional da área de gestão do século XXI está exposto a um número muito grande de informações que exigem decisões rápidas e acertadas. Manter o equilíbrio emocional é fundamental para este profissional preservar sua saúde e estabilidade profissional. Sugere-se que esta questão seja inserida nos cursos de graduação e pós-graduação de gestores, como uma disciplina imprescindível na sua plena formação.*

Abstract. *This article aimed to bring to reflection the challenges that the professional in the management area encounters in the performance of their functions, in the face of an increasingly demanding and multiple scenarios. This work had as methodological source the bibliographic research. The 21st century professional in management is exposed to a big amount of information what demands quick and accurate decisions. Maintaining emotional balance is fundamental for this professional to preserve his/her health and professional stability. The study suggests that such issue should be formally addressed in undergraduate and graduate courses of managers, as an indispensable discipline for their full education.*

1. Introdução

Sabe-se que o mercado de trabalho cada vez exige mais do futuro profissional que nele atuará: capacitação acadêmica de qualidade, ágil atualização de competências, domínio da tecnologia e inovação, visão globalizada, liderança e perfil empreendedor, entre outros. No entanto, a própria dinâmica dos negócios e a aceleração das mudanças enfrentadas por estes profissionais num ambiente por vezes instável e desafiador, tem mostrado a necessidade também de competências emocionais.

Fartamente discutido em artigos científicos, índices de saúde e fóruns mundiais, os maiores males do presente século são os chamados males da alma, como a ansiedade, depressão, síndromes emocionais, adicções (vícios) e comportamentos impulsivos e destrutivos, que impactam diversos aspectos do indivíduo, inclusive o desempenho profissional, provocando impactos econômicos em escala mundial. A ciência elucida que tais comportamentos provocados por componentes externos, chamados males da

alma, são reações no sistema límbico, sistema de sobrevivência próprios do cérebro humano, e que, uma vez compreendidos permitem atuar sobre eles e, assim, reduzir ou evitar danos emocionais, sociais e profissionais (ALVES, 2020).

Neste caminho, pode-se destacar as pesquisas da Neurociência sobre a Meditação, que, segundo Lazar (2011), cuja prática resulta em ganhos de memória, cognitivos, superação de doenças e síndromes e emocionais provocadas por alterações na plasticidade do córtex central e suas funções, padrões comportamentais determinantes nas relações interpessoais e nas decisões, ou seja, não se trata apenas de um estado de bem-estar pós prática da meditação, mas alterações, mudanças e traços.

2. Desafios do Profissional do século XXI

Atualmente, quando se fala sobre o profissional no século XXI, vem a ideia de algo futuro, porém é importante lembrar que já teve início a terceira década do século XXI. O século XXI tem como aspecto mais importante o resultado do acesso ao cidadão comum às tecnologias, e essa inovação disruptiva desencadeou infinitas possibilidades e formas de fazer negócios, marketing, logística, inovação, formação acadêmica, pesquisas, comunicação, localização, rastreamento, relacionamentos e notícias em termos globais.

Não há mais a necessidade de cruzar oceanos em busca de outras civilizações. Hoje se tem a tradução simultânea, então tudo ficou mais acessível: compreender idiomas, ideias e costumes. Pode-se compartilhar a capacidade criativa e produtiva, e a troca não é só intelectual e material, mas pode-se decidir globalmente a paz, a saúde, sustentabilidade, questões humanitárias entre outras. Assim, todos estão conectados e ainda aprendendo a lidar com essa nova forma de vida, descobrindo que os benefícios do século XXI são infinitamente maiores do que se pode imaginar e lidar com essa abundância de opções, informações e interações tem sido um grande desafio.

As pessoas que nasceram século XXI cresceram utilizando tecnologia desde a infância, e desenvolveram habilidades muitas vezes confundidas com maturidade, como se o fato de saberem lidar com tecnologias melhor que seus pais, fossem também a garantia de saber lidar com pressões, adições e questões emocionais que interferem na sua formação pessoal e profissional.

O profissional do século XXI é pressionado a atuar multiforme. Se no século passado bastava ter graduação, hoje o mercado exige aprendizado contínuo, novas competências técnicas, rapidez na introdução de inovação e interação em relação ao mercado de atuação. E uma nova competência tem-se mostrado essencial neste cenário: habilidades emocionais.

