NEUROCIÊNCIA

CATÁSTROFE AMBIENTAL

Rio Grande do Sul

Paulo Valério Dal Pai Moraes

paulov@mprs.mp.br

Contexto - objetivo

1) Cenário apocalíptico:

a. magnitude inimaginável da inundação em termos de altura e velocidade da água;

b. Colapso das encostas de morros (derreteram);

c. Absoluto despreparo das estruturas públicas para o enfrentamento da crise climática;

d. Colapso dos sistemas viários (estradas, pontes, etc), de abastecimento água e eletricidade;

e. ocorrências emergenciais de mortes e riscos em geral de natureza múltipla, variada e em grande quantidade.



Bento Gonçalves



Bento Gonçalves






00:30 / 00:38










Bairro Ma
Canoas Sh
HPS Ca










ALUGA-S





Lajeado - Vale do Taquari

DESASTRE EM NÚMEROS

Em **12/05/2024:**	Em **14/06/2024**:
446 municípios afetados	478 municípios afetados
81.285 pessoas abrigadas	**10.793 pessoas abrigadas**
538.284 pessoas desalojadas	**422.753 pessoas desalojadas**
2.115.704 pessoas afetadas	2.398.255 pessoas afetadas
806 pessoas feridas	806 pessoas feridas
131 pessoas desaparecidas	39 pessoas desaparecidas
143 óbitos confirmados	176 óbitos confirmados





CHUVAS INTENSAS NO RS

Os eventos climáticos de chuvas intensas ocasionaram:

a) danos humanos

b) perda de vidas

c) danos materiais e ambientais

d) destruição de moradias, estradas e pontes

e) comprometimento do funcionamento de instituições públicas locais e regionais

f) a interdição de vias públicas

Diante disso, restou declarado estado de calamidade pública no território do Estado do Rio Grande do Sul (Decretos n.º 57.597/2024, n.º 57.600/2024 e 57.614/2024, editados pelo Governo Estadual).









Contexto interno-institucional

1) Prédios principais das Torres foi inundado e ficamos sem sistemas virtuais;

2) Vários colegas servidores, promotores e procuradores atingidos pessoalmente pela tragédia, obrigando a atuações urgentes de salvamento e deslocamento de equipes;

3) Inexistência de planos de catástrofes com imediata formação de equipes;

4) Inexistência de parâmetros de atuação objetiva no enfrentamento de catástrofes (o que fazer primeiro?)

Características

1) "Existência de um **Problema Estrutural**, seja por ilicitude ou por desconformidade;
2) **Busca de transição** desse estado de desconformidade para um estado eficiente de coisas;
3) Desenvolver-se num procedimento com **flexibilidade intrínseca**, com possível adoção de formas **atípicas de intervenção de terceiros** e medidas executivas, de **alteração do objeto litigioso**;
4) **Cosensualidade**, inclusive com a utilização de cooperação judiciária."

Fredie Didier Jr, Hermes Zaneti Jr., Rafael Alexandria de Oliveira, Elementos para uma Teoria do Processo Estrutural Aplicada ao Processo Civil Brasileiro. Rev. De processo, vol. 303/2020, p. 45-81, maio/2020

Planejamento-desafios

1) Organização de um gabinete de crise:

a. Desafio de diminuir a equipe de planejamento e decisão e restringir o acesso à sala de situação quando trabalhamos com Promotores e Procuradores;

b. Organização de diálogos construtivos entre pessoas empoderadas e com alto grau de estresse decorrente da emergencialidade letal;

c. Manejo dos descontentamentos com as decisões, críticas internas e necessidade de criação de ESPAÇOS de resolução de conflitos.

Pessoal envolvido – Projeto Abrigos

1) Trabalho VOLUNTÁRIO e ESPONTÂNEO. Sem CONVOCAÇÃO ou obrigatoriedade;
2) Até o dia 20/6:
   a. 110 Procuradores e Promotores;
   b. 343 servidores;
   c. 76 servidores policiais;
   d. Força Nacional, Bombeiros de Minas Gerais e GAECO de Santa Catarina;
   e. Coordenação 23 promotores e procuradores e 13 servidores;
   f. Mais de 150 servidores, promotores e procuradores no setor de DOAÇÕES;
   g. 1110 visitas, 675 abrigos, em 64 Municípios em 36 dias. PESSOAS ATENDIDAS 71.254

3) Objetivo das visitas:

a. acolhimento;

b. inteligência;

4) Organização de 4 setores do Projeto Abrigo:

a. Coordenação operacional e de segurança;

b. coordenadores de orientações comportamentais das equipes;

c. coordenadores de inteligência sobre necessidades dos abrigos;

d. coordenadores de atualização e cadastramento de abrigos.

PROCESSO TRABALHO DIÁRIO

- **TREINAMENTO DOS MEMBROS, SERVIDORES E POLICIAIS QUE VISITAM: todo dia, das 12h às 13h;**
- **FORMAÇÃO DE EQUIPES: todo dia, das 13h às 13h30min;**
- **SAÍDA DAS EQUIPES:** 13h30min;
- **DEMANDAS RECEBIDAS NA VISITA:** preencher no aplicativo, em que serão gerados relatórios e catalogados, para futura avaliação da resolução;
- **RETORNO DAS EQUIPES: até 17h;**
- **REUNIÃO DEVOLUTIVA PARA DE RECEBIMENTO DE DEMANDAS E COMPARTILHAMENTO DE SENTIMENTOS: todo dia, das 17h às 18h.**


MPRS

a. Preleção sobre como coletar informações: a) pelo App; b) formulário físico imitando o App.; c) reunião devolutiva ao final do dia;

