


A NEUROCIÊNCIA DO SUCESSO PROFISSIONAL: O PAPEL DA TOMADA DE DECISÃO

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.80312240411>

Data de aceite: 05/11/2024

Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues

<https://orcid.org/0000-0003-0112-2520>

Flávio Henrique dos Santos Nascimento

<https://orcid.org/0009-0007-3760-2936>

Thiago Duarte Germano

Lincol Nunes Cruz

<https://orcid.org/0009-0008-7916-4062>

Francis Moreira da Silveira

<https://orcid.org/0000-0002-4602-8717>

RESUMO: Como as pessoas que se sentem realizadas profissionalmente tomam suas decisões? O presente estudo objetivou comprovar metodológica e cientificamente, através de uma cuidadosa revisão de literatura, que a capacidade de tomar decisões com agilidade reflete a perspicácia de pessoas que alcançam sucesso profissional. Pessoas, que a priori, não necessariamente se beneficiariam de influências econômicas, sociais e/ou políticas. A habilidade de escolher com autonomia, enxergando e usufruindo de oportunidades em contextos que passariam despercebidos para a maioria, faz com que pessoas ultrapassem o status de (indivíduos

comuns) e subir os degraus até o topo do sucesso. Quais seriam as características comuns àqueles que alcançam sucesso profissional? Discursa-se sobre pessoas com características cognitivas semelhantes: otimistas, motivadas, com capacidade de planejamento, autoconhecimento, autocrítica e perseverança. Todas essas qualidades podem ser atribuídas à integridade das funções relacionadas principalmente ao córtex frontal do cérebro. A capacidade de tomar decisões depende do bom funcionamento do córtex pré frontal medial. Eis a contribuição das neurociências, entre elas a neuropsicologia. Conheça-te e se torne a sua melhor versão.

PALAVRAS-CHAVE: Tomada de decisões, Sucesso profissional, Perspicácia, Autonomia, Oportunidades, Características cognitivas, Otimismo, Motivação, Planejamento, Autoconhecimento, Autocrítica, Perseverança, Córtex frontal, Neurociências, Neuropsicologia.

THE NEUROSCIENCE OF PROFESSIONAL SUCCESS: THE ROLE OF DECISION MAKING

ABSTRACT: This study investigates how individuals who feel professionally fulfilled make their decisions. Through a meticulous literature review, we aim to demonstrate that agility in decision-making reflects the acumen of those who achieve professional success, regardless of economic, social, and political influences. The ability to choose autonomously and seize opportunities that go unnoticed by most allows these individuals to advance beyond common status towards success. We identified common cognitive characteristics among these individuals: optimism, motivation, planning ability, self-knowledge, self-criticism, and perseverance. These qualities are associated with the integrity of the frontal cortex functions, specifically the medial prefrontal cortex, which is essential for decision-making. This work highlights the contribution of neurosciences, especially neuropsychology, suggesting that self-knowledge is crucial to becoming the best version of oneself.

KEYWORDS: Decision making, Professional success, Acumen, Autonomy, Opportunities, Cognitive characteristics, Optimism, Motivation, Planning, Self-knowledge, Self-criticism, Perseverance, Frontal cortex, Neurosciences, Neuropsychology.

INTRODUÇÃO

A chave para o sucesso profissional de pessoas comuns, conforme apontado pela neurociência, é a agilidade na tomada de decisões. O presente estudo se propõe a comprovar metodológica e cientificamente, por meio de uma revisão de literatura, que a capacidade de tomar decisões com rapidez reflete a perspicácia daqueles que atingem sucesso em suas carreiras. Este sucesso não está necessariamente ligado a influências econômicas, sociais ou políticas, mas sim à habilidade de escolher com autonomia e aproveitar oportunidades que a maioria não perceberia, permitindo assim que indivíduos comuns alcancem níveis elevados de sucesso profissional.