Fatores como dificuldade de lidar com a raiva, ansiedade, depressão, estresse, divergências, síndromes de estresse pós-traumáticos em decorrência da violência urbana, são responsáveis pela abstinência ao trabalho, baixa performance e adições como uso de remédios, alcoolismo, drogas, vícios de jogos, dependência virtual etc. Estes fatores afetam de maneira pontual e efetiva a economia global (MEDLEY SANOFI, 2018).

De acordo com Lorenzo (2019), o mundo está mudando significativamente, saindo definitivamente de uma visão analógica para digital onde se tem vários drives, com impacto substancial na maneira como se trabalha, como se pensa, na predisposição

psicológica sobre pensamentos e padrões de comportamento e, consequente, impacto nas demandas do mercado de trabalho. Expressões como, escalável, alta performance, empoderamento, confrontam padrões, elucidam ideias e criam profissionais de Big Data, internet das coisas, Inteligência Artificial. A área de Tecnologia e Exatas, associa-se às áreas de Humanas, Marketing, Logística, Medicina e Psicologia de forma irreversível.

Também é um tempo de abundância sem precedentes, onde pequenas e jovens equipes geram rendimentos bilionários a partir da criação de startups, plataformas de marketplace. Gigantes se associaram, e cidades como Shenzhen na China, por exemplo, são capazes de desenvolver projetos em um décimo do tempo do que em qualquer outra parte do mundo, produzir algo em qualquer escala, e enviar para o país do empreendedor cliente já com a sua marca (CANAL FUTURA, 2019).

Segundo apontam diversas vertentes que pesquisam o tema, os profissionais de sucesso do século XXI, serão aqueles não substituíveis pela máquina, ou seja, certamente serão aqueles que se diferem por serem intrinsecamente humanos, perceptíveis, cognitivos, adaptáveis, resilientes, criativos, com capacidade de liderança, ágeis. O profissional do século XXI não deverá ser exclusivamente focado no crescimento econômico, mas no desenvolvimento econômico como é próprio das características do profissional empreendedor. Deverá se preocupar com aspectos relacionados à sustentabilidade, diversidade, saúde, alimentação, atividade física, bem-estar emocional, familiar e social. Portanto, deverá possuir alguns conhecimentos da neurociência direcionados ao seu bem-estar.

Ainda que se reconheça que se deve buscar desenvolver tais competências e administrá-las, existem fatores fisiológicos que ocorrem no cérebro que podem interferir nesse processo. Portanto o ser humano necessita aprender sobre alguns mecanismos do sistema emocional e da memória, tanto quanto necessita aprende outra matriz curricular, afinal isto trata da forma como o ser humano se relaciona nos negócios e com as pessoas.

Deve-se ter em mente que o Século XXI é marcado por um excesso de ofertas de informações, proporcionadas pelas redes sociais, buscadores sobre produtos ou serviços, pesquisas acadêmicas. Ao se lançar nesse oceano de informações, imediatamente se é assediado por uma gama de opções sobre o assunto. O primeiro desafio consiste em selecionar fontes de informações, filtrar, focar, porém ao acessar quaisquer fontes, imediatamente diversos mecanismos tentam capturar a atenção, tirar do foco através de novas propostas e mensagens. Com a globalização, essas mensagens podem ocorrer inclusive, em fuso horário dos países com os quais nos relacionamos.

Assim, é evidente que uma das maiores dificuldades para os gestores neste século é lidar com o excesso de informações. Há de forma contínua um sentimento de ansiedade e urgência de se tomar conhecimento daquilo que é importante e de se manter informado. Continuamente se exige filtrar, priorizar, administrar tecnologias, introduzir inovações etc. não se permitindo, na maior parte das vezes, uma reflexão mais demorada e cuidadosa destas decisões. Paralelamente, há a cobrança cada vez mais voraz por desempenho e eficiência.

Este processo de experimentação crônica e constante de ansiedade causa alguns distúrbios emocionais e orgânicos que, no médio e longo prazo, acabam interferindo na saúde e, consequentemente na produtividade do profissional. A principal decorrência

deste nível de stress e ansiedade ao qual os profissionais deste século estão sendo submetidos são os chamados males da alma: ansiedade, stress, síndromes emocionais, adições (vícios), comportamentos impulsivos e destrutivos e o maior e mais predominante deles, a depressão.