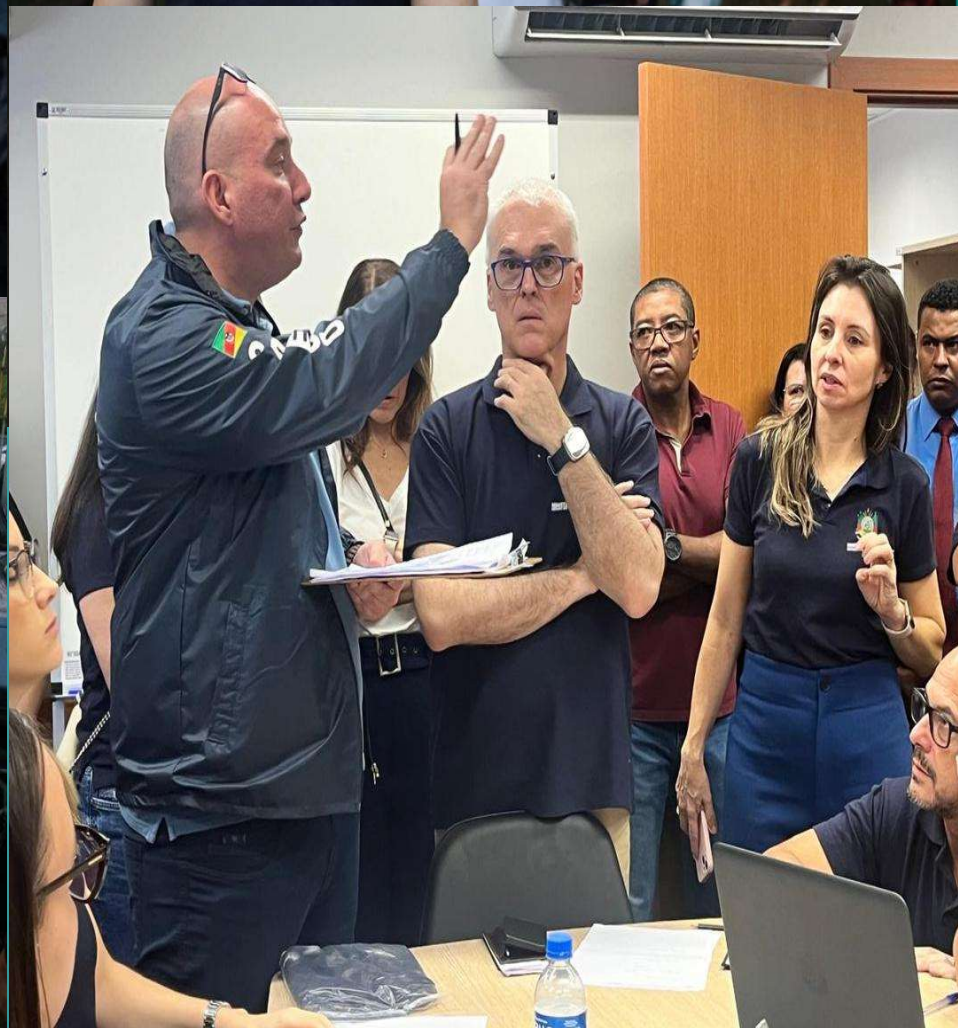
b. Saída das equipes: a) não mais existe abrigo; b) abrigos faccionados ou perigosos; c) abrigos extensivos; d) doações;

c. Retorno e reunião devolutiva: a) storytelling; b) manifestação de dados sigilosos e de segurança; c) exteriorização de emoções e sentimentos; d) cuidado com trauma vicário.


GAECO


MINISTÉRIO PÚBLICO
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL


MINISTÉRIO PÚBLICO
GAEC



Contexto subjetivo

1) Pessoas lutando pela sobrevivência;

2) Estresse de ameaça:

a. luta;

b. Fuga;

c. Congelamento.

3) Sentimentos de desespero e de revolta, principalmente em relação ao ESTADO (lato sensu).

4) Emergência de comportamentos de empatia, compaixão, cooperação. SAPIENS e cooperativo.

testosterona

- **Testosterona (raiva, hostilidade,punição, 191) é a gêmea má da Oxitocina (Paul,p.82,83), pois bloqueia a ligação dela com o seus receptores, diminuindo a empatia**, a **generosidade** e a **cooperação**. **Existem outros dois hormônios de estresse que afetam a oxitocina: epinefrina (adrenalina-hormônio agudo) nos prepara para a "luta ou fuga", é um golpe imediato à ação, o cortisol (hormônio crônico), mantém a frequência cardíaca acelerada e a pressão arterial e respiração elevados (Paul,107).**

CORTISOL em excesso

NÃO ESCUTA

CONTRAI AS VEIAS E IMPEDE DE TER IDEIAS, SOLUÇÕES, OPÇÕES

DESTROI AS VEIAS, DEPRESSÃO, ANSIEDADE;

IMPULSIVIDADE

excessos de entonação, excessos na comunicação, incompreensões nos diálogos

PÉSSIMO PARA MÉTODOS AUTOCOMPOSITIVOS

Técnicas de acolhimento de estresse

1) **Aceitação e proatividade**: primeira questão é ACEITAR as ocorrência da vida e ser proativo para solucioná-las, buscando o **ESTRESSE de DESAFIO**; Ethan Kross, Elizabeth Blackbourn.

2) **Segurança possível, Escuta e Acolhimento: escuta ativa com utilização do gestual adequado;**

Técnicas de acolhimento de estresse

3) **Linguagem cinestésico-corporal:** estar atento à linguagem corporal das pessoas e não atentar tanto para palavras agressivas;

4) **Linguagem cinestésico-corporal de acolhimento:** usar mãos para trás, mostrando o coração, oferecendo a jugular (sinal de confiança), olhar compassivo e atento, aproximando-se das pessoas quando permitido;

Técnicas de acolhimento de estresse

5) Linguagem tacêsica:

a. abraços;

b. abraços com as duas mãos - aqui a questão cultural é fundamental. Observar isso;

c. leve tocar nas costas das pessoas, quando haja a percepção de permissão, nos antebraços;

d. segurar as mãos das pessoas com “firmeza delicada”.


ENCHENTE EM CANOAS
Força-tarefa com integrantes do Ministério Público está na cidade para reforçar a atuação da instituição
MPRS

Cooperação – oxitocina- confiança

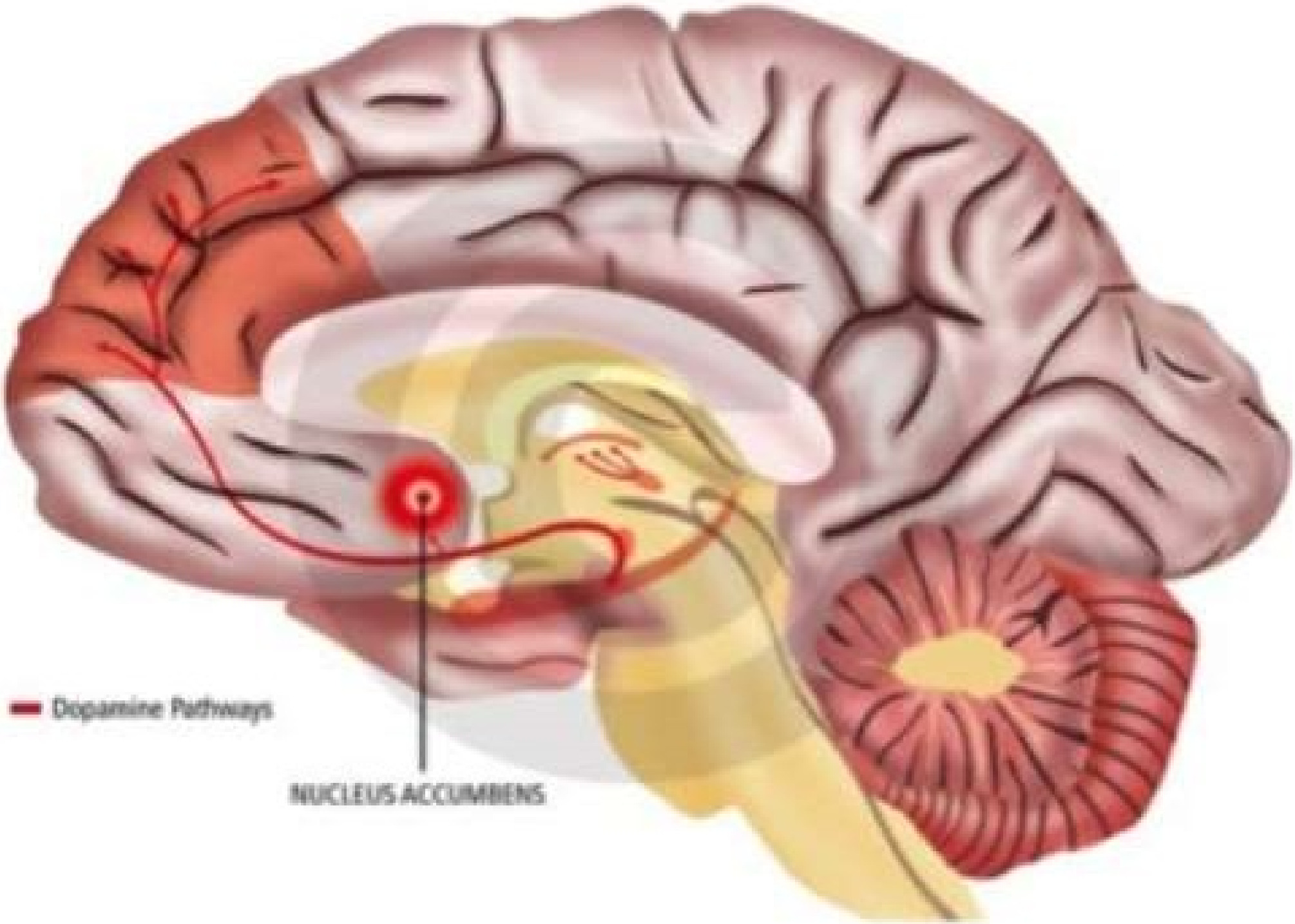
"Quando um estímulo social positivo induz a liberação de oxitocina, a molécula da moralidade...aciona a liberação de dois outros neurotransmissores de bem-estar: dopamina e serotonina.

