



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

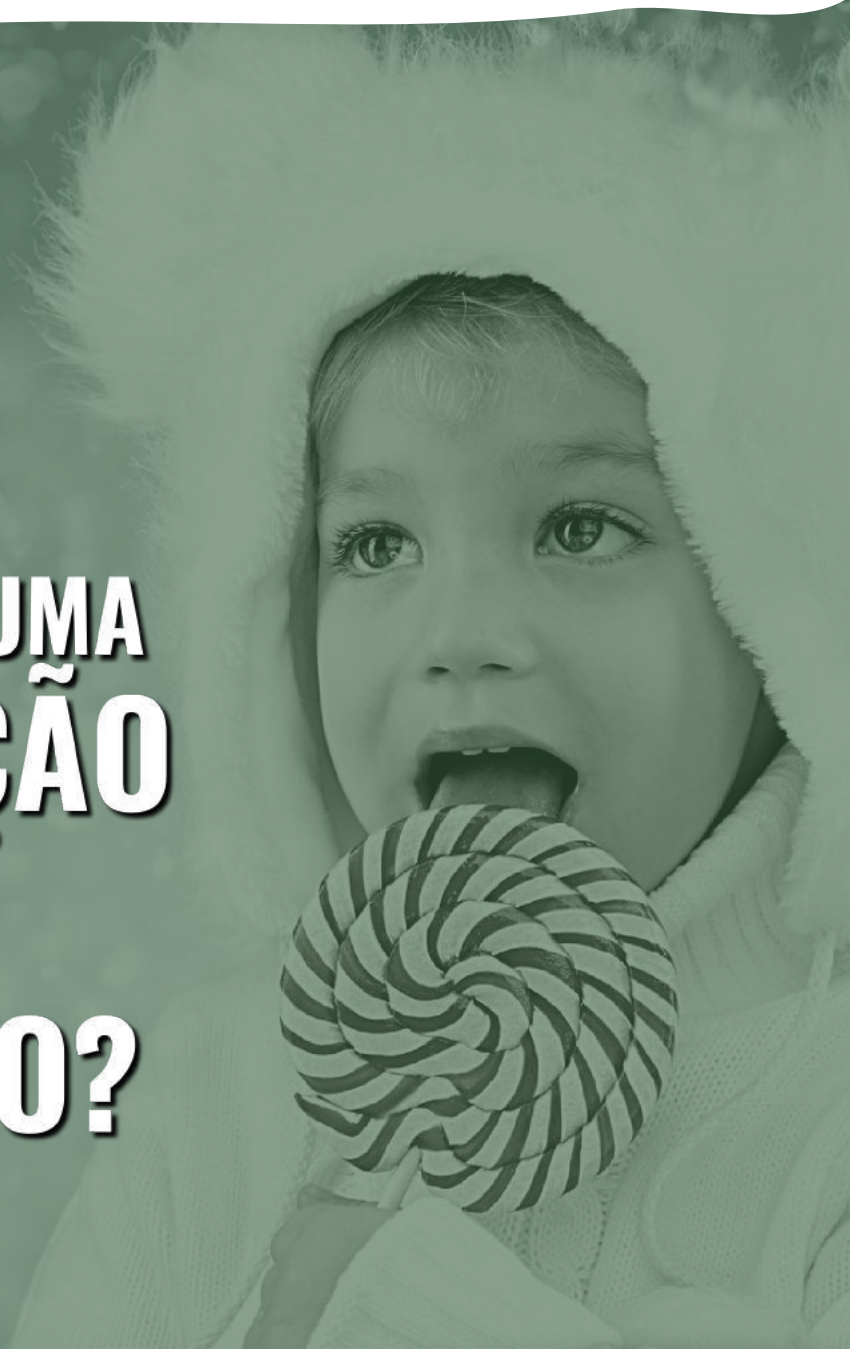
# Revista do Parque

Junho.2021 - 16a Edição



Acesse no seu  
dispositivo móvel!