Um dos tópicos do Fórum Econômico Mundial de 2018, realizado na Suíça, foi que os danos devastadores causados em decorrência da depressão são semelhantes a um tumor maligno, o câncer (MEDLEY SANOFI, 2018).

Segundo Medley Sanofi (2018), cerca de 300 milhões de pessoas no mundo, são afetadas pela depressão, em diferentes graus de intensidade, afetando a produtividade no trabalho, escola e nas relações pessoais e com a família. Este número elevado de pessoas atingidas por este mal, justifica a preocupação dos economistas, dada a baixa produtividade, falhas ou nenhuma produtividade que estarão associadas a estas 300 milhões de pessoas. Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS, a doença pode desencadear mal desempenho no trabalho por causa de falta de memória, dificuldade de planejamento e tomada de decisões executivas (OMS, 2021).

A depressão é o transtorno de saúde mental mais predominante e caro entre pessoas com idade produtiva, podendo inclusive provocar a aposentadoria precoce, o que gera custos aos governos.

De acordo com informações da Associação Brasileira de Psiquiatria cerca de 11,5 milhões de pessoas sofrem de depressão no Brasil, 23 milhões de pessoas necessitam de atendimento por doenças mentais, representando 12% da população (ABP, ano). E, de acordo com a Organização Mundial da Saúde – OMS, problemas mentais ocupam a quinta posição entre as dez principais causas de incapacidade (OMS, 2021).

O aumento de transtornos mentais ao redor do globo é preocupante não só nos indicadores de saúde, mas também no âmbito econômico. Os distúrbios mentais podem custar cerca de 16 trilhões de dólares entre 2010 e 2030 se medidas para tratar e reduzir os casos não sejam tomadas, de acordo com a Lancet Commission divulgado pela OMS (OMS, 2021).

Alves (2020) aponta que o papel da neurociência é estudar os distúrbios emocionais e buscar gerar mais sentido de vida, orientando como conduzir a raiva, o medo, a ansiedade, tristeza, ou qualquer emoção que traga sentimentos desagradáveis e possíveis descontroles.

De acordo com Alves (2020), o organismo humano reage imediatamente após um estímulo recebido através dos sentidos: audição, tato, visão, olfato, paladar. Essas informações chegam ao cérebro, desencadeiam resposta fisiológica imediata, como, por exemplo, quando se leva um susto, ocorre a taquicardia, contração da pupila, talvez alteração da pressão arterial, a isto se chama emoção. Através das emoções, cria-se experiências de comportamentos adequados às situações (padrões) e se cria um repertório de segurança. Portanto é importante reconhecer a emoção para então atuar sobre ela. Experiências são armazenas e usá-las como referenciais de comportamento diante de um fato análogo, faz o sistema fisiológico se normalizar em poucos segundos. Portanto a experiência de como lidar com as emoções dão segurança e conduzem a comportamentos adequados para então atuar sobre uma emoção nova, nunca vivenciada (ALVES, 2020).

Segundo Damásio apud Alves (2020), há 4 emoções primárias básicas: a raiva, tristeza, medo e alegria, e elas são responsáveis por todas as emoções. A raiva é uma emoção de grande espectro e pode se tornar intensa a ponto de fazer que se perca o limite de condutas, destruindo relacionamentos, negócios e carreiras. Fatores fisiológicos também podem desencadear raiva. Quando se está com fome por exemplo, o açúcar do sangue atinge níveis baixos, e a capacidade mental diminui, podendo desencadear explosões de agressividade. A agressividade também aumenta quando se está em privação de sono, porque o córtex central perde o controle sobre a amígdala, responsável pela agressividade (ALVES, 2020).

Assim, o surgimento da raiva e do medo nada mais é do que o sistema nervoso simpático assumindo o controle em situações de perigo, preparando o corpo para lutar ou fugir, colocando adrenalina no organismo, que atua acelerando os batimentos cardíacos e deixando o sistema digestivo mais lento. Aparece o instinto de sobrevivência, que necessita criar energia para responder à uma situação de ameaça. Este mesmo mecanismo também acontece no ambiente de competição corporativo, pois o organismo não é capaz de distinguir as situações que desencadeiam o processo. Por ser uma reação fisiológica, não pode se deixar de sentir raiva, mas é necessário entender esse sentimento e atuar sobre essa emoção, sobre pena de desencadear um descontrole emocional.