Paul Zak, fl. 67

DOPAMINA

A dopamina está associada a comportamentos que levam à busca pelo atingimento de metas, direcionamento e reforço de aprendizagem. Ela motiva e torna agradável a busca por atividades que resultam em recompensa."(Paul Zak, p. 39)

melhora a criatividade e a inovação e pensamento em contexto.


Dopamine Pathways
NUCLEUS ACCUMBENS

SEROTONINA

A serotonina reduz a ansiedade, melhora o humor, reduz a impulsividade e promove a interação social (Galeno Alvarenga).

Técnicas de acolhimento de estresse

CHORAR:

https://plenae.com/para-inspirar/quais-sao-os-beneficios-do-choro/#:~:text=Chorar%20ajuda%20o%20corpo%20a,reconhecer%20o%20choro%20do%20outro., acesso em 01.07.2024

a. Tipos:

- cotidiana – lubrificar, mais líquida e oleosa;
- de proteção – olho irritado (cebola). Tem enzimas destroem toxinas e bactérias;
- Emocional – hormônios responsáveis por deixar mais calmo. Um deles OXITOCINA Contém mais proteína (mais viscosa).;

b. Aflora sentimentos de apego e compaixão e inibe o CORTISOL;

c. Gerenciamento do Estresse;

d. a respiração ativa o SNParassimpático – nutre, mensagem ao coração baixar a frequência e voltar ao repouso.

Técnicas de acolhimento de estresse

e. não chorar causa bloqueio emocional afetando o sistema imunológico e proporcionando o surgimento de doenças cardiovasculares e mentais. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22081940/ , acesso em 01.07.2024;

f. Alívio da dor - bomba de hormônios funciona como analgésico;

g. Soluço ajuda a oxigenar o corpo e regular a temperatura do cérebro

https://plenae.com/para-inspirar/quais-sao-os-beneficios-do-choro/#:~:text=Chorar%20ajuda%20o%20corpo%20a,reconhecer%20o%20choro%20do%20outro., acesso em 0107.2024



3- tratamento dos dados recebidos pelo App, pelos formulários e pelas atas das reuniões devolutivas, pela coordenação de inteligência de necessidades e pela inteligência de organização da lista de abrigos;

4- encaminhamentos dos dados tratados pelas duas coordenações de inteligência para: a) centros de apoio (fazem a resolução direta ou remetem para os colegas com atribuições); b) para colegas de execução; c) relatórios ao Gabinete de Crise ou para outras Instituições;

5- Atualização e acompanhamento constante dos Abrigos.



Curtido por **silviadantasmagalhaes** e **outras pessoas**

prefeituradearroiodomeio O prefeito Danilo Bruxel, o coordenador da Defesa Civil, Valdecir Crecencio, as assistentes sociais do Cras e a assessoria jurídica estiveram reunidos no início da tarde desta segunda-feira, dia 20, com integrantes do Ministério Público Estadual. O objetivo da visita foi fazer um levantamento sobre a situação dos desabrigados e de como podem auxiliar o município com outras demandas. Neste momento, foi solicitado ao Ministério Público, que tem força junto às instâncias superiores, que interceda junto ao Governo Federal, para que sejam flexibilizadas as regras de alcance de assistência, em especial, no que tange as moradias.



05/06/2024

FRBL

Fundo gerido pelo MPRS entrega embarcações para o Corpo de Bombeiros Militar

O Fundo para Reconstituição de Bens Lesados (FRBL), gerido pelo Ministério Público do Rio Grande do Sul (MPRS), realizou na tarde desta quarta-feira, 5 de junho, a entrega ao Corpo de Bombeiros Militar das embarcações adquiridas com recursos do fundo. O repasse de R$ 1,44 milhão para aquisição emergencial, pelo Corpo de Bombeiros, de sete embarcações – dois barcos e cinco botes – foi aprovado emergencialmente pelo Conselho Gestor do FRBL a partir de projeto apresentado pela Secretaria da ...

https://intra.mp.rs.gov.br/site/noticias/atuacao/59719/



10/06/2024

ENCHENTES NO RS

FRBL: projetos emergenciais voltados a animais resgatados na Região Metropolitana receberão R$ 2 milhões

O Fundo para Reconstituição de Bens Lesados (FRBL), gerido pelo Ministério Público do Rio Grande do Sul (MPRS), vai repassar em torno de R$ 2 milhões para projetos voltados à saúde e controle populacional de animais resgatados nas enchentes. Inscritas como emergenciais no formulário do FRBL, as iniciativas foram aprovadas em reunião ordinária do Conselho Gestor do fundo, presidido pelo MPRS, realizada nesta segunda-feira, 10 de junho, para ...

https://intra.mp.rs.gov.br/site/noticias/atuacao/59776/



14/06/2024

MEIO AMBIENTE

MPRS acompanha primeira castração de animal abrigado com recursos do FRBL

O subprocurador-geral de Justiça de Gestão Estratégica, João Cláudio Plizzato Sidou, e a coordenadora do Centro de Apoio Operacional de Defesa do Meio Ambiente (CAOMA), Ana Maria Moreira Marchesan, acompanharam o primeiro procedimento de esterilização de animal resgatado das enchentes com recursos do Fundo para Reconstituição de Bens Lesados (FRBL), presidido pela instituição. O cãozinho Costela fez o procedimento no Hospital de Clínicas Veterinárias da UFRGS nesta sexta-feira, 14 de junho. O...

https://intra.mp.rs.gov.br/site/noticias/atuacao/59836/



16/05/2024

FRBL

Enchentes no RS: fundo mantido pelo MPRS repassa mais de R$ 1,4 milhão para aquisição de barcos pelos Bombeiros

