



GABRIELLE PICHOLARI

CONSULTORA EM **AUTOCUIDADO**,
ESPECIALISTA EM **SAÚDE INTEGRATIVA**,
AUTOCOMPAIXÃO E CULTURA DE **CONFIANÇA**;
COACH DE **BEM-ESTAR INTEGRAL** E **PROPÓSITO**.

**RESILIÊNCIA, GESTÃO DO ESTRESSE
E SAÚDE MENTAL
A SERVIÇO DE PESSOAS E
ORGANIZAÇÕES**

**OLHAR
FÉRTIL**

amoraci

QUEM JÁ ACREDITOU



GERDAU



Braskem



bradesco

MATTOS FILHO >

Mattos Filho, Veiga Filho,
Marrey Jr e Quiroga Advogados



LinkedIn

natura

festival
path



Culture.Rocks

Unibes
Cultural



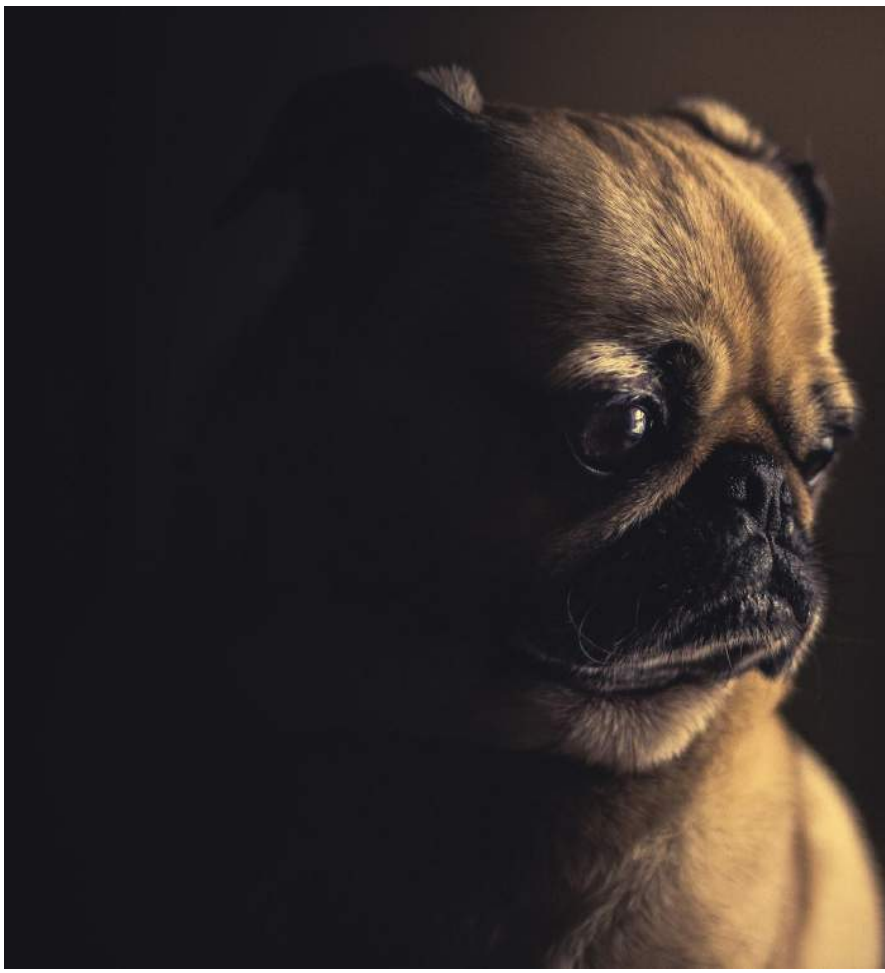
DES
COLA



LONGEVIDADE
EXPO + FÓRUM



O QUE ME MOVE?
UM OLHAR FÉRTIL E INOVADOR
PARA O **DESENVOLVIMENTO INTEGRAL** DO SER HUMANO



RESILIÊNCIA É UM CAMINHO PARA O *BURNOUT*?

Em momentos de transformações rápidas e de crises profundas, o interesse do mercado pelo tema se intensifica: **a resiliência parece ser a resposta** para que empresas tanto precisam. Porém, **ela precisa estar atrelada a outros elementos para não se tornar tóxica.**

QUAIS CAMINHOS PODEMOS SEGUIR?