Existem vias neurais que fazem a comunicação do córtex pré-frontal com amígdala, elas necessitam ser fortalecidas, porque em muitos momentos o córtex pré-frontal precisará inibir a agressividade da amígdala, a fim de controlar impulsos. Estes impulsos podem surgir em qualquer ambiente inclusive no ambiente corporativo, pois gestores não podem controlar tudo no que se refere à relação com seus superiores, pares, e mesmo subordinados. E como dito, a super estimulação da amígdala é responsável pela cadeia desenvolvida pelo sistema fisiológico de sobrevivência, que faz com que se sinta como que se estivesse o tempo todo em estado de alerta ao perigo iminente, desenvolvendo o comportamento de ansiedade e medo elevados.

Alves (2020) afirma que a melhor maneira de exercer controle sobre este fenômeno, é entender que o cérebro humano não consegue focar em duas coisas ao mesmo tempo, pelo fato de que, tanto as tarefas cognitivas (dados, informações, cálculos, jogos), quanto os processos emocionais (raiva, medo, alegria, tristeza) utilizarem os mesmos recursos mentais para desenvolver os processos. Assim a autora afirma que diante de uma situação de raiva ou medo, deve-se desviar o foco para tarefas cognitivas e assim, no máximo se terá a percepção do que acontece ao redor, mas se conseguirá alternar o foco. Portanto, quando impactados por algum comentário nocivo, objeção ou contrariedade, deve-se pensar em algum tipo de dado, informação, cálculo a fim de tirar o foco do emocional para o cognitivo e, conseqüentemente, evitar o desencadeamento do sistema fisiológico, para então atuar sobre aquele comportamento de maneira assertiva, e não impulsiva. Desta forma, o que muda não é o comportamento do outro, ou o fato, mas a percepção que se tem sobre o evento.

3. Meditação e *Mindfulness*: uma alternativa para controlar as emoções

Uma vez compreendidos os mecanismos fisiológicos como esclarecido por Alves (2020), pode-se lançar mão de ferramentas tais como a meditação e o *mindfulness*, que

também é uma forma de meditação.

A diferença entre meditação e mindfulness fica resumida desta maneira: enquanto a meditação requer a prática de exercícios de meditação para acalmar a mente e alcançar a paz interior, o mindfulness é simplesmente estar mais atento, mais focado no momento presente e ser consciente de cada uma das nossas atividades do dia a dia. A prática da atenção plena vai melhorar a execução de cada uma dessas atividades (RELAXAR, 2021).

A meditação é uma prática de origens orientais, relacionadas às filosofias do budismo e da Yoga, cujas pesquisas apontam relatos de práticas surgidas na China e Índia, cerca de 1.500 a.C. (SAÚDE DE UMA VIDA, 2021).

Não obstante o princípio da prática da meditação tradicionalmente serem atribuídas às origens religiosas, pesquisas de Goleman e Davidson (2017) buscaram validar o método de forma científica à partir do desafio do próprio Dalai Lama, para que levassem métodos de meditação ao laboratório a fim de testá-los rigorosamente, e através de pesquisas, pudessem identificar e comprovar benefícios da meditação na redução de emoções destrutivas, e disseminá-los amplamente em benefício de todos, isentas do que se chamou: armadilhas religiosas (GOLEMAN; DAVIDSON, 2017).

Numa descrição simples, o Lama Michel (2016) define o ato de meditar como um processo de estar no momento presente, livre de distrações da mente, do diálogo interior. Num primeiro momento foca-se num objeto de meditação ou concentração, como âncora, usualmente usa-se a própria respiração, podendo ser outro objeto. A partir de então, qualquer pensamento que vier, não se deve dar atenção, deixar que passe sem desenvolver raciocínios, a ideia é estar em plena atenção ao momento presente, e o momento presente é apenas a respiração, em consequência disso entra-se num estado meditativo e de relaxamento. Esse estado meditativo possibilitará a capacidade de controlar, guiar a mente para propósitos específicos, como por exemplo, sentimentos mais positivos, e pela prática, passam a senti-los de forma natural e espontânea (LAMA MICHEL, 2016).

