



E-book

Guia sobre resiliência: a relação com o estresse e dicas práticas



Introdução

Resiliência!

A palavra que passou a fazer parte de milhares de buscas na internet, assunto de livros e palestras e encarada como uma competência importante para a carreira profissional, na prática, é uma resposta ao estresse.

Ser resiliente é um comportamento que está conectado com a capacidade de se recobrar facilmente ou se adaptar às mudanças, e lidar com o estresse tem tudo a ver com isso.

Imagine que você tem um elástico nas mãos. Ao esticá-lo, você tensiona e modifica o formato do objetivo. Ao parar de esticar, ele retorna à forma inicial, sem danos.

De maneira bem simplificada, resiliência é isso. Ao estar em momentos de estresse, é como se o elástico estivesse sendo esticado. Quem é resiliente consegue ser tensionado, superar o momento e voltar à estabilidade.



Resiliência: uma resposta ao estresse

É importante entender como os mecanismos biológicos associados ou responsáveis pelo estresse atuam no organismo e, sobretudo, saber que a resposta a ele é um mecanismo normal e fisiológico. E a resiliência é uma delas.

Ao ser submetido a uma situação de estresse, o hormônio cortisol é liberado em maior quantidade pelas glândulas suprarrenais. Isso faz com que a frequência cardíaca e a pressão aumentem, assim como a atenção e o estado de alerta.

Pessoas que passam por situações de estresse frequentemente podem ter os níveis de

cortisol desequilibrados, o que pode se tornar crônico, além de deixar os músculos tensos e acelerar a respiração.

Mais estresse, menos saúde

A longo prazo, os efeitos do excesso de cortisol no organismo podem causar o surgimento de alguns sintomas prejudiciais à saúde. Veja alguns exemplos:

- Aumento do ácido gástrico (pode gerar gastrite, úlcera, etc.).
- Redução da produção de colágeno.
- Redução da formação óssea.
- Impacto no sistema imune.
- Insônia.
- Aumento do catabolismo (diminui massa magra).
- Fadiga.
- Falta de motivação.

A resiliência é uma das principais formas de proteção de condições adversas de saúde mental. É uma característica que ajuda no manejo de problemas psicológicos e físicos por exercitar uma certa "elasticidade" dos pensamentos e das atitudes do indivíduo.

Uma revisão de pesquisa sobre resiliência e doença crônica publicada na revista Cogent Psychology sugeriu que a resiliência de um paciente pode influenciar na progressão e no resultado das doenças.

Ser resiliente é algo inato ou desenvolvido?

Essa é a pergunta que muitos estudos tentam responder. Afinal, resiliência é uma habilidade que pode ser desenvolvida ou uma capacidade individual relacionada com a genética e formação da pessoa?

Alguns pesquisadores e análises mais recentes conceituam resiliência com as duas vertentes e denominam como "uma capacidade e um processo dinâmico".

Fatores e estímulos para ser mais resiliente

Para resumir, o desempenho em lidar com o estresse é o resultado da atuação genética influenciada por características individuais e ação do ambiente social.

Pesquisas identificaram os fatores psicossociais que estimulam a tolerância ao estresse e o desenvolvimento da resiliência em jovens que enfrentaram

Otimismo

Diminui a excitação após a exposição ao estresse e está associado a recuperações mais rápidas e melhor saúde.

Reavaliação Cognitiva

Capacidade de corrigir pensamentos negativos e substituir por

que enfrentaram situações adversas sem impactos negativos do estresse extremo. **Entre elas, é possível citar:**

positivos.

Coping Ativo

Mecanismo de enfrentamento consciente e ativo.

Suporte Social

Tanto a presença quanto a procura de apoio social têm sido associadas à resistência.

Humor

Identificado como uma forma de enfrentamento ativo, alivia tensões e também atrai apoio social.

Exercício Físico

Melhora o bem-estar psicológico, a saúde física e mental.