## COMO MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO INVERNO?



**ESPELHO RETROVISOR OU PARA-BRISA?**

por José Renato Siqueira Jr. e Luiz Concistré

**COACHING E MUDANÇA**

por Wilson Gambirazi



PARQUE DA CIDADE  
- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Junho.2021 - 16a Edição

## ÍNDICE

**04** POTENCIALIZE SEU EMAGRECIMENTO...PARE DE  
CONTAR CALORIAS!

**09** COMO MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
NO INVERNO?

**13** ESPELHO RETROVISOR OU PARA-BRISA?

**19** COACHING E MUDANÇA



# ANUNCIE AQUI!

## CONDIÇÕES ESPECIAIS!

### DIVULGAÇÃO DA REVISTA



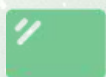
#### E-mail & Intranet

*Colaboradores das Empresas e do Parque, visitantes e mailings exclusivos*



#### Cartazes

*Expostos em diversos locais*



#### Elemidia

*Totens e Telas nos Elevadores*



PARQUE DA CIDADE  
- TORRE TARUMÃ -

## Revista do Parque

### Fale com a gente!



[revistadoparque@imperiodeideias.com.br](mailto:revistadoparque@imperiodeideias.com.br)  
(11) 95827-9176



- grupo -  
**IMPÉRIO**





3 minutos  
de leitura



# POTENCIALIZE SEU EMAGRECIMENTO... PARE DE CONTAR CALORIAS!

**por Murillo Oliveira de Souza**

Personal Trainer / Especialista em Fisiologia do  
Exercício / Especialista em Treinamento Funcional  
CEO - Consultoria Esportiva

 @murichampz

 @b23trainer



Quando pensamos em emagrecimento, a primeira palavra que vem em nossa mente é... CALORIAS! As pessoas compram relógios, para que no final do treino, possam ver quantas calorias foram gastas na atividade.

Muitos, antes de iniciarem qualquer tipo de atividade, questionam:

- *Quantas calorias serão gastas nesse treino?*

Muitas pessoas, quando vão se alimentar, perguntam:

- *Quantas calorias tem nesse prato?*

E ASSIM VAI...

O “número” calórico fica enraizado na cabeça da pessoa a fazendo esquecer-se de um ponto muito importante... A QUALIDADE! E o que seria a qualidade nesse contexto? Muitos pensam na caloria apenas como um NÚMERO, mas não o quanto isso será eficiente em seu organismo.

E como podemos encaixar isso?

IMAGINEM ESSA SITUAÇÃO:



E aí? Ambos possuem o mesmo número de calorias, E A QUALIDADE EM SEU CORPO? Um será rico em Fibras e vitaminas, melhorando sua saúde intestinal e sua saúde como um todo.

Além disso, um desses terá uma digestão mais lenta, liberando menos insulina, fazendo com que o armazenamento de gordura seja menor.

Já o outro irá te dar apenas açúcar simples, gerando altos picos de insulina, baixa saciedade e com a chance de que o armazenamento de gordura seja mais potencializado.

PÓREM AMBOS TEM O MESMO NÚMERO DE CALORIAS!

... Entendeu o que seria a tal da QUALIDADE?

Ah professor, mas em relação ao treino? Devo me preocupar com calorias?  
NÃO!

Se preocupe com a efetividade da atividade em seu organismo! Como assim?

Imagine um cenário onde uma pessoa anda por 1 hora continua, com uma intensidade baixa, lendo um livro ou até vendo uma TV durante a atividade. Ao final ela olha na sua esteira e ou em seu relógio e se depara com o número... 800 Calorias! Incrível né?

Mas ai fica a pergunta: O que uma atividade com uma intensidade tão baixa irá trazer de alterações em seu organismo? Qual tipo de alteração metabólica eficiente será exercido em seu corpo?

Já em outro contexto, ao lado da esteira que a pessoa andou por 1 hora, aparece uma pessoa para realizar um Treino Intervalado na Bicicleta ergométrica.