A definição de sucesso profissional é multifacetada e pode variar amplamente. O Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa descreve sucesso como o resultado positivo de um negócio ou a conquista de popularidade e bons resultados. Entretanto, não se pretende limitar o conceito de sucesso profissional a uma descrição quantitativa ou culturalmente construída. O sucesso é dinâmico, construindo-se continuamente e refletindo mudanças de paradigmas que permeiam crenças individuais e sociais.

Ituassu e Tonelli (2012) exploram a construção do sentido de sucesso através da mídia, oferecendo uma perspectiva histórica e uma visão de futuro que evita a cristalização de significados únicos. O discurso, visto como prática discursiva, permite a transformação contínua dos sentidos construídos pelas pessoas, mantendo a conversação fluida e evitando a naturalização de estruturas sociais.

Compreender as características cognitivas comuns às pessoas de sucesso é fundamental. Essas características incluem otimismo, motivação, capacidade de planejamento, autoconhecimento, autocrítica e perseverança. Estas qualidades estão associadas ao funcionamento íntegro do córtex frontal do cérebro, especialmente do córtex pré-frontal medial, que é crucial para a tomada de decisões. Este estudo destaca a importância das neurociências, em particular da neuropsicologia, no desenvolvimento de estratégias para melhorar o funcionamento cerebral e atingir objetivos pessoais e profissionais.

A abordagem adotada neste estudo é baseada na revisão de literatura científica e neuropsicológica, buscando identificar e analisar os fatores que influenciam a tomada de decisões ágeis e eficazes em contextos profissionais. O objetivo é oferecer uma compreensão aprofundada das habilidades e características que distinguem profissionais bem-sucedidos, contribuindo assim para o desenvolvimento de práticas e intervenções que possam ser aplicadas na busca pelo sucesso profissional.

DEFINIÇÕES NÃO DEFINIDAS DE SUCESSO PROFISSIONAL

O que seria a definição de sucesso?

De acordo com o Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa, alguns conceitos são explicitados: resultado positivo de um negócio; pessoa que alcança popularidade, bons resultados e êxito. O dicionário define, ainda, a expressão “ter sucesso” como ter êxito, vencer ou alcançar vitórias.

Não se pretende, no presente estudo, limitar a visão de sucesso profissional a uma mera descrição quantitativa, generalista ou baseada em construções culturais. Tomar-se-á o cuidado de apreender o caráter subjetivo do conceito de sucesso, podendo-o entender, deste modo, como “conceitos”. O sucesso, como qualquer conceito, constrói-se continuamente, estando, pois, em constantes mudanças de paradigmas que permeiam as crenças individuais e sociais.

Ituassu e Tonelli (2012) fizeram uma revisão bibliográfica abrangente acerca da temática:

a compreensão da construção do sentido do sucesso via estudo da mídia pode trazer não só uma perspectiva passada de como isso tem ocorrido, mas também remeter a uma visão apontada para o futuro, constituindo um espaço de possibilidades: ao reconhecer que se trata de um empreendimento humano, ela evita que sentidos, quaisquer que sejam eles, tornem-se únicos e se cristalizem. Conforme Tonelli (2000), sendo o discurso visto como prática discursiva, a possibilidade de transformação do mundo está em perceber como os sentidos são construídos pelas pessoas, de modo a permitir que a conversação continue fluindo e que expressões críticas evitem a naturalização de estruturas sociais. (p.216).

Sem dúvida o tema sucesso, mais especificamente sucesso profissional é um tema complexo e cada pessoa tem o direito de construir o seu próprio conceito, já que as motivações são diversas, singulares e subjetivas.

Ficar em cima do muro é o mesmo que paralisar, não ser capaz de revisar estratégias, acreditar no próprio potencial ou modificar padrões. Pode atrelar-se à desmotivação, baixa autoestima, ansiedade patológica, questões traumáticas, transtornos do neurodesenvolvimento, malformações, lesões adquiridas, entre outras condições.

A boa notícia é que indivíduos com a capacidade intelectual íntegra podem, através de modulações do comportamento, dar uma virada em suas vidas. Mas não nos enganemos. Absolutamente nada acontece em um piscar de olhos. Nem através de fórmulas mágicas, sem qualquer embasamento técnico-científico, como as que são vendidas como propagandas enganosas na internet.