O Conselho Gestor do Fundo para Reconstituição de Bens Lesados (FRBL), presidido pelo Ministério Público do Rio Grande do Sul (MPRS), aprovou nesta quinta-feira, 16 de maio, o repasse de R$ 1,44 milhão para aquisição emergencial, pelo Corpo de Bombeiros, de sete embarcações: dois barcos e cinco botes. A finalidade, conforme projeto apresentado pela Secretaria da Segurança Pública do RS, é fortalecer as buscas, salvamentos e resgates, diminuindo o tempo de resposta, ampliando o alcance dos at...

https://intra.mp.rs.gov.br/site/noticias/atuacao/59588/



04/06/2024

FRBL

Fundo gerido pelo MPRS destina recursos para construção de casas e controle de zoonoses de animais resgatados nas enchentes

O Fundo para Reconstituição de Bens Lesados (FRBL), gerido por um conselho presidido pelo Ministério Público do Rio Grande do Sul (MPRS), aprovou em sessão extraordinária realizada na última sexta-feira, 31 de maio, um projeto de construção de 38 casas de interesse social em Arroio do Meio e outro para controle de zoonoses nos animais resgatados nas enchentes. Os dois projetos foram apresentados em caráter emergencial para redução de riscos e minimização de danos decorrentes das enchentes qu...

https://intra.mp.rs.gov.br/site/noticias/atuacao/59706/

RECONSTRUÇÃO

MPRS e governo do Estado assinam ordem de início das obras de casas para desabrigados no Vale do Taquari

23/05/2024 12:35 *caidelvein*



https://intra.mp.rs.gov.br/site/noticias/atuacao/59609

Cooperação

- **COOPERAÇÃO** **"Quando um estímulo social positivo induz a liberação de oxitocina, a molécula da moralidade...aciona a liberação de dois outros neurotransmissores de bem-estar:** dopamina e serotonina.
- **"A oxitocina mantém o equilíbrio entre o `eu´e o `outro´, entre confiança e desconfiança, entre aproximação e distanciamento.** Quando o cérebro libera oxitocina, o equilíbrio altera em direção à empatia, e nós contribuímos no auxílio ao próximo." **(Zak, p.67)**


Ninguém solta a mão
de nossos irmãos.

“as bactérias (...) quando colocadas em um ambiente de escassez, unem-se e cooperam para melhorar em eficiência. Esnobam vizinhos que consomem fontes de energia mas não colaboram.”

Leonard Mlodinow, Emocional, 2022, p. 176

Por que cooperar é melhor?

Somos criaturas biológicas, portanto tudo que somos advém de processo biológico. A biologia, por meio da seleção natural, recompensa e incentiva comportamentos adaptáveis, o que significa que contribuem para a saúde e a sobrevivência de tal modo que produzem o maior número de descendentes adiante. Por incrível que pareça, ao seguir essa diretriz da sobrevivência do mais forte, a natureza chega às mesmas conclusões morais oferecidas pela religião, ou seja, de que é sempre melhor se comportar de maneira colaborativa e – na falta de uma palavra melhor – moral... Paul Zak

Durante os milhões de anos de nosso desenvolvimento como mamíferos sociais, nossa sobrevivência individual dependia de como nos adaptávamos ao grupo, e a sobrevivência do grupo dependia de como cada membro colaborava. Paul Zak, p. 19, 69 ,70.

A OXITOCINA foi o que promoveu isso.

Paul Bloom (psicólogo canadense) Zero Hora 24.08.14,p. 8 e 9.

"Há muitas evidências de que nossa moralidade foi criada pela seleção natural, e assim,...nossos instintos morais são tão biológicos quanto a nossa capacidade de ver e falar...moralidade como um instinto evoluído"

Cooperação

1) **Nunca se viu tal nível de solidariedade, compaixão, cooperação. Todas as pessoas no dia 04.05.2024, estavam envolvidas em alguma atividade de auxílio, doação ao próximo;**
2) **Situações incríveis como facções rivais vivendo pacificamente em abrigos foram verificadas, pois houve uma união HUMANOS X NATUREZA;**
3) **ELA X NÓS =**
4) **Pessoa arriscaram a vida para SALVAR**

- **“Há um instinto de sobrevivência coletivo em ser solidário, afinal de contas, somos seres sociais, interdependentes, nossa natureza é vivermos em sociedade, queremos estar com pessoas, trocar ideias, afetos, informações, valores, experiências, portanto, ao presenciarmos uma situação como esta, instintivamente queremos ajudar. (...)**

- **a visão da neurociência apontando que diferentes partes do cérebro são acionadas quando ajudamos alguém, ativando neurotransmissores que nos proporcionam bem-estar, ou seja, quando temos atitudes solidárias estamos ajudando ao próximo assim como a nós mesmos.**

- **Renata Nascimento, psicóloga clínica, em https://www.odebate.com.br/ideias-em-debate/solidariedade-a-luz-de-uma-tragedia.html, acesso em 01.07.2024**

-**preocupação empática** – faz **nos preocuparmos com a outra pessoa e nos mobilizarmos para ajudar**, se for preciso. **Essa atitude compassiva se forma nas profundezas do cérebro, nos sistemas primários de baixo para cima vinculados ao afeto.**

-**Quando um bebê ouve o outro chorar, ele também chora. As amígdalas (radar do perigo e local das emoções primitivas, tanto positivas como negativas) fazem o outro bebê sentir a mesma tristeza do primeiro. Então, ele tem, inicialmente, uma empatia emocional combinada com a mesma preocupação que um pai ou mãe sentem com um filho.**