Ela inicia o treino, e realiza 10 tiros de 1' MÁXIMOS com 1' de pausa. O Treino dura apenas 20 minutos com uma intensidade elevada, a pessoa olha para seu relógio que conta calorias e se depara com o número 250 calorias.

*Nossa PROFESSOR, a pessoa que andou 1 hora gastou muito mais que a pessoa que deu 10 tiros máximos na Bicicleta, portanto quem fez esteira emagreceu mais.*  
NÃO, ISSO NÃO É VERDADE!

A pessoa que realizou um treino de 20 minutos, realizando 10 tiros MÁXIMOS:

- Estressou de maneira eficiente seu sistema fisiológico;
- Desgastou todo seu sistema energético;
- Ativou milhares de enzimas, que irão auxiliar no emagrecimento;

E no repouso, o seu corpo irá trabalhar muito para que tudo isso seja reparado, fazendo com que a gordura se torne uma das fontes de energia para que isso aconteça.

Além disso, vocês já pararam para incluir nesse cenário, A MUSCULAÇÃO?

Sim, a musculação tem como característica Estímulos de Contração por um tempo curto X pausas, podendo ser longas e curtas.



Essa alternância de Estimulo x Pausa, faz com que um treino de Musculação tenha um gasto calórico inferior a uma corrida ou caminhada continua de longa duração. Porém a musculação será muito mais eficiente, podendo ser até a atividade que mais irá te ajudar a emagrecer.

#### ENTENDEU A DIFERENÇA?

Infelizmente, muitas pessoas ligam o emagrecimento a apenas o Déficit Calórico, onde você irá gastar mais calorias do que você ingere. Porém muitos estudos atuais mostram que isso não é o mais importante quando o assunto é redução de gordura.

Precisamos nos atentar a QUALIDADE, tanto alimentar quanto de atividades. Não podemos pensar que nosso corpo irá agir como uma calculadora, onde basta apenas subtrair que estará tudo certo... NÃO!

Não podemos ficar presos apenas a números que um relógio nos dará, não podemos ficar reféns a um número que muitas vezes não representam nada em nosso organismo. Precisamos nos atentar a COMO NOSSA ALIMENTAÇÃO E NOSSO TREINO será influente em nosso organismo.

Como o treino modificará de maneira eficiente nosso sistema fisiológico. Como nossa alimentação será utilizada em nosso corpo para construção muscular, melhora do sistema imune e potencializador de atividades diárias.

**ENTÃO PESSOAL, FICA A DICA:**  
**EMAGRECIMENTO VAI ALÉM DE SUBTRAIR CALORIAS QUE**  
**VOCÊ VÊ EM SEU RELÓGIO!**



 ***Dê um UP em seus resultados!***

COMUNICAÇÃO  
MARKETING  
DESIGN GRÁFICO  
CRIAÇÃO  
SITES  
VÍDEOS  
MÍDIAS SOCIAIS



- grupo -

**IMPÉRIO**



Fale com a gente!

 (11) 95827-9176

[www.imperiodeideias.com.br](http://www.imperiodeideias.com.br)







3 minutos  
de leitura



# COMO MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO INVERNO?

*por Marcella Rezende*

Nutricionista Clínica & Coaching de Emagrecimento

 @marcellasrezende

 [www.marcellarezende.com.br](http://www.marcellarezende.com.br)

 [marcella@marcellarezende.com.br](mailto:marcella@marcellarezende.com.br)

 (11) 94736-3165



Bastou o tempo esfriar para o nosso corpo entrar no “modo preguiça”: sair da cama é uma tortura, fazer atividade física, um sofrimento, e, na hora de comer, geralmente pensamos mais em alimentos ricos em gordura, açúcar e carboidrato.

Mas por que será que acontece isso? Ou será que é só com você que isso acontece?

Não, não é só com você e também não é coisa da sua cabeça! E também não é falta de disciplina ou de “vergonha na cara”. O corpo realmente pede mais comida durante os dias mais frios.