PODEMOS TREINAR
NOVOS CAMINHOS
NEUROLÓGICOS DE
COMPORTAMENTO

NOSSO
CÉREBRO É
PLÁSTICO!



”

A **CONFIANÇA**
GERA **LUCRO**. O
SEGREDO ESTÁ EM
CRIAR SITUAÇÕES QUE
ESTIMULEM A
PRODUÇÃO DE
OCITOCINA.

- **Paul Zak**

AUMENTO DA RECEITA GERADA POR FUNCIONÁRIO EM
10.000,00 DÓLARES POR ANO.

NAS EMPRESAS QUE SÃO REFERÊNCIA
EM CULTURA DE CONFIANÇA HÁ:

74%

menos estresse

50%

mais produtividade

76%

mais engajamento

56%

mais satisfação pelo
próprio trabalho.

A **AUTOCOMPAIXÃO** ESTIMULA A PRODUÇÃO DE OCITOCINA, **AUMENTA** OS NÍVEIS DE **CONFIANÇA**, E FOI RECENTEMENTE CONSIDERADA **A HABILIDADE CENTRAL** PARA O **DESENVOLVIMENTO DA AGENDA ESG**. (Fonte: innerdevelopmentgoals.org)



O QUE É AUTOCOMPAIXÃO (MINDFUL SELF COMPASSION)?
ATENÇÃO PLENA | GENTILEZA CONSIGO | SENSO DE HUMANIDADE COMUM

IMPLEMENTAR PROGRAMAS QUE ESTIMULEM A **QUALIDADE DE VIDA** POR MEIO DO **AUTOCONHECIMENTO** E DESENVOLVIMENTO DA **AUTOCOMPAIXÃO**, PODEM AJUDAR TAMBÉM A SUA EMPRESA A:

MELHORAR A CAPACIDADE DE LIDERANÇA PRINCIPALMENTE EM MULHERES..

GERAR **ECONOMIA** POR FUNCIONÁRIO AO ANO COM **AUMENTO DE PRODUTIVIDADE** E **REDUÇÃO DE CUSTOS MÉDICOS** E PREVENÇÃO DE BURNOUT.

REDUÇÃO DO **ABSENTEÍSMO**, E **MELHOR ESTADO DE PRESENÇA**, **APRENDIZAGEM**, **COLABORAÇÃO** E **INOVAÇÃO**

AUMENTAR A CAPACIDADE INDIVIDUAL DE **GERENCIAR CONFLITOS, ESTRESSE, E GERIR O TEMPO**. OTIMISMO POSITIVO.

AUMENTAR A **RESILIÊNCIA SAUDÁVEL** E A ACEITAÇÃO EM PERÍODOS DE **MUDANÇA**.



Breast cancer is the most common worldwide cancer among women. It aims to improve the quality of life of breast cancer patients through early detection, palliative care, and support. In support of breast cancer awareness, we bring you this research journal. Headline: Breast cancer is the most common worldwide cancer among women. It aims to improve the quality of life of breast cancer patients through early detection, palliative care, and support. In support of breast cancer awareness, we bring you this research journal.

* Correspondence: lacerda@ignil.com
 Mestrando/Isabella Albert Einstein, Av. Albert Einstein, 627/0701, São Paulo, SP, Brazil

Full list of author information is available at the end of the article



© The Author(s) 2018. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made. The Creative Commons Public Domain Dedication waiver (<http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>) applies to the data made available in this article, unless otherwise stated.

RESEARCH ARTICLE

Open Access



Self-compassion is associated with less stress and depression and greater attention and brain response to affective stimuli in women managers

Fernanda B. C. Pires¹, Shirley S. Lacerda^{2*}, Joana B. Balardin¹, Bruna Portes¹, Patrícia R. Toba², Carla R. C. Barichello², Edson Amaro Jr¹ and Elisa H. Kazasa¹

Abstract

Background: Women have been assuming more responsibilities and higher positions in major companies, which exposes them to high levels of stress. Higher perceived work stress is related to higher emotional reactivity. Difficulties with emotional regulation can lead to anxiety and mood disorders, which are more prevalent in women than men. Indeed, women leaders are more likely to experience emotional fatigue than men due to excessive empathy. Our aim was to evaluate the associations between self-compassion (SC) scores to depression symptoms, perceived stress and mindfulness, as well as with brain responses to high-arousal unpleasant and pleasant pictures from the International Affective Picture System (IAPS), as measured through functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI) in women managers.