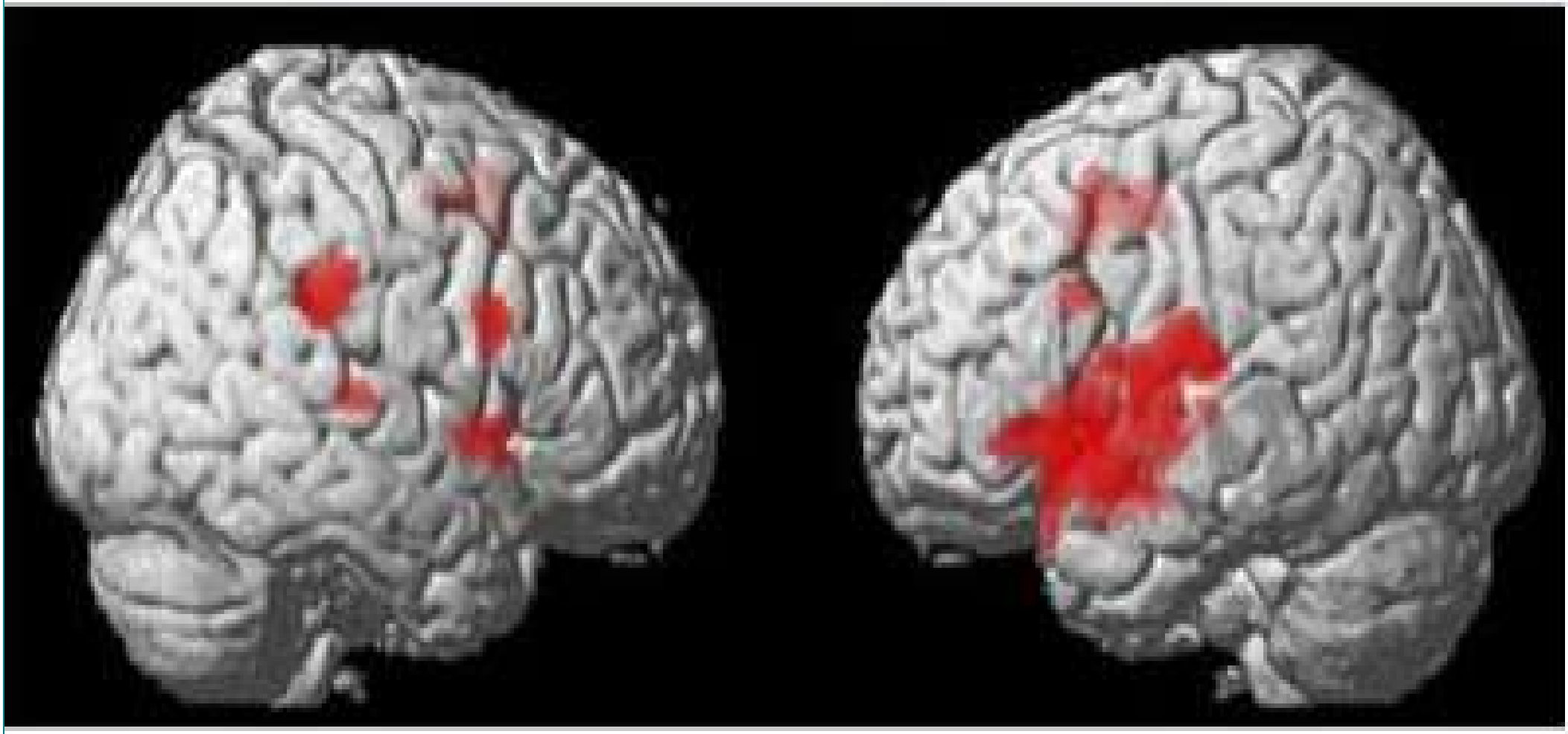
-

Neurobiologia interpessoal

- **1) Daniel Siegel (UCLA – fundou o campo da neurobiologia interpessoal) descobriu que nossa consciência da realidade de outra pessoa e da nossa são, num certo sentido, ambas atos de empatia. Temos um CÉREBRO SOCIAL**, que é uma descoberta recente, a partir dos **NEURÔNIOS-ESPELHO (NE)**, que são como **wi-fi neural para nos conectarmos a um outro cérebro**. Descobertos por **Giacomo Rizzolatti** (da Univer. Parma, in Paul, p.61)

- **2) Nosso cérebro está salpicado de NE e eles ativam em nós exatamente o que vemos na outra pessoa, suas emoções, seus movimentos, sinais faciais, vocais e até suas intenções (isso explica porque emoções são contagiosas)**

Córtex pré-motor e centros de linguagem, dor e empatia



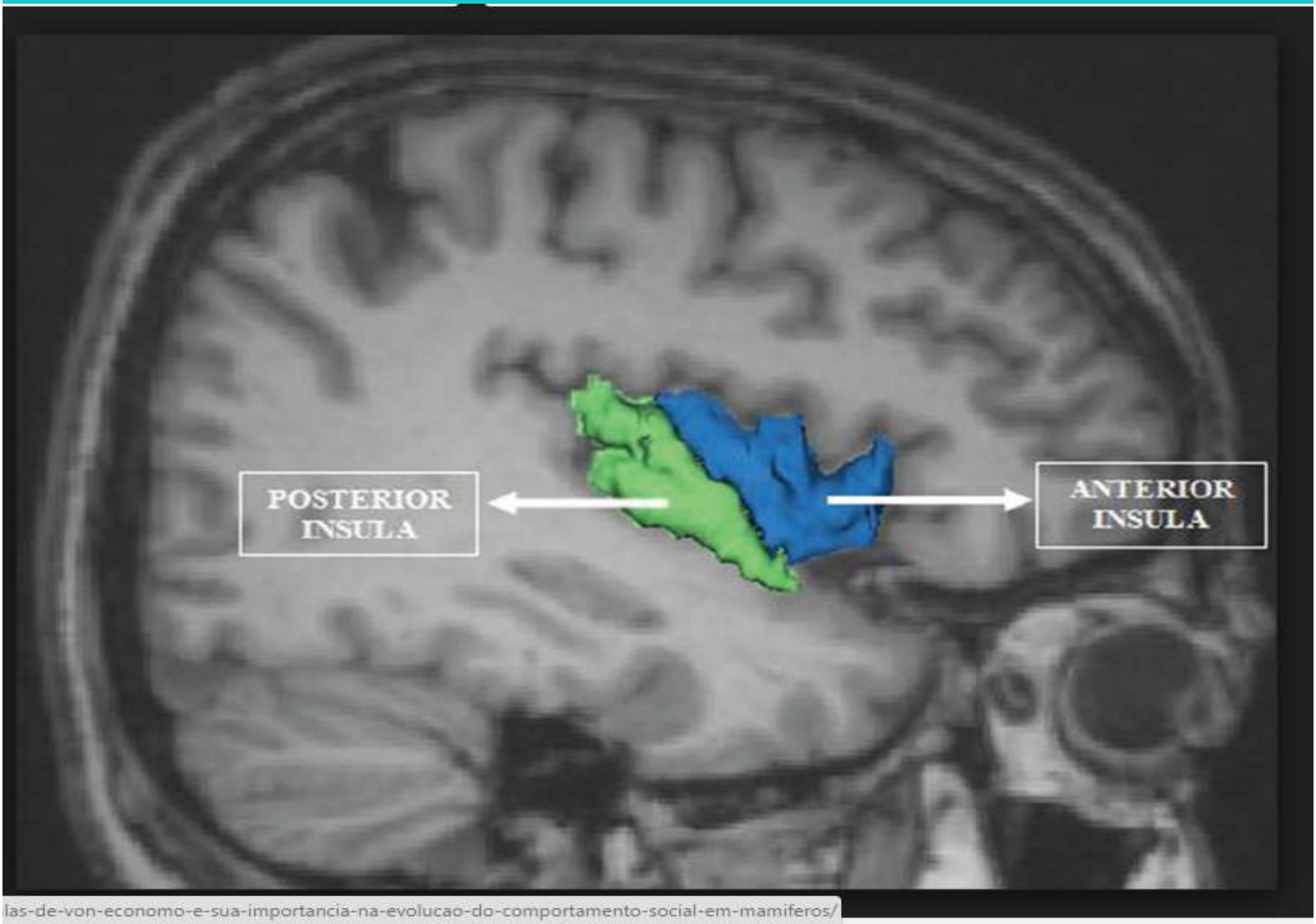
Subtexto emocional

Goleman, foco, p. 104 e 105 e novas perspectivas, p. 78

.**1)** A **empatia**, definida pela capacidade de perceber e compartilhar estados emocionais nos outros, **pode ser processada na ínsula**;(Marcelo Zanoti)