Isso acontece porque o corpo precisa trabalhar mais para se adaptar a essa nova temperatura, um dos sintomas mais frequentes no frio é o tremor, isso ocorre pois quando a musculatura se mexe é uma forma de manter a temperatura do corpo como proteção dos órgãos internos, e outra adaptação é referente ao nosso metabolismo, nosso gasto calórico tende a aumentar mais para aquecer o corpo, por isso sentimos mais fome.

Por isso muitos profissionais da saúde falam que teoricamente é mais fácil emagrecer no frio porque o metabolismo está mais acelerado, mas na prática observamos o contrário. Por conta do aumento do gasto calórico sentimos mais fome e por conta do frio preferimos alimentos que “aquecem mais” e nem sempre esses alimentos são saudáveis.

E ainda existe o obstáculo da preguiça. Preferimos alimentos que não dê muito trabalho! Mas dá para manter uma alimentação saudável no inverno, sabia? Sem abrir mão de coisas gostosas, e, ao mesmo tempo, cuidando da sua saúde. A gordura e o carboidrato fazem parte dos grupos alimentares que o nosso corpo precisa para sobreviver. Parece que não, mas eles tem funções importantes no nosso organismo como fornecer energia, aquecer o corpo, compõe os hormônios e ajuda na absorção de algumas vitaminas. Ou seja, eles também fazem parte de uma rotina alimentar de qualidade, está tudo bem consumir eles mas não esqueça de equilibrar as refeições com vegetais e proteínas e ter atenção aos exageros.

Especialmente nessa época do ano, em que o “modo preguiça” toma conta e muita gente acaba cedendo à tentação das sopinhas prontas, caldos industrializados, comidas congeladas e os fast food.

O segredo principal é: organização. Se você pretende manter uma alimentação saudável no inverno, é bom ter o mínimo de planejamento e organização para que consiga ter comida caseira à sua disposição.

É importante planejar as refeições sempre pensando nesses três pontos:

- Saciedade
- Aquecer
- Satisfazer



Reorganizar a rotina e fazer melhores escolhas é um dos principais pontos para essas mudanças drásticas de temperatura, mas não se esqueça que sem satisfação o alimento fica sem graça, ou seja, a comida precisa ser saborosa, por isso é importante sempre utilizar a criatividade. Segue abaixo algumas dicas para manter a sua alimentação saudável no inverno:

1. Planeje as refeições da semana antes de fazer compras
2. Assim que chegar do mercado, deixe os legumes e vegetais lavados e cortados para facilitar o preparo
3. Aumente a frequência das refeições intermediárias
4. Prefira alimentos in natura e diminua consumo de alimentos ultraprocessados
5. Faça adaptações no preparo dos alimentos, no lugar da salada faça legumes refogado, no lugar da fruta que tal fazer assada com canela
6. Aumente o consumo de alimentos que dão mais saciedade como as proteínas (carnes no geral, ovo, leite e derivados), ricos em fibras como os vegetais e também gorduras boas (azeite, coco, abacate, oleaginosas)
7. Evite consumir sopas batidas ou cremes, prefira sopas que tenha os legumes e carnes em pedaços
8. Procure não consumir sopas com creme de leite, acrescente ervilha para deixar as sopas mais grossas
9. Aumente o consumo de chá, principalmente dos chás termogênicos como gengibre e canela porque eles aquecem o corpo (mas atenção quem tem problema no coração, isso pode alterar os batimentos cardíacos)
10. O chocolate quente pode ser substituído por um chá, que esquenta o organismo da mesma forma, ou então pode-se prepará-lo com leite desnatado e achocolatado com maior teor de cacau.
11. Os queijos amarelos podem ser trocados pelos brancos ou reduzidos em gorduras.
12. Deixe as massas mais nutritivas colocando vegetais nos molhos como cenoura no molho de tomate ou espinafre no molho branco
13. Utilize vegetais no lugar das massas como espaguete ou lasanha de abobrinha ou cenoura, pupunha, berinjela e entre outro

***Ter uma alimentação equilibrada é um estilo de vida onde o equilíbrio deve prevalecer! Independente da estação, comer não deve ser um desafio diário. O maior segredo para se adaptar e não sofrer, é ter planejamento e organização.***



*Vida  
na  
praia*

# O que fazer na praia no Inverno?

*Veja as melhores opções para desfrutar  
desta estação estando na praia!*



ACESSE  
**WWW.VIDANAPRAIA.NET**  
E DESCUBRA!