O profissional de sucesso é observador. É um experimentador. Otimista, não se deixa abalar facilmente, utilizando a capacidade de resiliência para recomeçar. O sucesso caminha com direção e velocidade, porém sem ansiedade. Os profissionais de sucesso utilizam os órgãos dos sentidos e a comunicação de maneiras peculiares. Não se sabotam e nem se escondem de si mesmos. Sabem que a autenticidade é o segredo para obterem admiração. Reconhecem as próprias qualidades e trabalham para superarem as limitações.

Evans (1996) afirma que o sucesso profissional está profundamente imbricado com carreira e qualidade de vida, devendo haver um direcionamento em todas as áreas da vida. Outrossim, as pessoas devem aprender a lidar com suas tensões, transformando-as em aliadas para o seu crescimento pessoal e profissional. Aprender e produzir deve-se tornar uma fonte de prazer.

E tudo isso está ligado principalmente a funções cerebrais diversas, mas uma estrutura em especial, o **córtex pré-frontal medial**, se destaca. Você aprenderá, através deste estudo, como melhorar seu funcionamento cerebral para atingir objetivos.

CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA E DA NEUROCIÊNCIA

Indivíduos que não se deixam paralisar por vozes desencorajadoras ou emoções negativas como a ansiedade tomariam decisões baseadas na capacidade de reflexão rápida e não atrelada à impulsividade. Equilibrando afeto e razão. Como? Sendo autênticas, donas do próprio desejo e, desse modo, despertando admiração. São pessoas raras. A maioria não consegue romper com o padrão de se importar demasiadamente com o olhar do outro, os julgamentos, as imperfeições, os fracassos antes das vitórias. A capacidade de persistir. Todas essas funções são atribuídas principalmente a uma parte específica do cérebro, o lobo frontal, mais especificamente o córtex cerebral ou substância cinzenta. A substância cinzenta é considerada uma parte do sistema nervoso composta principalmente por corpos neuronais e seus núcleos. Não possui mielina, estando associada ao processamento de informações. (Lopes, 2016).

Ainda segundo a autora acima (2016), os lobos cerebrais diferenciam-se estrutural e funcionalmente. São eles: Frontal, Parietal, Temporal, Occipital, Ínsula e Límbico. Lopes (2016) pondera que apesar de ser de conhecimento da neurociência que sejam atribuídas funções específicas a cada lobo, a maior parte das atividades requer coordenação de múltiplas áreas nos dois hemisférios.

No que tange ao objeto de estudo do presente artigo, ao destacar a importância da tomada de decisões, faz-se importante compreender o papel das estruturas cerebrais relacionadas ao construto, bem como de suas funções cognitivas.

Junior e Melo (2011) citam os primeiros estudos de neurologia que continham descrições elaboradas das funções desempenhadas por várias partes do cérebro, no entanto, pouco se conhecia acerca da fisiologia dos lobos frontais. A importância desta região cerebral por muito tempo teria sido negligenciada devido à dificuldade de compreensão da multiplicidade das funções atribuídas ao lobo frontal, fato que teria sido elucidado após um acidente envolvendo Phineas Gage, jovem que teve o crânio atravessado por uma barra de ferro em uma explosão em 1848. Este jovem não apenas sobreviveu, como permaneceu lúcido nas horas posteriores ao acidente, trazendo voz ao lobo até então considerado “silencioso”. Gage conseguia movimentar-se, ouvir, sentir e falar, porém sua personalidade havia mudado drasticamente.

O córtex pré-frontal desempenha um papel integrativo e para este fim precisam ter acesso a todos os itens de informação sensorial, motora e mnemônica. Sendo assim, daria forma à estruturação do comportamento (Junior e Melo 2011). Revela-se, pois, uma espécie de comando central, que integra funções atencionais e executivas, como planejamento, memória operacional e controle inibitório.

Os resultados do experimento relatado por Junior e Melo (2011) indicam que durante o desempenho de uma tarefa de integração temporal os neurônios no córtex pré-frontal associam estímulos de informações sensoriais, de acordo com exigência das regras de uma tarefa seqüencial.