.**2) Quando voluntários tiveram os cérebros examinados enquanto assistiam a outra pessoa levando um choque doloroso, o circuito de dor deles se acendeu, o que representa uma simulação neural do sofrimento do outro.**

- 3) Gu (2012) realizou um experimento onde pessoas com lesão na ínsula anterior eram solicitadas a ver e classificar fotos que sugeriam dor ou ausência de dor. Em comparação a pessoas com cérebro intacto, os pacientes com lesão na insula demonstraram grande dificuldade em perceber e responder rapidamente a fotos que sugeriam dor [3].(Em Marcelo Zanoti, acessado em 11.04.17, http://www.comportese.com/2013/10/a-ilha-escondida-de-reil-o-cortex-insular)

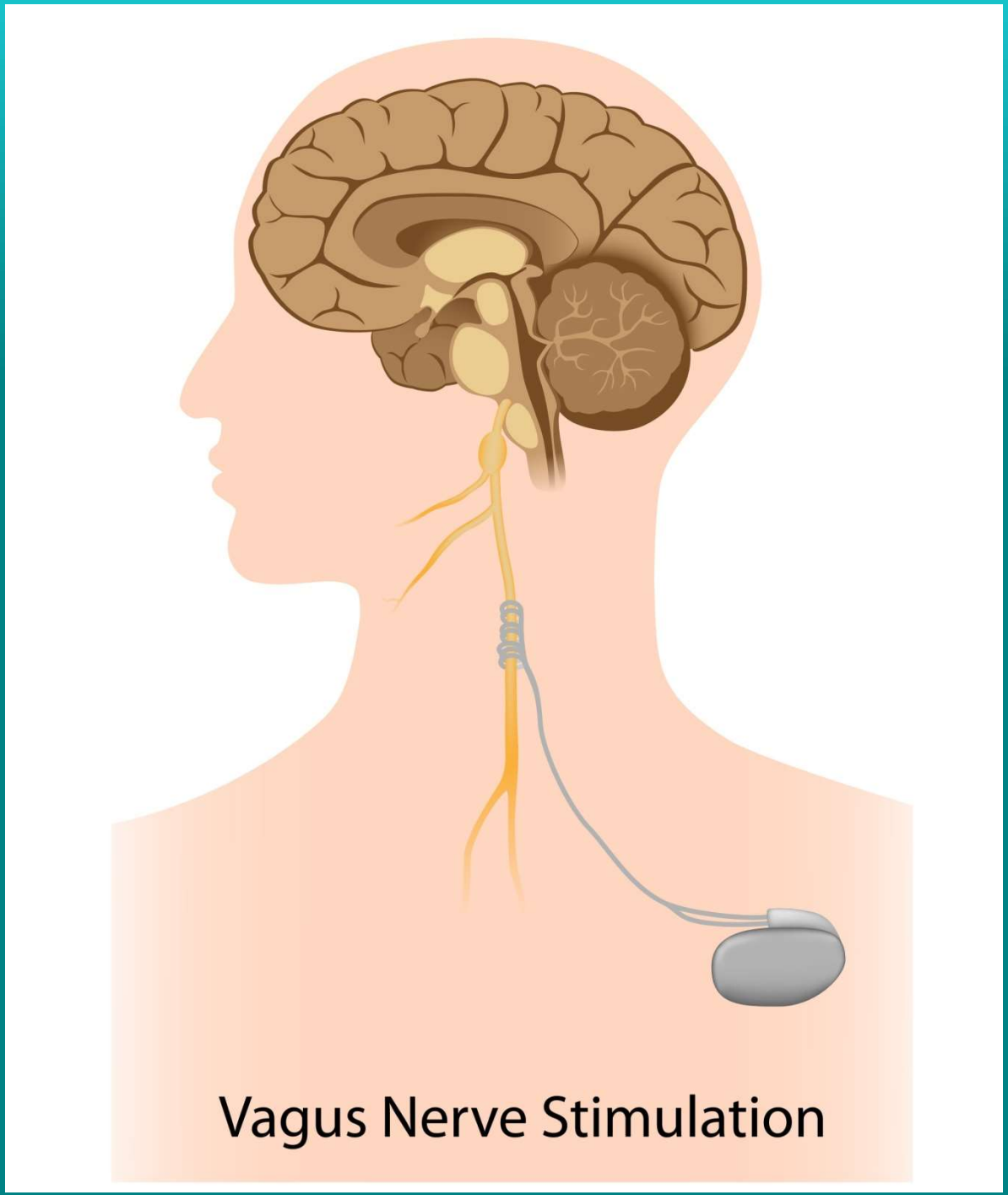


las-de-von-economo-e-sua-importancia-na-evolucao-do-comportamento-social-em-mamiferos/

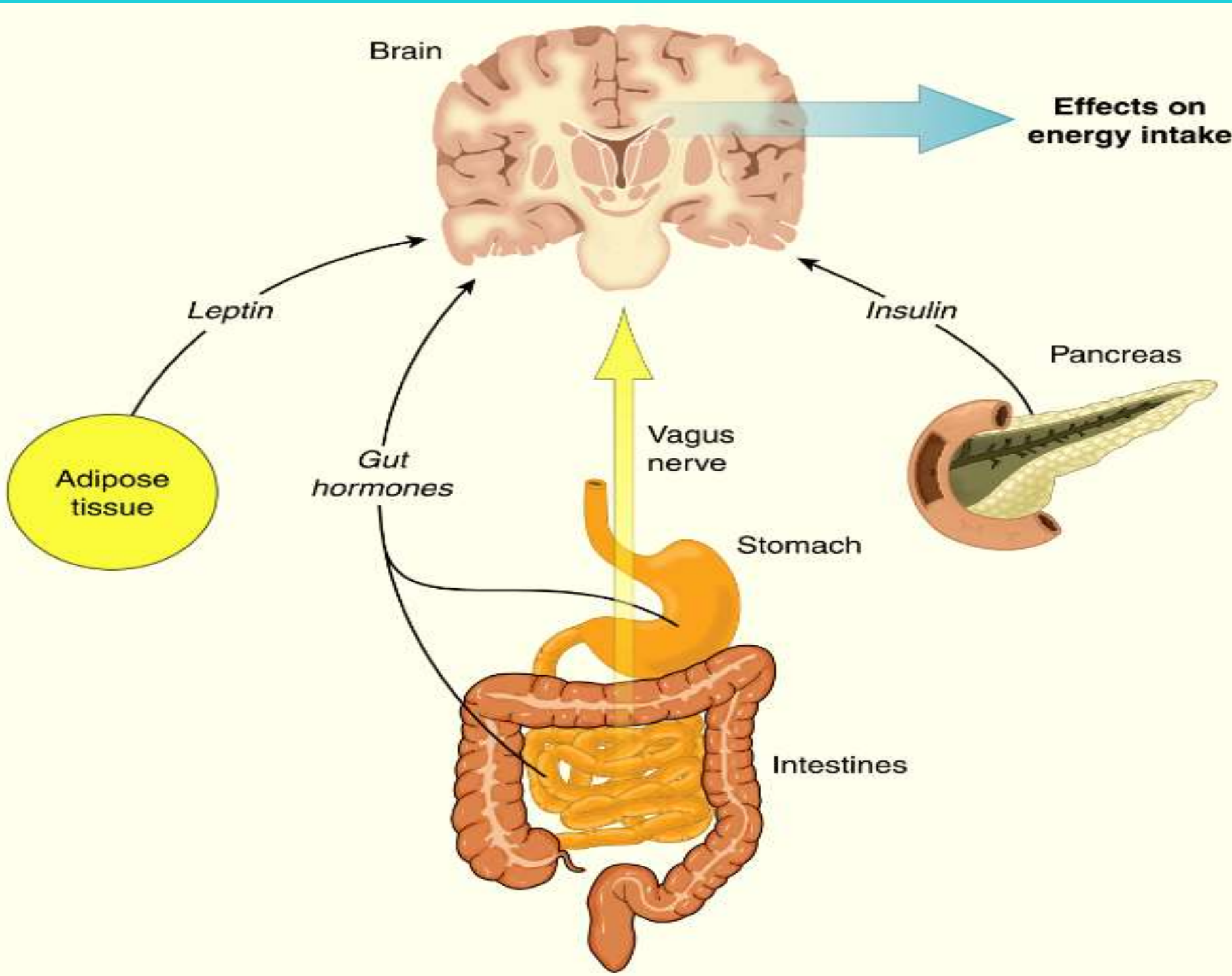
.1) A ínsula funciona como uma espécie de intérprete do cérebro ao traduzir sons, cheiros ou sabores. Na porção frontal da ínsula, experiências sensoriais são transformadas de emoções em sentimentos como nojo, desejo, orgulho, arrependimento, culpa ou empatia;