Goleman e Davidson (2017) afirmam que praticamente qualquer tipo de meditação aumenta a aptidão mental e que benefícios específicos ficarão mais fortes quanto maior o tempo e frequência dedicadas à prática, como acontece em qualquer outra atividade física.

Um traço alterado – uma nova característica que surge com a prática da meditação – perdura independente da meditação. Traços alterados moldam como nos comportamos em nossa vida diária, não apenas durante ou imediatamente após meditar (Goleman e Davidson, 2017, p. 12)

Essa informação é valiosa no sentido de que não se trata de um bem-estar pós meditação, uma nova forma motivacional que, passado algum tempo, volta-se ao estado de ansiedade ou outro sintoma, mas continua modificando padrões.

Segundo Lazar (2011), neurocientista do Massachusetts General Hospital e da Harvard Medical School, meditar proporciona maior calma, capacidade de ver as coisas sob outros pontos de vista e de lidar com situações difíceis, diminuição da depressão, ansiedade, dor e insônia e, conseqüente, aumento da qualidade de vida.

No primeiro estudo, Lazar (2011) analisou e identificou que cérebros de meditadores de longo prazo, tinham massa cinzenta na ínsula e regiões sensoriais, córtex auditivo e sensorial, maiores. Observou em seus estudos que tinham mais massa cinzenta no córtex pré-frontal, o que está associada à memória e à tomada de decisões executivas.

4. Considerações Finais

Este trabalho procurou conduzir uma reflexão sobre quem é o profissional do século XXI, século que inicia a sua terceira década. Este profissional é aquele que iniciou o movimento tecnológico popularizado, que opera computadores em casa, no trânsito, os primeiros a fazerem parte de uma geração que, ou nasceu e cresceu neste ambiente, ou teve que aprender a trabalhar nele.

Este profissional está tendo que continuamente escolher tecnologias e buscar facilidades que otimizem os processos. Está sendo desafiado o tempo todo, tendo que mudar sua maneira de trabalhar, de se relacionar, de cuidar da saúde. Esta geração, que tem a oportunidade de desfrutar notadamente da tecnologia e do avanço nas áreas de saúde e ciência, ganhou em expectativa de vida, em abundância de mercados, ganhou autonomia, porém se constitui em uma geração responsável por se educar e aprender a lidar com inúmeros desafios desta mudança. Será esta geração que terá a incumbência de preparar as pessoas para um novo tempo e a lidar com todas essas possibilidades de uma forma mais saudável. Este profissional do século XXI paga o preço do pioneirismo, através de diversos desequilíbrios mentais, emocionais e, por vezes, físicos.

Uma das frases mais comuns do mundo contemporâneo é a frase: apressa-te. Enquanto se faz algo, ouve-se o áudio, acompanha-se as notícias, busca-se atalhos no trajeto, otimiza-se o tempo. Porém sabe-se que o cérebro humano é capaz de perceber o redor, mas não é capaz de focar em diversas atividades e, portanto, de executar multitarefas com excelência. A pressão por produtividade e desempenho, exigida pelo mundo corporativo, só agrava mais a questão. O profissional se vê exaurido, no limite de suas forças, por vezes perdendo o controle sobre seus atos, demonstrando agressividade e raiva. Neste processo é comum aparecerem distúrbios emocionais e mentais como depressão, ansiedade e adicções.

A neurociência tem estudado com afinco a relação entre a influência do ambiente cultural ao qual o profissional está exposto e os males que isto ocasiona. Estes estudos têm sugerido que alternativas como a meditação e o *mindfulness*, a atenção plena, traz excelentes resultados na contenção de vários descontroles.

Pesquisadores como Goleman e Davidson (2017), entendem que o mal do século, as doenças emocionais, podem ser entendidas através da Neurociência e que se pode atuar sobre elas através da Psicologia, da Medicina e Psiquiatria, bem como por meio da Ciência da Meditação. Como afirma Lazar (2011), a atuação da meditação sobre doenças, dor, problemas emocionais, memória e movimentos cognitivos é muito eficaz.