6 minutos  
de leitura



# ESPELHO RETROVISOR OU PARA-BRISA?

**por José Renato Siqueira Jr.**

Escritor e Consultor de carreiras

[jrenato@jrsiqueiraconsultores.com.br](mailto:jrenato@jrsiqueiraconsultores.com.br)

**e Luiz Antonio Concistré**

Career Advisor - Gestão e Planejamento de Carreira

[linkedin.com/in/luizconcistre/](https://www.linkedin.com/in/luizconcistre/)

***Temos uma proposta desta vez ...***

Vamos pensar sobre dois instrumentos essenciais para nossa segurança no trânsito?

- O retrovisor fornece ao motorista a visão do que acontece atrás do carro e esta informação o auxilia em seu posicionamento na pista, se é seguro mudar de direção ou realizar uma ultrapassagem, entre outras decisões.
- O para-brisa faz o motorista enxergar o caminho que está percorrendo, apresentando, paulatinamente, as encruzilhadas e os buracos, os declives, aclives, retas e curvas que são parte do trajeto escolhido. Através do para-brisa, chegam ao motorista informações visuais das condições da estrada à frente, bem como do comportamento dos demais veículos presentes no caminho.



Ambos, retrovisor e para-brisa, dão ao motorista o que ele necessita para decidir e agir, de forma preventiva ou reativa, evitando ou transpondo eventuais dificuldades que possam impedi-lo de chegar ao seu destino.

**Dirigir um veículo deixando de utilizar o tempo todo da viagem qualquer um destes dois instrumentos é um risco inquestionável, qualquer bom motorista reconhece.**

### ***A analogia que propomos é...***

A analogia desta rápida apresentação feita sobre estes dois instrumentos utilizados por quem é motorista e os processos de planejamento, acreditamos, seja relativamente fácil. Planejamento estratégico, planejamento de carreira ou de qualquer projeto profissional ou pessoal.

- Planejar pelo retrovisor, tapando o para-brisa, equivale trabalhar com a hipótese alucinante de que o futuro é mera repetição do passado. Quem assim crê, projeta cenários baseado nos dados históricos ou em sua própria experiência apenas. A crença básica é que o amanhã pode ser prognosticado com relativa segurança por uma simples regressão linear.
- Em contrapartida, sem o uso do retrovisor fica difícil verificar tendências e, principalmente para aprender com as situações vividas, ação certamente importante para evitar que erros sejam repetidos.

Importante lembrar que o passado é fundamental como registro de fatos, eventos, resultados e experiências. Consultá-lo nos faz entender, em grande medida, as razões e causas de estarmos onde estamos, mas é inútil para lidarmos com o inédito e as incertezas do futuro que nos aguarda.

- Outro comportamento danoso no ato de planejar é entendê-lo como exercício de premonição. Este fenômeno acontece quando o que o planejador acredita ser possível é colocado como antevisão real do futuro e torna-se meta inegociável a ser buscada. Este desejo tornar-se realidade, em geral tem a mesma probabilidade de sucesso quanto conselhos obtidos em livros de auto-ajuda.



- Entender o exercício de planejar como um olhar para uma mágica bola de cristal e acreditar que basta fixar o objetivo que almejo e este se realizará como que por encanto, ou apenas porque foi escrito, é um dos movimentos mais comuns que já vimos acontecer em muitas empresas. Seu resultado? Frustrações, caça às bruxas (ou melhor nominando) aos incompetentes que não fizeram o que devia ter sido feito, impondo a muitos, punições injustas e sentimento de total fracasso. Entender planejamento desta maneira inibe e impede qualquer lição e aprendizado.