O córtex pré-frontal medial, juntamente com outras estruturas, possui um papel chave no controle das condutas sociais, estando comprometido com o raciocínio social e a tomada de decisões. (Allegri e Butman, 2001.).

A terapia cognitivo-comportamental (TCC), baseada em evidências científicas, conforme Silva apud Beck (2014), afirma:

O modelo cognitivo parte da hipótese de que as emoções, os comportamentos e a fisiologia de uma pessoa são influenciados pela própria percepção dos eventos; assim, a interpretação de uma situação pode levar a pensamentos automáticos que geram uma reação.(p.167).

Nesse íterim, pessoas com dificuldades em planejamento de estratégias para obter resultados podem se beneficiar desse construto terapêutico, ao identificar as emoções e pensamentos automáticos; conceituando, junto ao terapeuta, se suas emoções que geram comportamentos são importantes ou não para se focar. A TCC aborda os pensamentos disfuncionais ou recorrentes, sendo um modelo terapêutico breve, capaz de modificar comportamentos para obtenção de melhores resultados.

Agrícola (2015) também discorre sobre o córtex pré-frontal, lembrando que este desempenha um papel importante no sistema de recompensas e o córtex insular estaria ligado à conscientização das informações advindas do estado corporal em sentimentos. Portanto, modular estas regiões, ainda segundo este autor, possibilita alterar respostas psicofisiológicas ou o comportamento em situações específicas, como a atividade física, por exemplo.

Conforme Montenegro et al (2013) estão sendo desenvolvidas técnicas não invasivas para modulação cerebral, dentre as quais destaca-se a estimulação transcraniana por corrente contínua (ETCC). Os principais mecanismos de ação associados à técnica, como postulam os autores (2013), envolveriam receptores N-metil-D-aspartato, especialmente nas respostas pós- estimulação. Neurotransmissores como a serotonina, dopamina, adrenalina, Gaba e Acetilcolina estão imbricados no processo de neuromodulação.

Em pesquisa, que envolveu a estimulação transcraniana por corrente contínua (ETCC) de 14 pessoas em atividade física, Agrícola (2015) descobriu, medindo o nível de oxigenação cerebral, que a estimulação transcraniana seguida de 30 minutos de exercício físico provocou uma diminuição do afeto em quase todas as áreas estimuladas. Somente o córtex pré-frontal (CPF), quando estimulado, provocou uma resposta hemodinâmica positiva e a ETCC aplicada gerou igualdade entre os hemisférios direito e esquerdo, sendo que nas demais estruturas cerebrais, a ETCC mostrou o hemisfério esquerdo maior que o direito.

Agrícola concluiu que a ETCC sobre o CPF sustentou as respostas de afeto modificando positivamente o comportamento durante o exercício físico, devido à mudança no padrão da hemodinâmica cerebral no córtex pré-frontal ventromedial. Maior atividade na região medial estaria associado ao aumento de atividade no sistema de recompensas, que por sua vez, modula aspectos emocionais e perceptuais.

Pode-se inferir que a estimulação comportamental ou elétrica das funções relacionadas ao córtex pré-frontal medial atuam positivamente na modulação do afeto; conseqüentemente no comportamento planejado e na tomada de decisões.

Agrícola (2015) confirma essa premissa ao identificar que alterações na atividade cerebral a partir de estímulos não provenientes das sensações corporais são capazes de modificar os estados corporais, havendo bidirecionalidade desta relação. Por conseguinte, esta constante comunicação resultaria em tomadas de decisão e comportamento, tendo como mediadora a emoção.

O autor mencionado (2015) entende que o cérebro interpreta as alterações dos estados corporais, quando induzidas modificações que induzem respostas sensoriais e perceptuais. Tais respostas partem da compreensão sobre regiões cerebrais específicas, incluindo o córtex pré-frontal (CPF).

Esses resultados só são possíveis pela capacidade de modificação do cérebro, conhecida como neuroplasticidade ou plasticidade cerebral.