Entende-se que estas técnicas trazem possibilidades de mudança na plasticidade do cérebro. Esta possibilidade foi identificada através análise vários parâmetros como ressonância magnética, estímulos nervosos, estímulos em estado de meditação e repouso, análise de sangue para medir por exemplo, o cortisol na corrente sanguínea, durante os eventos a que meditadores foram expostos. Desta forma foi possível obter resultados e conclusões parametrizadas, que apontam para resultados benéficos, tanto no aspecto físico quanto emocional.

Mas além dos benefícios identificáveis através dos equipamentos laboratoriais, sempre haverá aqueles benefícios traduzidos de forma atualmente intangíveis aos equipamentos disponíveis, mas comprováveis através da melhoria de qualidade de vida dos praticantes à medida que se dedicam à prática. Portanto, à luz da ciência, se encontram ferramentas passíveis de serem aprendidas e que podem contribuir para a melhoria da capacidade intelectual, física, memória e emocional dos profissionais e de todos os seres humanos.

Portanto, diante de tudo que aqui foi discutido, seria interessante refletir se não seria importante que durante a formação acadêmica dos futuros profissionais, se incluísse essas mesmas ciências, condensadas na área de neurociências, tendo esta formação o mesmo status de qualquer outra capacitação necessária para o pleno exercício das funções profissionais, mas permitindo o amplo desenvolvimento do futuro profissional.

Goleman e Davidson (2017), citam que o Dalai Lama encorajou um grupo da Universidade de Emory a introduzir, nos estudos de monges tibetanos, um currículo de ciência, configurando um gesto radical: a primeira grande mudança em seiscentos anos.

Assim este trabalho sugere, que sejam incluídas nos currículos das escolas de gestão, elucidações quanto ao funcionamento cerebral em relação às competências emocionais, através de conhecimentos básicos da Neurociência, bem como a discussão de prática de meditação, a fim de que a competência acadêmica seja ainda mais enriquecida também na competência emocional, no controle do estresse, da ansiedade, da depressão, de doenças advindas de problemas emocionais, visando uma sociedade de inclusão, produtividade e realização pessoal.

5. Referências

ALVES, R. (2020) Treine seu Cérebro para a Felicidade. Curso Imersão. 09 à 12 de Nov 2020. Disponível em <<https://youtu.be/Zu6dEtIzfM>>. Acesso em 10 abril 2021.

CANAL FUTURA. (2019) Expresso China - China: A Fábrica do Futuro fica em Shenzhen –2019. Disponível em https://youtube.com/watch?v=b4ui7_IrlSg&feature=share. Acesso em 15 março 2021.

GOLEMAN D.; DAVIDSON, R. J. (2017) A Ciência da Meditação. Trad. Cássio de Arantes Leite. Rio de Janeiro: Objetiva.

LAMA, M. (2016) O que é meditação? Disponível em <https://youtube.com/watch?v=kDqX-51DUMc&feature=share>. Acesso em 02 maio 2021.

LAZAR, S. (2011) How Meditation Can Reshape Our Brain. TEDx Cambridge 2011. Disponível em <<https://youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc&feature=share>> Acesso em 10 março 2021.

LOURENZO, A. (2019) Empreendedorismo em Tempos de Crise. Entrevista no Canal Casa do Saber. Disponível em <<https://youtu.be/CkjuBoTc08k>>. Acesso em 05 março 2021.

MEDLEY, S. (2018) Depressão: O Mal Econômico do Século. 2018. Disponível em <https://www.medley.com.br/podecontar/quero-ajudar/mal-economico-do-seculo> Acesso em 05 março 2021.

OMS – Organização Mundial da Saúde. (2020) A década do envelhecimento saudável (2020 a 2030). Disponível em <<https://www.who.int/ageing/decade-of-healthy-ageing>> Acesso em 04 abril 2021.

RELAXAR. Qual é a diferença entre a Meditação e o Mindfulness? Disponível em <<https://www.relaxar.org/formas-de-relaxar/diferenca-entre-meditacao-e-mindfulness/>> Acesso em 10 maio 2021

SAÚDE DE UMA VIDA. O que é meditação? Disponível em https://saudedelumavida.com.br/meditacao/#O_que_e_meditacao. Acesso em 10 maio 2021.