

REVISTA

ATITUDE

PROFISSIONAL



#Mudanças

Estoicismo - pag.1

Mindfulness - Foco e Atenção - pag. 7

Estado de Flow - pag 10

Psicologia Positiva - pag 12



@marcelo__salvo

Edição fev.2026

Estoicismo



O estoicismo é uma filosofia prática, fundada por Zenão de Cítio no século III a.C., que busca a felicidade e autorrealização, através da virtude, racionalidade e serenidade mental. Ensina a focar apenas no que podemos controlar (nossos pensamentos e ações) e aceitar com indiferença o que está fora de controle.

Marco Aurélio foi um imperador romano (161-180 d.C.) e um dos maiores expoentes do estoicismo, transformando essa filosofia grega em um guia prático para a liderança e vida pessoal. Em sua obra "Meditações", escrita como um diário pessoal, ele aplicou princípios estoicos como aceitação do destino, virtude, razão e controle emocional em meio ao caos político e militar.

Aspectos da Virtude



Principais Aspectos da Virtude na Bíblia:

- **Força Interior (Virtus):** A virtude é frequentemente associada à fortaleza moral, coragem e capacidade de agir corretamente, mesmo sob pressão.
- **Ação no Bem (Qualidade Moral):** Não é apenas evitar o mal, mas inclinar-se ativamente para o que é bom, sendo um hábito que molda a conduta.
- **Fruto da Graça (Virtudes Teologais):** Embora envolva esforço humano, a virtude cristã é cultivada pela graça de Deus e pelo Espírito Santo, sendo as principais a Fé, Esperança e Caridade (Amor)
- **Excelência Moral:** A Bíblia incentiva os cristãos a acrescentarem à sua fé a virtude, buscando a excelência moral e a pureza de vida.

Estoicismo - Principios

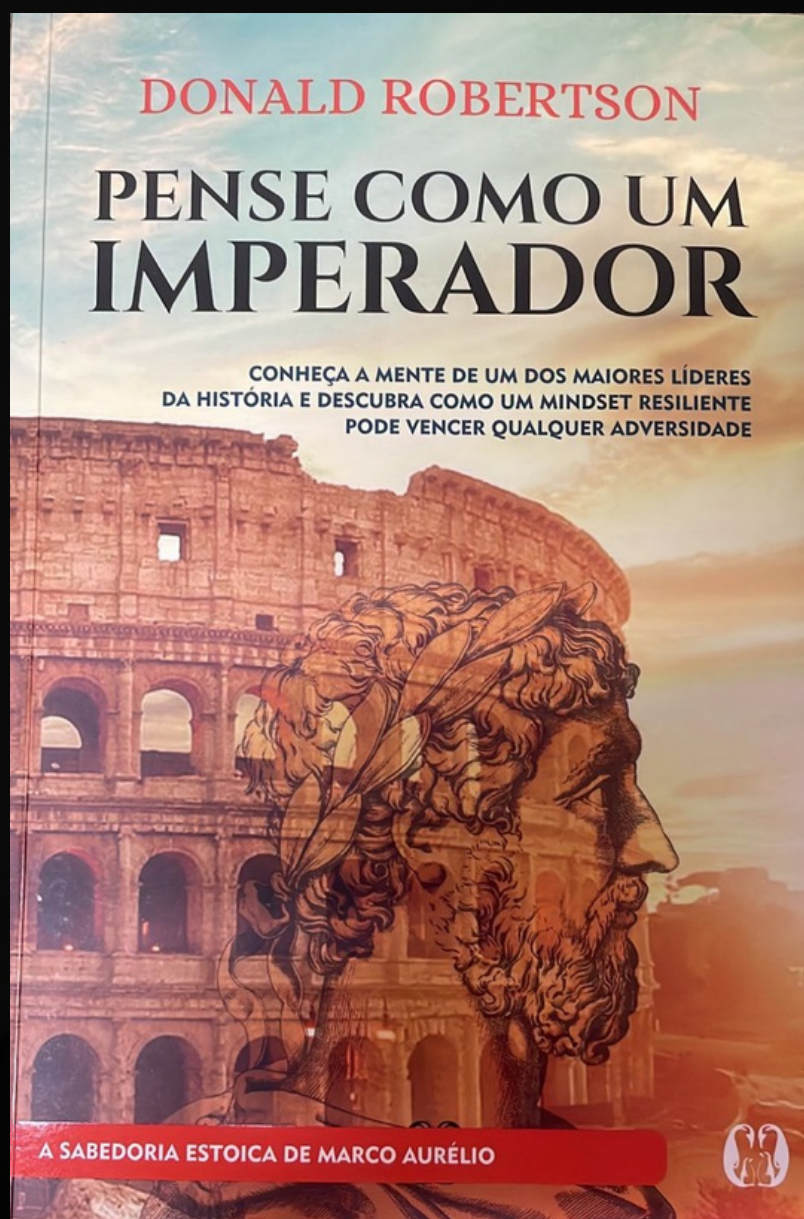


Princípios da filosofia estoica, que norteiam os seguidores:

