

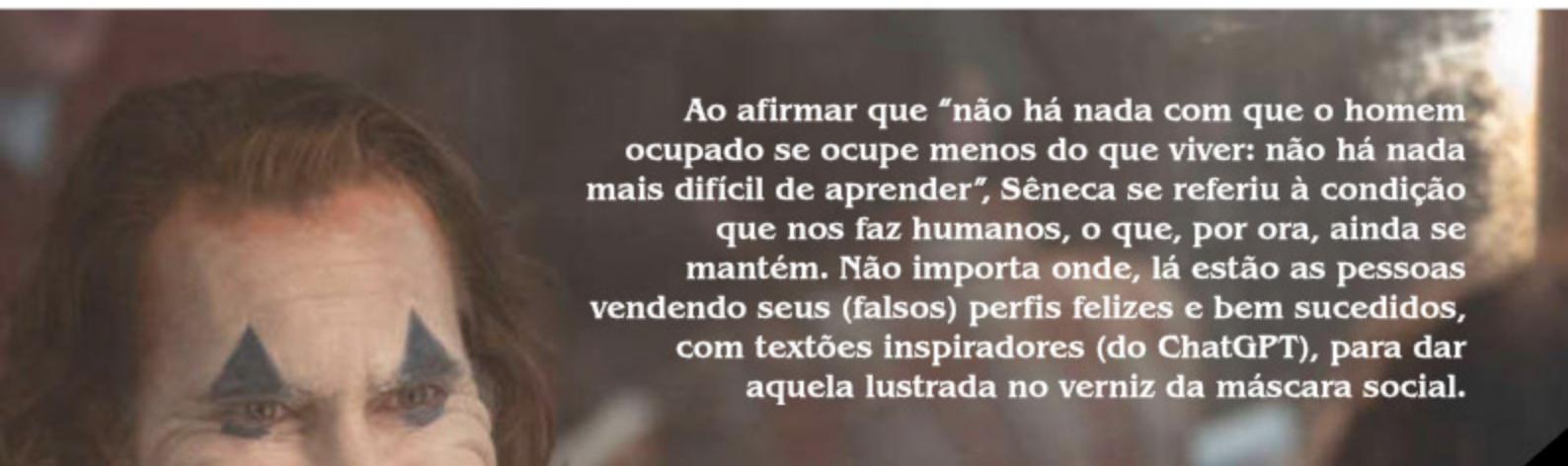
Não falamos do Bruno, não, não, não!

Até pouco tempo a ideia de avanço, desenvolvimento e inovação era praticamente sinônimo de tecnologia. No quesito redes sociais e apps, as consequências do excesso, mau uso e descontrole rapidamente se acumularam, irradiando impactos negativos no cognitivo, na saúde física e mental das pessoas. Paradoxalmente, acreditou-se que, também ela, a tecnologia seria a tábua de salvação para grande parte da bagunça, já que com IA é possível resolver uma infinidade de problemas. Da produtividade no trabalho ao cuidado com a saúde, não há limites no universo de possibilidades desses recursos (para o aspecto individual, aqui especificamente falando). Se ainda não existe, é só criar num estalar de dedos.