**Pra complicar mais ainda o quadro não são poucos os que afirmam, em função do que comentado acima: “Planejar? Pura perda de tempo neste mundo cada vez mais caótico, instável e incerto.”**

### ***Eis a nossa visão sobre tudo isso ...***

Planejamento, repetimos, não é premonição, adivinhação, tampouco um exercício da vontade.

Planejar significa identificar objetivos necessários, mas realistas para identificar o que precisa ser feito para se dar continuidade ao negócio, ao projeto, à carreira.

Significa executar, colocar em teste real todas as hipóteses, num exercício diário de responder com velocidade às exigências do mundo veloz e em constante transformação em que vivemos.

Uma boa metáfora que costumamos usar é o da navegação à vela.

Como um bom velejador, é obrigação do planejador sonhar seu destino, preparar sua embarcação, munir-se de suprimentos e recursos que esta análise indicar necessários, aprimorar suas competências como navegador, estudando o regime dos ventos e das correntezas da rota pré-definida, pesquisar as previsões climáticas e as condições históricas dos oceanos pelos quais cruzará para chegar ao seu destino, até para escolher se é este mesmo o melhor período de partir e, apenas depois de todo este “planejamento ativo” colocar seu barco na água, levantar as velas e partir.

Com a viagem iniciada um novo significado do que seja planejamento acontece, ou seja, a exigência de replanejamentos contínuos, onde a exigência maior é saber reagir a cada instante aos diferentes desafios que a realidade, por certo apresentar.

- **Diante de ventos a favor da direção que se quer ir** é hora de inflar as velas, ganhar velocidade e potencializar resultados, sem, contudo, arriscar-se além do que sua competência em manter seu barco em equilíbrio lhe possibilita.
- **Com ventos contra** a exigência é da habilidade de navegar, controlando ao máximo os desvios que, circunstancialmente serão necessários para não emborcar ou retroceder. Algumas estratégias e capacidades são apenas possíveis de serem descobertas e desenvolvidas no campo da luta, não em mesas de planejamento ou pela leitura e estudo.
- **E na ausência de ventos?** Bem, essa é a hora de recuperar forças, de reciclar, estruturar, aparar arestas, promover consertos, realizar melhorias. É momento de consolidar os aprendizados e também de descansar, em especial se a bonança, como é comum, veio após uma dura tempestade.

E no campo das carreiras? Há também um paralelo com retrovisores e para-brisas?

Vamos ver.

O currículo por exemplo. Ele, como uma descrição ordenada de fatos e eventos ocorridos em sua carreira profissional, descrevendo seu protagonismo na solução de questões críticas, falando das suas qualidades, competências e experiências vividas pelas estradas que passou não equivale ao retrovisor?

Mantenha, por isso, contínua atenção às suas realizações, resultados, aprendizados e desenvolvimento. Seja o capitão do seu barco e mestre do seu destino, como já dizia o poema Invictus que tanto inspirou Nelson Mandela.

Tudo bem, mas...e o futuro? Todas as pessoas têm um futuro preferido. Tenha sonhos e mínima clareza e consciência deles, quer os voltados ao seu conforto material, quer aqueles relacionados ao desenvolvimento e fortalecimento dos seus valores intelectuais e culturais. Coloque-os à frente, como um norte direcionador de suas buscas e escolhas de espaços profissionais convergentes na medida máxima a eles. Isto é o seu para-brisa.

### ***Sintetizando e resumindo nossa conversa...***

Pensar seu futuro preferido, reconhecer e registrar suas conquistas, criar atividades em paralelo à vida profissional capazes não só de gerar renda que pode ser necessária em função da longevidade hoje comum, mas capazes também que propiciar estímulo intelectual e prazer pessoal é dever e responsabilidade indelegáveis.

Um dia, sua vida como profissional empregado será, talvez à sua revelia, encerrada. Não deixe para pensar nisso no dia seguinte, quando demitido ou aposentado.

Dirija sua carreira como um ótimo e responsável motorista, como um competente velejador e aproveite ao máximo a viagem, lembrando de outro poeta, Antonio Machado que, com brilhantismo escreveu ... “Caminante, no hay camino, se hace camino al andar”.