Methods: Forty-six participants were selected for the study. All participants filled the Self-Compassion Scale (SCS), Beck Depression Inventory (BDI), Mindful Awareness Attention Scale (MAAS) and the Perceived Stress Scale (PSS). After that they were scanned during an fMRI affective response paradigm. Correlation analysis was performed among these variables.

Results: Our data suggest that women with higher SC scores respond to affective stimuli with higher activation of the precuneus (a brain region related to self-referential processing), lower levels of stress and depression and show greater attention in everyday activities.

Conclusion: SC may be an important characteristic for women leaders because of its association with higher sensitivity to the emotional stimuli and mindfulness. These skills may allow them to be more aware of others while being less susceptible for stress and depression symptoms.

Keywords: Self-compassion, fMRI, Precuneus, Emotional reactivity, Empathy, Women

Background

Women have been increasingly assuming more responsibilities and higher positions in major companies, which exposes them to relatively higher levels of stress [1]. Higher perceived work stress is related to higher emotional reactivity, higher perseveration and less interest at work. Work stress and resilience depend on individual characteristics that may lead to better stress management [2].

Difficulties with emotional regulation can lead to anxiety and mood disorders, which are more prevalent in women than men. An event-related potential (ERP) study examining sex differences in emotional reactivity during passive viewing of unpleasant images showed that women presented early emotional reactivity and had greater emotional appraisal towards unpleasant emotional stimuli [3].

Populations particularly prone to excessive stress, emotional reactivity and empathy fatigue include health care professionals [4], social and aid workers, and

to be more men, who are [6]. Indeed, since emotional empathy [7], ability regulating their emotions finally exhausted, and are better express compassion helping others without to regulate and that first be aware and limits, which is at the

deep perception of the by the wish to immediately well as understanding SC is compassion difficulties of difficulty or suffering not depend on external with greater resilience and with oneself [10]. Finally, own faults as part of the to see those experiences as an experience instead of with connection [11]. This more position protect the individual from thinking [12].

research interest in the relation and affect. In a large group of the Dutch population in age and 1736), a study examined the presence and SC on depressive symptoms. The authors studied the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (observe, describe, non-judgment, and non-reactivity) and the Self-Compassion Scale (SCS) and the five FFMQ facets and SCS negative predicted both depressive symptoms with SCS negative items (having a hard on oneself) and 'act with awareness' as factors [13].

Arch et al. [14] evaluated whether a SC would moderate biopsychological stress in women (relative to attention no-training control conditions). Relative to the women who received the training (reduced sympathetic (salivary alpha-amylase), cardiac, and subjective anxiety responses with the Trier Social Stress Test; TSST), as well as SC under threat. Therefore, SC seems to be diminishing social stress and negative psychobiological effects [14].

Neuroimaging studies have implicated regions of the default mode network (DMN) in the processing of social emotions [15]. The DMN is generally active when the brain is in a state of wakeful rest and the individual is not focused on the outside world or engaged in any particular task. DMN regions are activated in tasks that require interaction with other people, perceiving and interpreting others' emotions, empathizing, understanding, and judging others' intentions [16]. One of the key structures in the DMN is the precuneus.

Whole-brain cross-modal analyses showed that activation in the precuneus distinguished between pleasant versus unpleasant conditions [17]. To date, little is known regarding the brain regions involved in SC, as well as its relation to other cognitive and psychological characteristics and its variation across individuals. Therefore, in this study we aimed to correlate women's SC scores to depression symptoms, perceived stress and mindfulness, as well as with brain responses to high-arousal unpleasant and pleasant pictures from the International Affective Picture System (IAPS) [18], as measured through functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI).

We hypothesized that women with higher SC scores would present lower stress and depression scores, as well as increased activation in brain regions associated with affective responses and self-other awareness in the unpleasant-neutral and unpleasant-pleasant contrast.

Methods

Participants

The participants in this study were women sales and administrative managers in a Brazilian multinational cosmetics company who had at least 15 years of education and no current complaints. Of 167 women who were invited, 99 volunteered to participate in the study. Of those, 23 were not able to attend the scheduled meetings and the remaining 76 were evaluated and signed criteria for undergoing fMRI (2 had metal orthodontic pieces, 9 were left-handed, and the five FFMQ facets and SCS negative items predicted both depressive symptoms with SCS negative items (having a hard on oneself) and 'act with awareness' as factors [13].