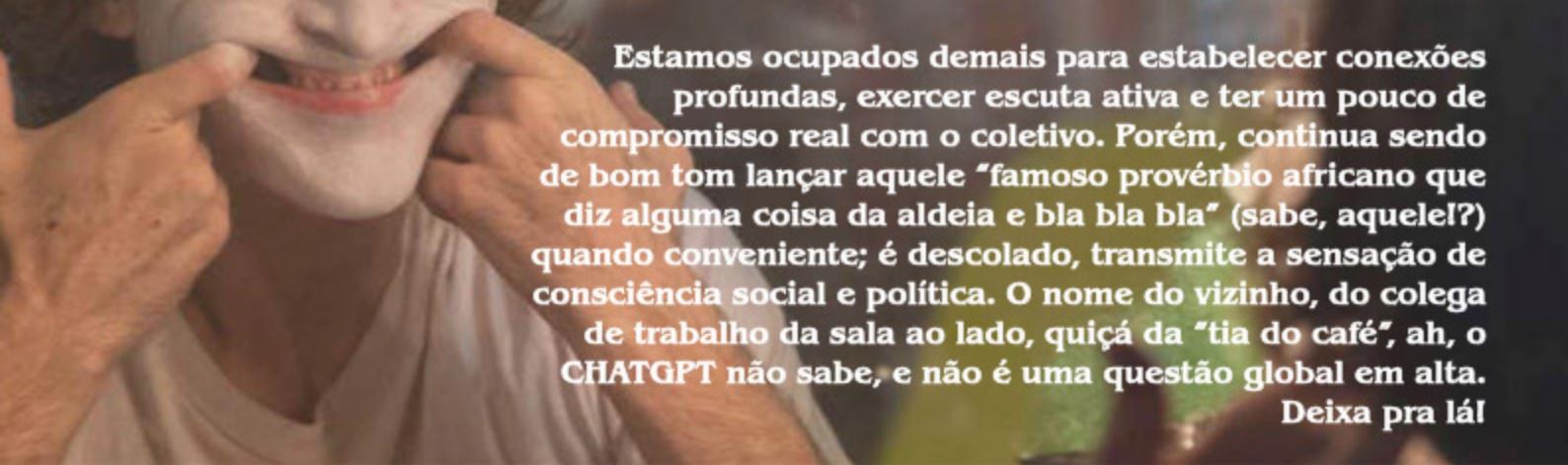
Foi então que percebeu-se que ser humano, de fato, e viver é muito mais que gerenciar a vida e reduzi-la a operacionalizar e executar. Somos complexos, utilizamos e combinamos vários tipos de inteligências. Afetamos e somos afetados pelos meios que nos cercam, e sentir, ah o sentir tem "um quê" que extrapola quaisquer programações. O controle absoluto sobre a existência, de si e do outro, não podemos (ou não deveríamos) ter. Mas, por algum motivo, parecemos insistir em querer.

Tudo bem planejar, - necessário, inclusive -, traçar estratégias para fazer por onde alcançar conquistas, estar em busca dos sonhos, construir trajetórias. A questão é: por que passamos a roteirizar e incluir também pessoas, sentimentos, mediando e alimentando (às vezes até substituindo) **conexões apenas por tecnologia, como se fosse factível o desenvolvimento e aporte de recursos emocionais, de saúde e determinação da felicidade assim?**

É inegável que entramos em uma era quase convulsiva quando se trata de mudanças. Ganhamos escala, ritmo, volume, alcance, mas volta e meia estamos perdidos entre o que consideramos progresso, avanço, inovação, "evolução ao infinito e além", e atraso, estagnação, retrocesso.



Ao afirmar que "não há nada com que o homem ocupado se ocupe menos do que viver: não há nada mais difícil de aprender", Sêneca se referiu à condição que nos faz humanos, o que, por ora, ainda se mantém. Não importa onde, lá estão as pessoas vendendo seus (falsos) perfis felizes e bem sucedidos, com textões inspiradores (do ChatGPT), para dar aquela lustrada no verniz da máscara social.



Estamos ocupados demais para estabelecer conexões profundas, exercer escuta ativa e ter um pouco de compromisso real com o coletivo. Porém, continua sendo de bom tom lançar aquele "famoso provérbio africano que diz alguma coisa da aldeia e bla bla bla" (sabe, aquele!?) quando conveniente; é descolado, transmite a sensação de consciência social e política. O nome do vizinho, do colega de trabalho da sala ao lado, quiçá da "tia do café", ah, o CHATGPT não sabe, e não é uma questão global em alta.

Deixa pra lá!