5 minutos  
de leitura



# COACHING E MUDANÇA

*por Wilson Gambirazi*

Consultor em Desenvolvimento de Pessoas,  
Psicólogo e Coach ACC – Associate Certified Coach  
pela ICF – International Coaching Federation

 <https://www.linkedin.com/in/wilsongg/>

 [wilson@pgconsultores.com.br](mailto:wilson@pgconsultores.com.br)



Na edição de abril/21, comentei sobre alguns aspectos importantes da atividade de Coaching, suas origens, história, diferenciação de outras intervenções, e papel da ICF – International Coaching Federation como instituição mundial, independente para desenvolvimento do Coaching, com suas competências e código de ética.

Desta vez, vamos falar sobre uma das situações onde o coaching pode ser visto em ação. Você poderá visualizar a presença de certas premissas, incluindo as mencionadas competências preconizadas pela ICF, que além de orientar o papel do coach, têm a vantagem de não conflitar com diferentes bases conceituais e metodológicas.

Há poucos dias participei do 11º WBECS – World Business and Executive Coach Pre-Summit, evento anual com 40 palestras sobre Coaching e liderança, mas que tratou de alguns temas de interesse geral. Em um deles, Peter Bregman e Howard Jacobson, duas figuras expoentes no universo do coaching, trouxeram um assunto instigante: “você pode mudar outras pessoas!”. Sim, instigante porque provoca coaches e psicoterapeutas em um princípio muito aceito e consolidado: “as mudanças mais efetivas vêm de dentro e você não consegue mudar as pessoas”.

Se você lidera pessoas já deve ter aprendido que não é fácil e nem é exatamente seu papel motivá-las. Afinal, elas até podem ter em comum a necessidade de trabalhar e ganhar dinheiro para viver, mas podem se sentir motivadas por razões diferentes. Isso quer dizer que, o que funciona para alguns, não funciona para outros, e que você terá que investir tempo para descobrir a “moeda motivacional” de cada um. Mas quando você a identifica e oferece oportunidades alinhadas, pode estar certo que o investimento terá um ótimo retorno!

Antes de entrar no que os autores recomendam sobre mudança, vale lembrar que isto será especialmente útil para aquele momento que todos achamos importante, mas que nem sempre conseguimos lidar sem algum grau de tensão: o feedback.

Há uma corrente em desenvolvimento de pessoas que defende a ideia de que vale mais à pena focar nos pontos fortes, do que gastar tempo e energia com o que precisam melhorar. Pessoalmente, consigo ver sentido nessa proposta, mas acho que ela atende apenas uma parte do que é necessário. A questão é que no mundo corporativo, você precisa de um “kit” completo de competências, e que a presença de umas, não compensa outras.

Por exemplo, sua grande habilidade para aplicar visão estratégica, não substitui o seu baixo senso de urgência. Assim como, sua reconhecida capacidade de negociação, não tem impacto relevante no desenvolvimento da equipe, e assim por diante... Em minha experiência, já vi carreiras promissoras derraparem por descuido aos chamados pontos fracos. Isso significa que, desenvolver pessoas implica em potencializar qualidades e estimular o desenvolvimento de cada membro da equipe. Ao mesmo tempo isto oferece ao líder a grande oportunidade de se tornar Coach.

Mas voltando ao assunto inicial, Bregman e Jacobson lembraram que as pessoas não resistem às mudanças, mas resistem a serem mudadas. Com isso em mente, e concordando que as mudanças mais consistentes vêm de dentro, eles identificaram que tentamos mudar as pessoas, mas não do jeito certo.