ELA (INSULA)não nos sintoniza somente com os **nossos órgãos**. **Nossa noção de como estamos nos sentindo depende dela**. Pessoas que **ignoram as próprias emoções** têm **atividade lenta da ínsula**. **Sentimentos viscerais são mensagens da ínsula e de outros circuitos ascendentes**, que simplificam **as decisões da vida ao guiarem nossa atenção na direção de melhores opções . Quanto melhores somos em ler essas mensagens, melhor é a nossa intuição. Goleman, Foco . *AUTOAUSCULTAÇÃO***

Nervo vago



a ínsula posterior lê a parte interna do corpo por meio de circuitos que se ligam aos intestinos, coração, fígado, pulmões, genitália. Isso permite que ela aja como um centro de controle para funções dos órgãos, enviando sinais para o coração diminuir ritmo e os pulmões respirarem melhor. Foco, p.69


Brain
Effects on energy intake
Leptin
Insulin
Pancreas
Adipose tissue
Gut hormones
Vagus nerve
Stomach
Intestines

- **6)** A **região posterior recebe conexões provindas diretamente dos órgãos internos e da pele, construindo desta forma uma representação do estado atual em que o corpo se encontra.**

Desta forma, a ínsula posterior ao receber dados sensoriais acerca do status atual do corpo, enviaria estas informações para a porção anterior da ínsula, que ligada a funções afetivas e emocionais completaria o processamento, gerando o sentimento...(Marcelo Zanoti);

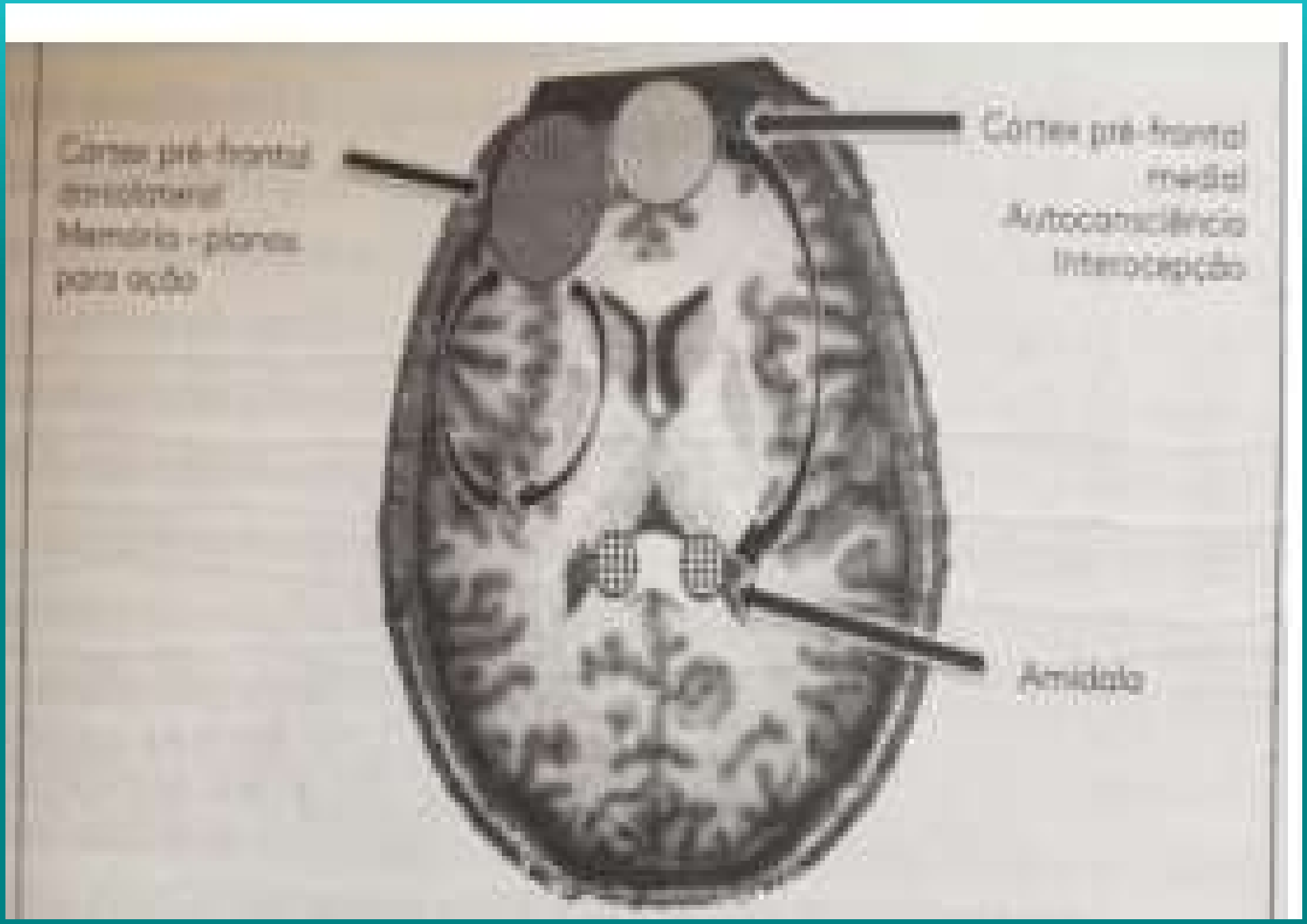
A ínsula anterior está envolvida em processos de atenção especializados para o comportamento social, como percepção de expressões faciais e situações onde a empatia pode surgir como sentimento.