1. A virtude é o único bem e caminho para a felicidade
2. A pessoa deve sempre priorizar o conhecimento
3. O prazer é um inimigo do sábio
4. O universo é governado por uma razão universal natural
5. As atitudes têm mais valor que as palavras
6. Os sentimentos externos tornam o ser humano um ser irracional e não imparcial;
7. Não se deve perguntar porque algo aconteceu na sua vida, e sim aceitar sem reclamar, focando apenas no que pode ser modificado e controlado naquela situação
8. Agir prudentemente e assumir a responsabilidade
9. Tudo ao nosso redor acontece de acordo com uma lei de causa e efeito
10. A vida e as circunstâncias não são idealizadas. O indivíduo precisa conviver e aceitar a sua vida da forma que ela é.

A partir desses princípios é possível entender que uma pessoa estoica é aquela que não se deixa levar por crenças, paixões e sentimentos capazes de tirar a racionalidade de uma pessoa na hora de agir, como desejos, dor, medo e prazer.

Estoicismo na Prática



Gostaria de complementar esse assunto, fazendo um resumo do livro escrito por Donald Robertson, "Pense como um Imperador", que é uma obra fascinante que mistura a biografia de Marco Aurélio com os princípios do Estoicismo e técnicas da Psicologia.

Ele nos guia pela jornada de vida do último dos cinco bons imperadores, para mostrar como a filosofia era aplicada na prática, em meio a guerras, pragas e traições.

O livro é estruturado em torno da evolução de Marco Aurélio, de um jovem promissor a um imperador resiliente.

A Mentoria e a Virtude

A obra destaca que ninguém nasce sábio. Marco Aurélio teve mentores como Fronto e Apolônio de Calcedônia. A lição aqui é o foco na Virtude (Arete): a ideia de que o caráter é o único bem verdadeiro, e tudo o mais (riqueza, fama, saúde) é "indiferente".

Estoicismo na Prática

A Disciplina do Desejo (Lidando com Prazeres e Dores)

Marco Aurélio usava o estoicismo para não ser escravo de seus impulsos:

- Técnica: Ver as coisas como elas realmente são (desconstrução). Um banquete luxuoso é apenas comida morta; um manto de púrpura é apenas lã tingida com sangue de molusco. Isso nos ajuda a perder o apego excessivo ao que é superficial.

A Disciplina da Ação (Ocupando-se do Mundo)

Como imperador, Marco não podia se isolar. Ele ensina a "Cláusula de Reserva": agir com a intenção de fazer o bem, mas aceitando que o resultado final, depende do destino (ou das circunstâncias externas). "Farei o meu melhor, se nada me impedir."

A Disciplina do Domínio Mental

Não são os eventos que nos perturbam, mas o julgamento que fazemos deles. Marco Aurélio monitorava seus pensamentos para não permitir que emoções destrutivas (como a raiva) tomassem o controle.

Estoicismo na Prática



Profissional

O Exercícios mentais que você pode usar atualmente:

- Imagine-se subindo acima da Terra e observando a pequenez dos seus problemas em relação ao cosmos. Isso traz perspectiva e humildade.
- Imagine antecipadamente os desafios que podem ocorrer no seu dia. Isso remove o fator choque e te prepara psicologicamente.
- Pergunte-se: "O que alguém que eu admiro (um mentor ou herói) faria nesta situação?"

A Grande Lição

O livro não quer que você seja perfeito, mas que você seja um "praticante". Marco Aurélio escreveu Meditações para si mesmo, lutando contra suas próprias falhas todos os dias. O estoicismo não é sobre ser "frio", mas sobre ser resiliente e manter a ética mesmo sob pressão extrema.

Em uma frase: A verdadeira felicidade não vem do que o mundo nos dá, mas da força do nosso caráter e da clareza da nossa mente.

Marcelo Salvo

Mindfulness

Mindfulness - palavra traduzida como "Atenção Plena" ou "Consciência Plena". Foi trazida para os EUA por praticantes americanos de meditação que foram se desenvolver no oriente, em especial na Índia.

Eles criaram um centro de meditação: o Insight Meditation Center.

Posteriormente, a partir da percepção dos vários benefícios das suas práticas, Jon Kabat-Zinn (professor e médico da Universidade do Massachusetts), criou um protocolo de meditação para pessoas com dores crônicas e problemas de estresse, com o intuito de mitigar o sofrimento de seus pacientes.