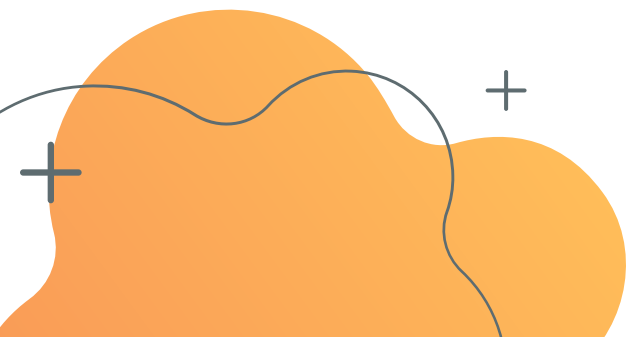
Mais do que isso. Provavelmente você está obtendo o efeito oposto, e o que você vem fazendo provoca ainda mais resistência! E eles vão mais longe: como líder, é seu papel influenciar e facilitar a mudança de cada membro da sua equipe, e isso acontecerá sem que você precise usar seu poder hierárquico. Ao contrário, o caminho para a mudança se dá através do empoderamento do outro, e não de seu próprio poder.

## **Então, qual é o caminho? Como não ser manipulativo?**

Segundo os autores, a pergunta mais relevante é: como criar condições para que as pessoas mudem a si mesmas? A resposta vem através de quatro elementos fundamentais que, se presentes, levarão a mudanças efetivas:

1. **Propriedade** – Estudos de Dan Ariely, psicólogo, mostram que valorizamos cinco vezes mais aquilo que fazemos do que exatamente a mesma coisa, feita por outra pessoa. É aquela sensação trazida quando tomamos uma iniciativa e persistimos em sua concretização, mesmo diante de desafios. Assim, o sentimento de propriedade é crítico para todo o esforço de mudança e consistente com a ideia de que as transformações vindas de dentro são mais efetivas e sustentáveis.

2. **Capacidade para atuar com independência** – Pode parecer óbvio, mas você não pode esperar mudanças efetivas, se não fizer o que precisa ser feito por vontade própria. Por exemplo, você tem toda a informação necessária sobre dietas, vida saudável, exercícios físicos e pode realmente se beneficiar de tudo isso, desde que pratique essas ações e resista às tentações de consumir junk food e continuar sedentário. Você não vai mudar nada se não tomar decisões melhores.





3. **Coragem emocional** – Podemos estar evitando conversas importantes e que reconhecemos serem necessárias. Mas se são importantes, porque agimos assim? Sabemos tudo o que precisamos saber sobre o assunto, temos a capacidade instalada, temos tempo e oportunidade, mas ainda assim, evitamos certas conversas. A resposta é: há algo que não queremos sentir. Talvez raiva, medo de ferir alguém, defensividade do outro, que pode devolver algo que torne você defensivo. Assim, se você não quer ter qualquer um destes sentimentos, você evitará conversas importantes. Mas se você está aberto para experimentar qualquer um deles, também poderá avançar nestas conversas difíceis.

4. **Futuro** – Toda mudança está no futuro. Se você está mudando algo para este momento, mas não também para o futuro, a mudança não se sustentará. Dessa forma, duas coisas precisam acontecer para que a mudança seja efetiva: escalabilidade e resiliência. Uma das consequências da mudança é que você se abre para novas experiências, ampliando sua exposição a novos e maiores desafios. Daí a importância da resiliência, como forma de aceitar estas novas demandas.

Outra recomendação dos autores para estimular a mudança nas pessoas é que você seja menos crítico e mais aliado. Como líder você é bem intencionado quando dá um feedback, e espera estar contribuindo ao oferecer uma percepção que o outro parece não ter sobre si mesmo. A partir daí, você espera que a pessoa faça algo, o que também é bom! Afinal, autodesenvolvimento é isso, certo? Sim, mas seu papel de líder e desenvolvedor será mais completo e eficaz se você se colocar como aliado na mudança. Peça permissão e ofereça-se para ajudar.

Finalmente, a ontologia traz uma importante contribuição para entender os processos de mudança ao defender que a aprendizagem só pode ser entendida como tal, se o que foi aprendido me transformou em alguma medida. Se essa mudança não ocorrer, terá sido apenas acúmulo de conhecimento.





PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Editor Chefe: **Lucas C Sichetti**  
*[lucas@imperiodeideias.com.br](mailto:lucas@imperiodeideias.com.br)*