Para compreender melhor o conceito de neuroplasticidade é essencial compreender a priori o conceito de plasticidade sináptica. Este faz alusão à capacidade cerebral diante de uma área danificada, quando células de outras áreas, com funções diferentes, se reorganizam e assumem o papel da área que sofreu alguma lesão.

Caimar (2020) aborda sobre plasticidade sináptica, mencionando que algumas respostas que o cérebro proporciona frente a estímulos adequados mostra que ele pode se modificar, readaptar ou sofrer ajustes.

A autora mencionada (2020) informa também que o Sistema Nervoso Central (SNC) possui a capacidade de responder a estímulos proporcionando modificações e readaptações durante toda a vida, sendo tais transformações estruturais e/ou funcionais conhecidas como neurogênese ou neuroplasticidade. Faz-se importante compreender também que a neuroplasticidade não se restringe aos casos patológicos, mas é uma realidade que acompanha o indivíduo por toda a vida. Ocorre naturalmente através das emoções, estímulos externos ou estímulos de aprendizagem. Este último fortaleceria a conexão entre os neurônios.

Pode-se inferir, portanto que o sucesso pode ser aprendido com os estímulos corretos.

APRENDA A TRANSFORMAR SONHOS EM OBJETIVOS:

Como o cérebro aprende afinal? Reis et al (2016) discorrem que aprender não depende exclusivamente dos neurônios em suas redes neurais e do correto funcionamento cerebral: dependem do estado de saúde da pessoa. Portanto, a primeira boa decisão a se tomar para obter sucesso é cuidar da própria saúde.

Os autores supracitados alegam que o autocuidado inclui: prática regular de exercícios físicos; alimentação balanceada; sono de qualidade; viver com bom humor e otimismo e manter a mente em funcionamento, aprendendo algo novo a cada dia.

É importante lembrar que aprender modifica o cérebro funcional e até estruturalmente, através da neuroplasticidade.

Os autores (2016) citam ainda, passo a passo sobre como aprender melhor, podendo-se entender, portanto, que a tomada de decisões com autonomia pode ser aprendida, ainda que a pessoa tenha considerável dificuldade neste quesito. Criar oportunidades e situações semelhantes à vida real ativa as regiões cerebrais responsáveis pelo controle das emoções e do comportamento. É de extrema importância que se respeite um período de descanso e que se evite os excessos, pois a memória leva um tempo para cristalizar-se.

O córtex pré-frontal é o grande responsável por transformar ações em objetivos e metas pré-estabelecidas, sendo seu funcionamento diretamente interligado a noções de sucesso ou fracasso.

Mas, como estimular o córtex pré-frontal medial?

Pinheiro e Maidel (2009) postulam diretrizes para um cérebro adulto, que corresponde ao ápice da maturação neurobiológica. Os autores lembram sobre o grande trunfo que possuímos, a plasticidade cerebral, já que maturação não significa estabilização. Os autores consideram o adulto como aquele que utiliza conhecimentos já apreendidos mais rapidamente, comparado a alguém que aprende novos conhecimentos. Dessa maneira há um ponto de inflexão na relação inversamente proporcional entre a matéria cinzenta e a matéria branca.

Os autores supracitados (2009) defendem a idéia de que, com estímulos, um cérebro adulto pode manter sua plasticidade natural, retardando seu envelhecimento e o desequilíbrio intelectual.

Estes autores, ao discorrer sobre uma boa capacidade de aprendizagem, citam algumas características necessárias a um educador: jamais assumir uma postura raivosa; dar um tempo para o educando se acalmar caso necessário; praticar o perdão; evitar fazer julgamentos; criar vínculos; procurar compreender a origem do comportamento do educando, ajudar o educando a resolver problemas muito difíceis e respeitar a escolha do educando.