Of the 76, 21 did not meet criteria for undergoing fMRI (2 had metal orthodontic pieces, 9 were left-handed, and the five FFMQ facets and SCS negative items predicted both depressive symptoms with SCS negative items (having a hard on oneself) and 'act with awareness' as factors [13]).

Of the 55 women who underwent fMRI, nine were excluded for problems with image acquisition or behavioral testing, leaving a total of 46 study participants (mean age 43.26, SD 8.36). All participants were screened by an experienced clinical physician and none met criteria for starting psychiatric treatment. Four women had used antidepressants at a stable dose for more than three months were included in the study.

The study was approved by the ethics committee at Hospital Israelita Albert Einstein (Protocol number: 38662314.8.0000.0071).

A CONFIANÇA E SEGURANÇA PSICOLÓGICA NAS EMPRESAS

1. RECONHECIMENTO

Agradecer e dar pronto reconhecimento aos indivíduos por seus esforços, progresso e realizações.

2. EXPECTATIVA

Comunicar metas claras e desafiadoras, dar feedback contínuo e mensurar o sucesso.

3. INICIATIVA

Encorajar a autonomia, apoiar diferentes abordagens e tratar os erros como oportunidades de aprendizagem.

4. TRANSFERÊNCIA

Aproveitar as habilidades e o talento da equipe, fornecendo recursos necessários para o trabalho.

5. ABERTURA

Garantir transparência e compartilhamento de ideias e informações em tempo suficiente.

6. CUIDADO

Desenvolver relacionamentos atenciosos, colaborativos e mostrar consideração.

7. DESENVOLVIMENTO

Investir no desenvolvimento e na aprendizagem contínua dos funcionários.

8. INTEGRIDADE

Comportar-se de forma natural, íntegra e aberta em relação às vulnerabilidades e aos erros. Pedir ajuda.

SAÚDE INTEGRATIVA & BEM-ESTAR

A promoção coletiva de saúde e bem-estar é resultado da **prática de autocuidado** associado à presença da **autonomia e aprendizagem**.





PALESTRAS, PROGRAMAS & WORKSHOPS PARA A SUA EMPRESA

AUTOCONHECIMENTO, CUIDADO & LIDERANÇA

OLHAR
FÉRTIL

amoraci

CULTURA DE APRENDIZADO CONTÍNUO

RESILIÊNCIA, PROATIVIDADE &
COLABORAÇÃO

SEGURANÇA PSICOLÓGICA

CRENÇA COLETIVA DE
ACOLHIMENTO EM RISCOS
INTERPESSOAIS

RELAÇÕES 1:1 CONFIANÇA

INDIVÍDUO SAÚDE MENTAL

**“CONFIANÇA
GERA LUCRO”**

- Paul Zak

criação de
situações que
estimulem a
produção de
ocitocina.





O QUE É AMORACI ?

Amoraci: além de fazer alusão ao autoamor, também dialoga com o substantivo masculino indígena de mesma escrita. Ou seja, brincando com as palavras, **cultivar o #seuamoraci é ter a possibilidade de olhar para as duas polaridades do ser humano - o feminino e o masculino - para que ambas sejam reconhecidas e se tornem plenas dentro de cada um. É poder ter um date eterno: com você mesma!**

O Amoraci é uma consultoria em autocuidado para pessoas e organizações **(com ênfase principal no público feminino)**. Nossa premissa é que a promoção coletiva de saúde e bem-estar é resultado da prática de autocuidado associado à presença da autonomia e aprendizagem.

Para montar equipes de alto desempenho, a empresa necessita um ambiente de consciência, de responsabilidade e de comunicação efetiva. Minha oferta é ajudar vocês a desenvolver líderes capazes de fazer isso com um olhar sistêmico e regenerador.

O QUE É **OLHAR FÉRTIL?**

O "olhar fértil" é um movimento cultural idealizado para nos dar condições de construir uma sociedade em que possamos ser mais saudáveis e viver de uma forma mais plena, **fortalecendo vínculos humanos**, espalhando valores éticos que incluem os valores femininos e há alguns anos conta com uma rede de especialistas alocados por demanda.

A pandemia evidenciou que competências como a empatia, inteligência emocional e flexibilidade cognitiva têm sido consideradas cada vez mais importantes para garantir o sucesso de equipes de alta performance no mundo contemporâneo.