Sobrevive, ainda, a crença de se tratar como individual aquilo que é coletivo. Está com problemas? **Saiba como se "autoenfelizar"!** É só ler livros incríveis, assistir palestras e começar "hoje mesmo" a aplicar as técnicas, seguir as dicas... em 21 dias, com 15 pulinhos, 50 frases mágicas, praticando os 77 passos "super práticos", a vida muda num piscar de olhos. Não esqueça a água solarizada, energizada somente entre 4:32 e 5:17 horas das manhãs no equinócio de primavera, abençoada com palavras de gratidão em piarrã, e mais 5 minutinhos da meditação milenar dos monges cenobitas, em jejum. E voilà, indivíduo feliz, vida feliz, gratidão ativada, problema resolvido. Fulano faz, funciona! Volte e repita até dar certo.



Quem não está conseguindo 'ser feliz no simples', igual ao Fulano, certamente está vivendo errado. A felicidade está nos rótulos, por toda parte, basta ser um consumidor consciente (sustentabilidade, bebê!). Com promoções na semana do consumidor dá para economizar, fazer estoque e ser feliz o ano inteiro. O profissional do futuro então, selo ouro da evolução, sempre atualizado no pacote "Soft Skills", customiza e encomenda seus produtos de felicidade. Sem estresse, sem sair de casa, a um clique de alcance. Quer pagar quanto?

É a receita perfeita...para dar errado! Se do ponto de vista social essa dinâmica mercadológica já se mostrava preocupante, era de se esperar que as consequências se estendessem ao mundo do trabalho, já que as organizações são pessoas, no fim das contas. Sendo item "puramente categorizável", estaria a felicidade contida em qual dimensão da ocupação laboral? A comprovação vai no exame admissional e o infeliz já é eliminado?

As questões relacionadas ao ambiente organizacional em sua integralidade, e que afetam a saúde mental das pessoas, vem se desenhando há algum tempo, sobretudo após a pandemia do COVID-19.



A NR1, que trata do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), considerada a "norma mãe" das regulamentações laborais, passará a vigorar a partir de maio com atualização que introduz, pela primeira vez, a identificação de riscos psicossociais no ambiente de trabalho. Serão obrigatórias a implementação e gestão de estratégias para que os trabalhadores não adoeçam mentalmente.





Porém, em conjunto com normas, é necessária a mudança de cultura.

Ambientes saudáveis constroem bases sólidas para se ter momentos de rir à toa, mesmo quando a vida não está assim tão boa, mas um sorriso ajuda a melhorar.

Em ambientes sem segurança psicológica, cuja cultura é de tolerância às práticas hostis e tóxicas, negligência à saúde e bem-estar, implementar práticas "DIY" de "enfelicização" e, a partir delas querer extrair engajamento e alegria a fôrceps, é só uma maneira preguiçosa de importar o mercado (in)felicidade empacotada.

Forma validada de se exonerar da parcela de responsabilidade no adoecimento das pessoas. Na prática, é também dificultar o processo de autoconhecimento, impedindo que elas atinjam o estado de consciência crítica tal em que descubram que rir é bom, mas que rir de tudo é desespero.



Apesar dos patentes avanços, ainda enfrentamos tabus em assuntos que envolvem as relações humanas, a exemplo da solidão. Mesmo com pesquisas amplas e dados abrangentes divulgados mundialmente, por muito tempo reproduzimos comportamentos de massa como válvula de escape e seguimos, ora comendo, rezando e amando, ora à base de inspirações, frases de efeito, sessões motivadoras, regadas a muitos suspiros. A gente sabe que dá para "buy myself flowers", mas uma dose de afeto genuíno cai muito bem.

Insistimos, só suspiramos e saímos por aí, com o sorriso no rosto, cheios de si e vazios do resto. Como bons pacotes de salgadinhos, ficamos bem na prateleira, é bom, distrai, tem sabor e dá alegria, mas logo passa porque suspiro é vento e o conteúdo acaba rápido (já sabemos o porquê de muito ar no salgadinho, não precisa palestrar).