Dessa forma, pode-se transpor esses valiosos construtos como autodidatas: que aprendamos a ter atitudes conosco mesmos semelhantes às que teríamos com outrem, se precisássemos assumir o papel de educador. Que nos valorizemos e evitemos ter raiva de nós mesmos, já que ninguém é perfeito e sempre podemos recomeçar. Que não julguemos nossas próprias atitudes, buscando compreender o que motiva o nosso comportamento. Que busquemos ajuda para resolver problemas complexos e foquemos primeiro na solução, depois no problema. Se algo nos afetar, que nos demos um tempo para digerir e descansar, para aumentar a nossa capacidade de aprender com os erros e ter mais resiliência. Que saibamos que, em qualquer escolha teremos perdas e ganhos, portanto não convém fugir da responsabilidade de escolher, tomar decisões.

CONCLUSÃO

Pensemos na vida como um jogo de futebol. Nem sempre o time mais preparado tecnicamente ganha, nem sempre o melhor jogador obtém o melhor desempenho. O que diferencia o ganhador do perdedor? A tomada de decisão em campo, o que exige a integralidade das funções relacionadas ao córtex pré-frontal. Saber a hora de recuar, driblar, passar a bola, dar o chute a gol. Uma tomada de decisão certa e rápida determina o sucesso ou o fracasso do time. Levar as emoções negativas em campo pode atrapalhar o desempenho, assim como o excesso de confiança que faz com que o time subjugue o seu adversário. Assim é a vida, rumo ao sucesso. Nem feita de excessos, nem de faltas. É de preparo físico, alimentação saudável, treinos, autoconfiança, respeito às regras, disciplina, controle das emoções e principalmente, tomada de decisão. Como em campo, na vida as oportunidades passam rápido. Se a decisão não for tomada na hora correta, a oportunidade passa e outro jogador aproveita.

No entanto há espaço para vários bons jogadores no campo da vida. Não há necessariamente, só um time ganhador.

Mas, como a como a neurociência aplicada à vida pode nos auxiliar? Como estimular as funções do córtex pré-frontal para obtenção de sucesso?

Um cérebro adulto é um cérebro maduro, mas de forma alguma um cérebro estável ou estagnado. Quanto mais aprendermos, quanto mais conhecimento adquirirmos, mais flexíveis, ágeis e inteligentes nos tornamos.

Cuidar de si, da própria saúde, do corpo e da mente é a primeira boa decisão que se pode tomar rumo ao sucesso profissional. Afinal, nem só de neurônios que se comunicam em suas redes neurais e da integridade das funções relacionadas ao cérebro depende a capacidade de aprender. Tem uma importante e valiosa parte que cabe a nós, para que através do caminho inverso, estimulemos nosso cérebro. Tomemos boas decisões para a nossa vida e isso estimulará o cérebro e ativará o córtex pré-frontal.

Existem também estímulos externos importantes nesse processo como a terapia cognitivo-comportamental para tratamento das emoções e comportamentos disfuncionais; alimentação balanceada; prática de atividades físicas e a técnica não invasiva, ETCC. A neuropsicologia também atua na estimulação cognitiva de funções cerebrais deficitárias.

Portanto, utilizando-se de recursos internos e externos, podemos começar nossa jornada rumo ao sucesso profissional. Não se trata de sorte; trata-se de treino, resiliência e tomada decisão.

Declaração de contribuições: Rodrigues, F. A. A. foi o idealizador, dono e criador do conceito, escreveu e revisou o manuscrito. Orientou a equipe na coleta de dados e revisou o manuscrito.

REFERÊNCIAS

ALLEGRI, F.R.; BUTMAN, J. A Cognição Social e o Córtex Cerebral. **Psicol. Reflex. Crit.** 14 (2). 2001. Recurso eletrônico. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-79722001000200003>>. Acesso em 22. mai. 2022.

AGRÍCOLA, P. M. D. Neuromodulação, Hemodinâmica Cerebral e Respostas Psicofisiológicas durante exercício físico. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Educação Física. Natal, RN. 2015. Recurso eletrônico. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/28649/1/Neuromodulacaoatividadeneuronal_Agricola_2015.pdf>. Acesso em: 09. Jun.2022.