Hoje ofereço o **Programa Olhar Fértil (para pessoas e organizações)** com o objetivo de desenvolver habilidades socioemocionais tais como: **autocompaixão** e **autonomia** para exercer **autoliderança**; senso de **propósito** e influência; capacidade de observação, criatividade e empreendedorismo, para **criar soluções novas para problemas complexos**.



PROGRAMA OLHAR FÉRTIL

Uma abordagem focada no **engajamento**, **aprendizado continuado** (*lifelong learning*) e **acompanhamento individual** na busca de atender ao objetivo de criar um programa de **cultura de confiança** que transforme os líderes e futuros líderes da sua organização.



PALESTRAS & WORKSHOPS

Com o objetivo de iniciar o programa com o maior nível de **engajamento**, oferecemos treinamentos sobre **AUTOCONHECIMENTO**, **EMPAZIA**, **AUTOCOMPAIXÃO**, **BEM-ESTAR INTEGRAL**, **RESILIÊNCIA**, **CONFIANÇA** E **SEGURANÇA PSICOLÓGICA** para diversos níveis gerenciais.



CONTEÚDO ONLINE

O aprendizado se estende para o espaço individual e continua online em videoaulas e **práticas** semanais para os colaboradores acessarem de onde preferirem.



COACHING EM BEM-ESTAR INTEGRAL

12 sessões presenciais ou online para cada gestor. O processo é individual e confidencial, contamos com uma rede de profissionais com diversas expertises para acolher as possíveis demandas.

METODOLOGIA DE CADA **WORKSHOP**



ATENDIMENTO INDIVIDUAL

Coaching de bem-estar integral e propósito de vida.



“ PROCESSO DE APRENDIZAGEM COM BASES NA ONTOLOGIA DA LINGUAGEM E NA **SAÚDE INTEGRATIVA**, VOLTADO AO DESENVOLVIMENTO DE **SOFT SKILLS**. ”

1. DESCOBERTA
abrindo
espaço para a
transformação

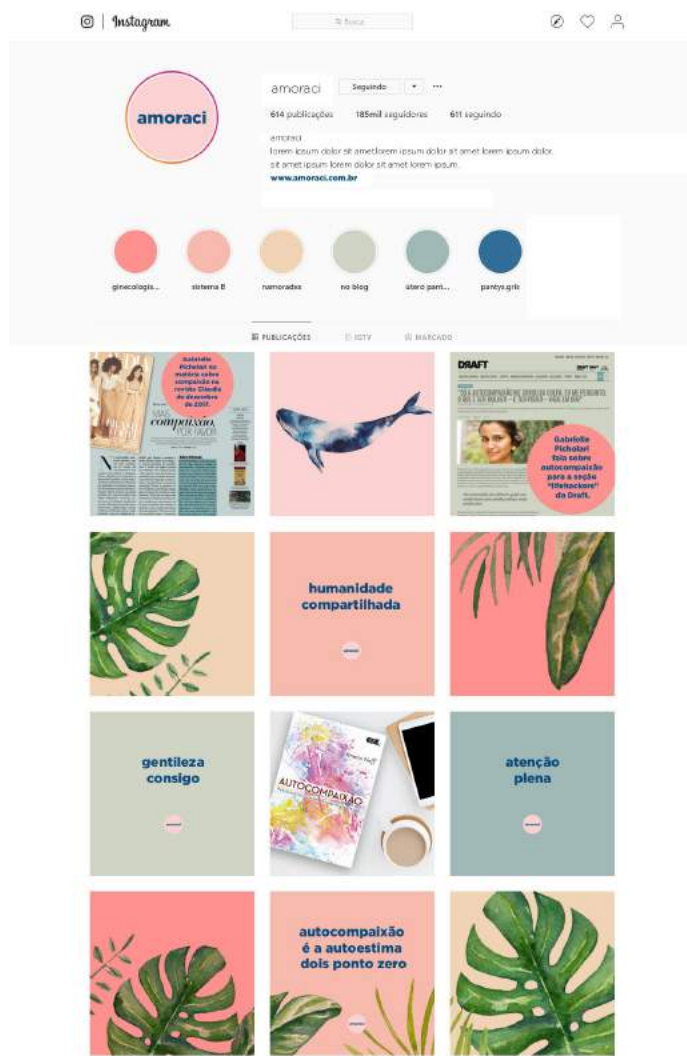
2. EXPLORAÇÃO
quais as novas
perspectivas
possíveis?