Ínsula

- **4) Tania Singer descobriu que nos solidarizamos com a dor do outro por meio da nossa ínsula anterior – a mesma área que usamos para sentir a nossa própria dor. Então, nós primeiro sentimos as emoções do outro dentro de nós mesmos, quando nosso cérebro aplica aos sentimentos do outro exatamente o mesmo sistema usado para ler nossos próprios sentimentos. A empatia se forma na nossa capacidade de ter sentimentos viscerais em nosso próprio corpo.**
- (p.104 e 105 FOCO –**É o substrato dos sentimentos a ínsula como um todo, junto com o córtex cingulado.** Damásio,p.151 e 152)

Após a conversão das informações viscerais trazidas pelo nervo vago na ínsula, são gerados os sentimento (percepção consciente das emoções) que, ao chegarem no córtex pré-frontal medial (especificamente o CPF ventro medial, memórias passadas, memória operacional e projeções para o futuro), passarão a ser percebidos em nível consciente. O CPF Medial, junto com o CPF dorso lateral (raciocínio o planejamento) e CPF orbitofrontal (responsável pela valoração positiva ou negativa para o organismo) toma a decisão aparentemente racional.

Córtex pré-frontal dorso lateral, Bessel Van Der Kolk p. 245



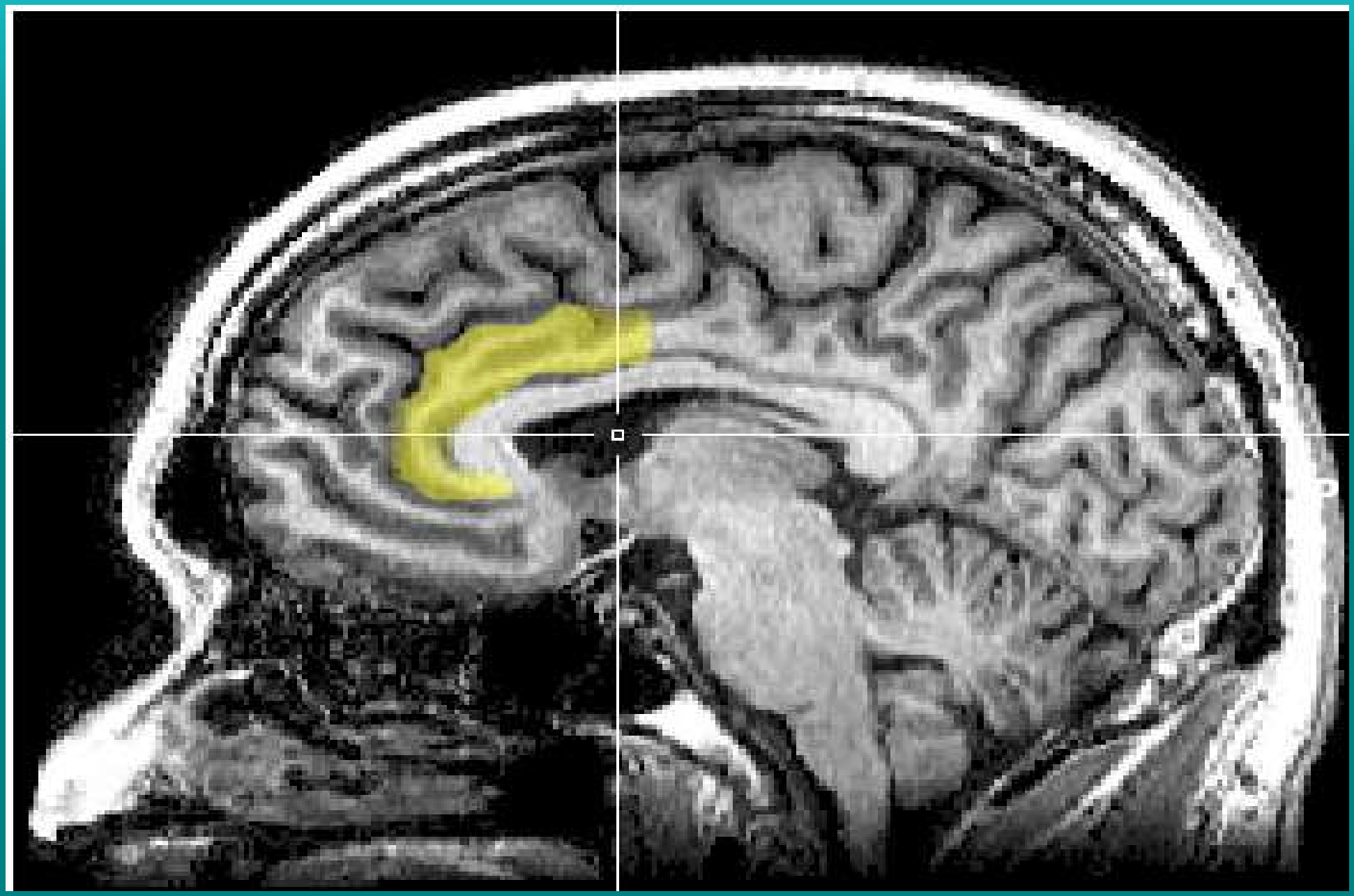
Córtex cingulado anterior e ínsula

Inúmeros estudos mostram, de forma consistente, que se a dor alheia – um dedo espetado, um rosto triste, uma história de infortúnio – provoca um estado empático em você, o CCA está envolvido. Além disso, quanto mais dolorosa parece ser a situação do outro, maior a ativação do CCA. Ele é também essencial na decisão de tomar uma atitude com o objetivo de aliviar o sofrimento alheio.

O neuropeptídeo/hormônio ocitocina entra nessa roda. Lembre-se de como ele promove comportamentos de vínculo e afiliação, confiança e generosidade."

Robert Sapolsky, p. 515

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:MRI_anterior_cingulate.png, creative common, acesso em 01.07.2024.



3) Técnicas de acolhimento aos demais:

a) abraços;

b) compartilhamento de alimentos;

c) sessões rápidas de mediação com colegas;

d) técnicas de formação, manutenção e motivação da EQUIPE;

4)Técnicas de autocuidado:

a) após as operações fazer detox de imagens, instagram etc sobre a tragédia;

b) Realizar atividades que despejem dopamina, serotonina e oxitocina;

c) Chorar.

Técnicas de relacionamento

1) Observar as decisões de consenso, aceitar e não relutar em relação a elas;
2) DESPERSONALIZAÇÃO- as críticas são aos processos e aos fatos, não às pessoas;
3) PERDÃO, para a retomada produtiva;
4) Aceitar os trabalho em equipe e o direito de manifestação, mas concitar à necessidade de serem tomadas as decisões;
5) Experienciar propostas inovadoras, criativas e arrojadas compatíveis com a urgência resolutiva.

Armillaria – 4km – Oregon, Michel, Pollan, Como mudar

sua mente, p. 101, https://www.google.com/search?q=mic%C3%A9lio&tbm=isch&ved=2ahUKEwjB_cH_t4LrAhUlANQKHbvkBK8Q2-cCegQIABAA&oq=mic%C3%A9lio&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAA6BAgAEEM6BQgAELEDUKiCAlikmwJg4aQCaABwAHgEgAHAAYgB5g2SAQQwLjEzmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQDAAQE&sclient=img&ei=qsspX8GAF6WA0Aa7yZP4Cg&bih=657&biw=1366#imgrc=XvDTiZcaKmLJwM