Como saco vazio não para em pé, e cada vez mais milhões de pessoas já estão em sofrimento, solitárias, em 2023 a OMS criou a Comissão de Conexão Social para atuar no combate global à epidemia da solidão, dada a sua relevância enquanto reconhecidamente questão de saúde pública global.

É natural que se cultive relações por afinidades. No entanto, algumas das nossas atitudes e comportamentos cotidianos podem ser melhor e mais conscientemente convertidos em ações que, equivocadamente, costumamos relacionar somente a sentimento. Quando temos afeto por alguém, em geral não fazemos nada, pois entendemos como gostar, e simplesmente o sentimos.

Enquanto ação, com intenção, a **afeTIVIDADE** é necessária para alavancar um propósito em comum, com as diversas pessoas com quem convivemos.

Sem perceber,
gastamos energia
praticando
DESafeto.

Precisamos entender melhor certos mecanismos de nossa atuação enquanto agentes de transformação. Falta, ainda, discernimento quando nos inserirmos no coletivo.



É daí que vem um importante componente da nossa saúde:
a Saúde Social.

Tema de abertura do SXSW – South by Southwest, maior evento de Inovação, Tecnologia e Criatividade do mundo, Kasley Killam, mestra em saúde pública e autora do livro "The Art and Science of Connection" (A arte e a ciência da conexão, em tradução livre) expôs como ela é motor para produtividade, inovação e retenção de talentos. De nada adianta uma equipe altamente qualificada, se em sua essência é composta por indivíduos autocentrados. Temos problemas em lidar com pessoas, em aceitar realidades. Por isso criamos realidades virtuais, paralelas, hiperconectividade artificial, o que Kasley definiu como **consumo de calorias vazias nas redes sociais** em questão de relações (pacote de vento, né?)

A essência da temática em si não é novidade. O Study of Adult Development, projeto de Harvard em curso desde 1938, atualmente sob direção do psiquiatra e pesquisador Dr. Robert Waldinger, traz por meio de um estudo que já ultrapassa oito décadas, importantes lições sobre saúde e felicidade ao longo da vida. A mais nuclear e inequívoca é a de que não é fama, riqueza ou trabalho, e sim os bons relacionamentos que nos mantêm mais felizes e saudáveis.



É no equilíbrio da quantidade, qualidade e intensidade que reside regulação da nossa temperatura emocional no que ele chamou de bons relacionamentos. Cada um sabe de si e como funciona melhor em suas interações sociais (introvertidos felizes nesse momento), mas é consenso de que ser solitário não faz bem à saúde.



O Relatório Mundial da Felicidade deste ano traz importantes resultados que, segundo Jeffrey D. Sachs, presidente da Rede de Soluções para o Desenvolvimento Sustentável da ONU, reafirmam que **"a felicidade está enraizada na confiança, na gentileza e nas conexões sociais. Está em nossas mãos, como indivíduos e cidadãos éticos, transformar essa verdade essencial em ações concretas - que promovam paz, civilidade e bem-estar nas comunidades ao redor do mundo."**

Precisamos, para ontem, lidar honestamente com nosso próprio mundo, trazer para a realidade quem espera que a vida seja feita de ilusão. A economia da saúde e bem-estar mostra que uma reunião de inúmeros fatores sociais, econômicos e culturais influenciam a nossa capacidade de sentir felicidade.



Assim como saúde mental, ter saúde social está intimamente ligado à qualidade de vida, prevenção de doenças e longevidade. Dentro de poucos anos ela será um ativo de peso da cultura organizacional, pois é um pilar da integridade e bem-estar do indivíduo.





Pessoas socialmente saudáveis conseguem se manter mais (cri)ativas, produtivas, motivadas, engajadas - em qualidade e por mais tempo -, estendem redes de relacionamentos, e entregam mais valores agregados aos seus trabalhos.