**3. MUDANÇA DE
COMPORTAMENTO**
o que fazer para que
minhas vozes internas
possam conversar?

4. MANUTENÇÃO
ampliando o
Movimento e
realizando o seu
propósito.

AMORACI LAB

Autocuidado emocional feminino a partir de experiências intimistas em espaços energeticamente cuidados (como por exemplo o Spa Kurma em São Paulo, onde já realizei um workshop para a Natura neste formato). São oferecidas práticas de cuidado integrativo com yoga; workshop sobre autoconhecimento, vulnerabilidade, construção de vínculos; massagem e alimentação detox.



An aerial photograph of a rocky coastline. The water is a deep, dark green on the left, transitioning to a lighter, turquoise green on the right. White, frothy waves are crashing against a series of brown, jagged rock formations that run diagonally across the frame. The overall scene is dynamic and powerful.

QUEM SOMOS

TRABALHO EM REDE COM OUTROS
ESPECIALISTAS EM SAÚDE
INTEGRATIVA & DESENVOLVIMENTO
HUMANO E ORGANIZACIONAL PARA
**ATENDER SUA NECESSIDADE DE
MANEIRA CUSTOMIZADA.**

“AJUDO PESSOAS A SE SENTIREM BEM E CAPAZES DE CRIAR SEU PRÓPRIO CAMINHO DE DESENVOLVIMENTO.”



GABRIELLE PICHOLARI

Acredito que o **autoconhecimento** é uma ferramenta poderosa para a **inovação social**. Há 16 anos, me dedico ao desenvolvimento integral do ser humano e pesquisa, ao redor do mundo, medicinas integrativas e processos de **autotransformação**. Administradora com **Master em Gestão Ambiental pela UNSW (Austrália)**, iniciei minha carreira na área de RH da IBM e depois segui atuando em consultorias de Inovação e Sustentabilidade. Me formei terapeuta integrativa com foco no desenvolvimento da **Autocompaixão no Hospital Albert Einstein**. Segui a **formação internacional em consultoria MetaIntegral** com bases no pensamento do Ken Wilber. Sou facilitadora pelo Instituto Ecosocial e formada em Coaching para o bem-estar integral pela MedIntegral e em Coaching Ontológico pelo Instituto Appana. Atualmente estudo sobre Neurociência, Psicologia Positiva e Mindfulness na PUC.

Atuo acompanhando pessoas e empresas no processo individual ou coletivo de reconhecimento de seus potenciais, emoções, e construção da autoestima, para que encontrem seu verdadeiro **propósito** e vivenciem mais **bem-estar, autoconfiança** e felicidade. Ofereço atendimentos individuais, workshops e palestras. Vamos conversar?

11 986 742 223 | gabipicholari@gmail.com | amoraci.com.br | [@seuamoraci](https://www.instagram.com/seuamoraci)

PROJETOS REALIZADOS

Cursos e palestras sobre autoconhecimento, cuidado e liderança (educação emocional).



UNIVERSITÁRIOS

"**programa olhar fértil para universitárias**" na faculdade de direito (fgv) desde 2016.



ABERTOS

"programa olhar fértil família" (2018) e "**autocompaixão e cultura de confiança**" (na unibes cultural desde 2019).



CONSULTORIA

consultoria em autocompaixão e segurança psicológica para empresas como **gerdau** (2017), **bradesco** (2018), **natura** e **linkedin** (2020) e **braskem** (2022).

PRODUÇÃO DE CONTEÚDO *CREATIVE COMMONS*

AUTOCOMPAIXÃO: A ESSÊNCIA DA FELICIDADE

livro digital que sintetiza a pesquisa que consolidou meu trabalho de conclusão de curso no hospital albert einstein: sobre ética do cuidado, autocompaixão e liderança



#seuamoraci: minimanual de autoamor & cuidado

minimanual ilustrado sobre práticas de autocuidado embasado em conceitos básicos da pós-graduação em saúde integrativa do hospital albert einstein no contexto da pandemia. o conceito mais amplo da cultura de compaixão é citado a partir de entrevistas.



EVENTOS

eventos produzidos em rede com baixo impacto ambiental, alimentação saudável e cuidado, com a temática da liderança feminina, autocompaixão e cultura de confiança.



AGRADEÇO!



OLHAR
FÉRTIL



amoraci

Se quiser saber mais, estamos à disposição:

gabipicholari@gmail.com

www.amoraci.com.br