CAIMAR, Bruna Araújo. NEUROPLASTICIDADE: Uma análise da Neurociência. **Rev.. Científica Cognitiones**. Mestrado em Saúde Coletiva com ênfase em Neurociências. 2020. Logos University International. Recurso Eletrônico. Disponível em: <https://unilogos.org/revista/wp-content/uploads/2020/05/NEUROPLASTICIDADE-UMA-AN%C3%81LISE-DA-NEUROCI%C3%8ANCIA_-BRUNA-ARAUJO-CAIMAR_-MESTRADO.pdf>. Acesso em 01. Jul.2022.

DICIONÁRIO BRASILEIRO DA LÍNGUA PORTUGUESA. Recurso eletrônico. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/sucesso>>.

EVANS, Paul. Sucesso, Carreira e Qualidade de Vida. 14 RAE - Revista de Administração de Empresas São Paulo, v. 36, n. 3, p. 14-22 Jul./Ago./Set. 1996. Recurso Eletrônico. Disponível em: < <https://www.scielo.br/rj/rae/a/Rr8CZGL9x3GPKTV46H8Mrxh/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 20 jun.2022.

ITUASSU, C T; TONELLI, MJ. NOTAS SOBRE O CONCEITO DE SUCESSO: sentidos e possíveis ressignificações. **RAM, REV. ADM. MACKENZIE**, V. 13, N. 6, Ed. Especial. SÃO PAULO, SP. NOV./DEZ. 2012 • ISSN 1518-6776 (impresso) • ISSN 1678-6971 (on-line) •Submissão: 15 dez. 2011. Aceitação: 12 ago 2012. p. 197-224. Recurso Eletrônico. Disponível em: <https://www.scielo.br/rj/ram/a/SJR5pgrT8H7369fXWqRRNcp/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 27 mai.2022.

JUNIOR, C.A.M; MELO, L.B.R. Integração de três conceitos: função executiva, memória de trabalho e aprendizado. *Psicologia, Teoria e Pesquisa*, 27(3), set. 2011. Recurso eletrônico. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000300006>> Acesso em: 21 jun.2022.

LOPES, Luiza da Silva. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto-USP. Hemisfério cerebral e Córtex Cerebral, 2016. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto-USP. Disciplinas da USP. **Ambiente Virtual de Apoio à Graduação e pós Graduação**. 2016. Disponível em: < https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2347460/mod_resource/content/1/c%C3%B3rtex%202016.pdf>. Acesso em 07.mai.2022.

MONTENEGRO, R. A ET AL. Estimulação Transcraniana por corrente contínua: da aplicação clínica ao desempenho físico . *Revista HUPE*, Rio de Janeiro, 2013;12(4):27-37. Recurso eletrônico. Disponível em:< https://bjhbs.hupe.uerj.br/WebRoot/pdf/441_pt.pdf>. Acesso em: 01. jul. 2022.

PINHEIRO, Igor Reszka; MAIDEL, Simone. Treino cerebral para adultos. **Ciênc. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 14, n. 3, p. 160-167, nov. 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212009000300013&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 01 jul. 2022.

REIS, Alessandro et al. A NEUROCIÊNCIA E A EDUCAÇÃO: Como nosso cérebro aprende? Mestrado Profissional em Ensino de Ciências. Programa de Pós Graduação em Ciências Biológicas, UFOP. Ouro Preto, MG, 2016. Recurso eletrônico. Disponível em: < https://www.repositorio.ufop.br/bitstream/123456789/6744/1/PRODU%C3%87%C3%83OTECNICA_Neuroci%C3%AAnciaEduca%C3%A7%C3%A3oCerebro.pdf> . Acesso em 21. jun. de 2022.

RESENHA. SILVA, Marlene Alves. Beck, J. S. (2013). *Terapia Cognitiva-Comportamental: teoria e prática*. 2ª Ed. Porto Alegre. Artmed. 413 p. Psico-USF, **Bragança Paulista**, v. 19, n. 1, p. 167-168, jan./abril 2014 167. Disponível em <<https://www.scielo.br/rj/pustf/a/hKLWfFfh6QDBTLjQrDKJdd/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 23 maio. 2022.