Isso implica, inclusive o redesenho das tecnologias e redes sociais para novas configurações visando auxiliar e melhorar a vida das pessoas, sobretudo nas conexões e relações humanas, e não substituí-las.



A saúde mental está hoje onde a social estava há 15 anos. Whitney Goodman, autora do livro *Toxic Positivity: How to Embrace Every Emotion in a Happy-Obsessed World* ("Positividade tóxica: como acolher todas as emoções em um mundo obcecado pela felicidade"), afirma sem rodeios que "qualquer pessoa obcecada por fazer você feliz o tempo todo, na minha opinião, está vendendo poções mágicas inúteis".



Se não falamos do Bruno, nosso encanto vai abaixo. Temos hábito de aguardar "tendências do futuro" mesmo que o "futuro" já esteja acontecendo. Como afirmou Kasley no SXSW, **"O futuro do trabalho é criar equipes socialmente adequadas"**, ou seja, o passo além, o olhar de longo alcance da inovação é que vai catalisar a mudança na saúde social das pessoas e das organizações.



Lideranças que desenvolvem a si e suas equipes sabem que o poder e magia de suas Casitas, na verdade, está na saúde individual e coletiva de seus membros. Dá para viver de magia, se for nesse contexto. É esse realismo mágico que precisamos entender: a qualidade das nossas relações transforma o meio. Conexões genuínas transformam grupos em comunidades, e assim podemos romper ciclos de cem anos de solidão.



Inovar abre portas, mas para a cultura de inovação acontecer, prosperar, mesmo, todos precisam querer participar, porque encanto não é sobre pessoas com dons mágicos...

**"Talvez, precisem ver
Que a vida já mudou
É hora de entender
Que são bem mais
que os dons"**



**E que tal falar um pouco
do Bruno?**



A tendência em simplificar, agrupar e empacotar nos levou a embutir a saúde social como aspecto da saúde mental. É claro que as boas relações contribuem para a saúde mental, mas não só. Somos seres sociais: conexões profundas e genuínas impactam nossa forma

de nos perceber como cidadãos do mundo. Então, reconhecer e tratar a saúde social com a dimensão e relevância que ela tem é essencial

Porque . . .

e

ntender

é o primeiro passo para mudar a forma de pensar

ARTIGO: O que é saúde social? A ideia pouco conhecida que pode fazer toda a diferença - por The Guardian

Saúde não é só física ou mental. Saúde também é social.

 **SXSW 2025: O Futuro Não Será Apenas Tecnológico, Será Profundamente Humano**



q

uerer

é componente essencial da mudança

VÍDEO: Entrevista do Coldplay - por CBS News Sunday Morning

Como você utiliza seus dons e conquistas no mundo?



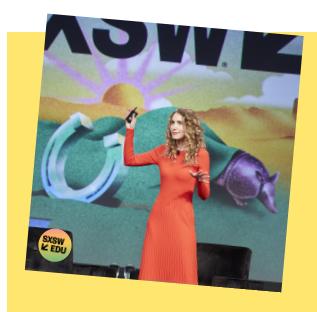
u

nir

é a melhor forma de enfrentar grandes desafios

VÍDEO: A chave que falta para viver mais, com mais saúde e mais feliz - por Kasley Killam no SXSW 2025

Por que o futuro da saúde é social?



i

nspirar

é plantar sementes de futuros possíveis

VÍDEO: O que faz uma vida boa? Lições do estudo mais longo sobre felicidade - TED - por Robert Waldinger

Nem riqueza, ou fama, ou trabalhar mais e mais...



BÔNUS



NÃO FALAMOS DO BRUNO
Encanto, Disney Pictures

peQuiLAB

Laboratório de Inovação e Desenvolvimento de Pessoas

Escola de Governo | SEAD

(62) 3201-4525

pequi.lab@goiias.gov.br