Com o resultado positivo, este procedimento e outras variações que foram surgindo do método, se espalhou pelos EUA e por todo o mundo, sendo utilizado em diferentes áreas, e objetivos.

Mindfulness



Profissional

São muitos os benefícios, em diferentes dimensões, e dependendo do foco da ação.

- Melhoria na esfera física
 - Pessoas com distúrbios alimentares, pressão alta.
 - Regulação do padrão de sono.
 - Melhoria da memória.
- Benefícios mentais e psicológicos
 - Sair do piloto automático, ajudando em melhores escolhas.
 - Em momentos críticos, ser menos impulsivo, reativo emocionalmente e mais assertivo.
 - Apoio a tratamentos de crianças hiperativas.
 - Redução do estresse, ajudando a controlar a ansiedade.
 - Aumento da empatia e gratidão
- Ganhos de ordem práticas
 - Ajuda a aprofundar questões e se engajar.
 - Melhoria nos relacionamentos.
 - Ganhos nos estudos, com aumento do foco, da concentração.
 - Aumento da Criatividade e foco.

Matheus Leisnoch

Mindfulness

NA PRÁTICA

Atenção plena em atividades rotineiras: Preste atenção ao escovar os dentes, banhar-se ou comer, focando nas sensações táteis e sabores.

Respiração consciente: Faça pequenas pausas focando na entrada e saída do ar pelo nariz ou boca.

Observação de pensamentos: Reconheça pensamentos intrusivos sem se distrair ou julgar, voltando ao foco inicial.

Meditação: Dedique alguns minutos ao dia para focar na respiração e nas sensações do corpo.

A prática regular ajuda a desenvolver uma resposta mais equilibrada e menos automática diante de dificuldades diárias.



Estado de Flow



O Estado de Flow, é um estado mental de imersão total e prazer em uma atividade, caracterizado por foco intenso, perda da noção do tempo e alta performance, ocorrendo quando o desafio da tarefa se equilibra perfeitamente com as habilidades do indivíduo.

Desenvolvido pelo psicólogo Mihály Csíkszentmihályi, esse estado, gera bem-estar e produtividade, onde a pessoa se sente energizada e totalmente envolvida no presente.

Estado de Flow

Como Atingir o Flow:

- Saiba o que precisa ser feito
- Escolha desafios alinhados com suas habilidades
- Crie um ambiente propício à concentração
- Mantenha a mente no aqui e agora
- Foque no crescimento e não apenas no resultado final
- Faça o que ama ou aprenda a amar o que faz.

Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva é um ramo científico da psicologia, iniciado por Martin Seligman nos anos 2000, que foca no estudo do bem-estar, virtudes e forças individuais, indo além do foco tradicional em doenças mentais.

Busca promover uma vida significativa e satisfatória, cultivando emoções positivas, resiliência, engajamento e relacionamentos saudáveis.

O Modelo PERMA, desenvolvido por Seligman, define cinco pilares essenciais para uma vida plena: Emoções Positivas, Engajamento, Relacionamentos Positivos, Propósito e Realização:

- **Emoções Positivas:** Cultivar gratidão, otimismo e alegria
- **Engajamento:** Experiência de "fluxo" (flow) ao usar forças pessoais
- **Relacionamentos:** Conexões sociais positivas e saudáveis
- **Propósito:** Encontrar sentido e significado na vida
- **Realização:** Estabelecer e alcançar metas.

Psicologia Positiva



Objetivos e Aplicações:

- **Foco no Funcionamento Positivo:** Diferente da psicologia tradicional que trata a "queixa", ela estuda as forças e o que funciona bem.
- **Resiliência e Otimismo:** Treinamento do cérebro para superar dificuldades e adotar uma visão de "copo meio cheio".
- **Aplicações Práticas:** Utilizada no ambiente de trabalho, educação e criação de filhos, focando no desenvolvimento pessoal e coletivo.
- **Felicidade Autêntica:** A terceira onda da psicologia positiva busca uma felicidade conectada ao bem-estar comum, indo além de um projeto meramente egoísta ou hedonista.

A psicologia positiva não ignora os problemas, mas busca construir recursos pessoais que fortalecem o indivíduo perante as adversidades.

Colaboração da Equipe



Conselho Editorial e Executivo

Direção de edição: Marcelo Salvo

Diretora Editorial: Clarice Viana

Chief Operations Officer: Sarah Albuquerque

Criação e Arte

Editor de Fotografia: Thiago Fontes

Inovação e Tecnologia

Especialista em IA e engenheiro de Prompt IA: Alex Motei

Estrategista de Dados: Clarice Viana

Redação e Colaborações

Redatores: Sara Albuquerque e Marcelo Salvo

Revisão: Sarah Albuquerque

Participação no artigo de mindfulness Matheus Leisnoch

Comercial e Produção

Marcelo Salvo



www.atitudeprofissional.net