Comportamento Pró-Social

O cuidado com os outros tem sido associado à resiliência.

Atenção Plena

A percepção do momento, de sentimentos e sensações faz com que pensamentos desnecessários e falta de foco sejam desconsiderados.

Autores indicam que determinados estímulos externos também merecem atenção e são importantes para a formação de um fenótipo resiliente, como:

Educação

Nutrição

Estímulos cognitivos e emocionais positivos

Interação entre pais e filhos em crescimento

Assim, a relação entre fatores ambientais e individuais é o que aponta para a formação de fenótipos de maior vulnerabilidade ou resiliência ao estresse.



Dicas para ampliar a resiliência

A resiliência é um fator de proteção e ajuda no gerenciamento dos níveis de estresse e sintomas depressivos, além de se referir à força mental para lidar com desafios e adversidades.

Estudos demonstraram que a baixa resiliência está associada ao agravamento de doenças, enquanto a alta resiliência está associada à melhor qualidade de vida.

Veja as dicas para ser mais resiliente, aprender a gerenciar melhor o estresse e prevenir sentimentos, como a ansiedade.

Crie conexões

Fortalecer relacionamentos fortes e positivos com entes queridos e amigos pode fornecer o apoio e a aceitação necessários nos momentos bons e ruins. Estabeleça outras conexões importantes, mesmo que virtualmente.

Ressignifique seus dias

Faça algo que lhe dê uma sensação de realização e propósito diariamente. Estabeleça metas para ajudá-lo a olhar para o futuro com significado.

Avança com a experiência

Experimente escrever as suas experiências

Pense em como você lidou com as dificuldades no passado. Considere as habilidades e estratégias que o ajudaram em tempos difíceis. Você pode até escrever sobre experiências passadas em um diário para ajudar a identificar padrões de comportamento positivos e negativos – e orientar seu comportamento futuro.

Permaneça esperançoso

Você não pode mudar o passado, mas sempre pode olhar para o futuro. Aceitar e até antecipar mudanças facilita a adaptação e a visualização de novos desafios com menos ansiedade.

Invista no autocuidado

Cuide de suas próprias necessidades e emoções. Participe de atividades e hobbies que você gosta. Inclua atividade física em sua rotina. Durma bem. Aposte na alimentação saudável. Pratique técnicas de gerenciamento de estresse e relaxamento, como ioga, meditações, respiração profunda ou oração.

Seja proativo

Não ignore seus problemas. Em vez disso, descubra o que precisa ser feito, faça um plano e tome medidas. Embora possa levar tempo para se recuperar de um grande revés, evento traumático ou perda, saiba que sua situação pode melhorar se você trabalhar nisso no lugar de evitar.

Evite sobrecarga de informações

A infodemia (informações excessivas) pode causar ansiedade e estresse, dificultando na sua recuperação em momentos desafiadores. Trata-se de informações em excesso sobre eventos problemáticos, como a economia do país, assaltos, roubos, guerra, mortes e pandemias – quando o oposto ocorre, com muitas informações positivas, pode se tornar algo benéfico para a saúde a longo prazo.

Pratique gratidão

Em tempos de incerteza e preocupação, pensamentos negativos podem dominar. Praticar a gratidão pode ajudar sua mente a se lembrar dos elementos positivos de sua vida e, se sua gratidão for compartilhada, pode ter um efeito cascata de maior positividade.

Resiliência na prática!

Atividades que ajudam o indivíduo a se manter estável ou se superar, apesar das adversidades, são excelentes para exercitar e desenvolver a resiliência.

Quer sugestões para ser mais resiliente?

Veja 3 práticas que auxiliam a despertar a resiliência e confira conteúdos relacionados sobre cada uma delas.



1 Pratique meditação e invista no Mindfulness

Conteúdos relacionados:

[Meditação para crianças](#)

[Saiba como meditar em casa](#)

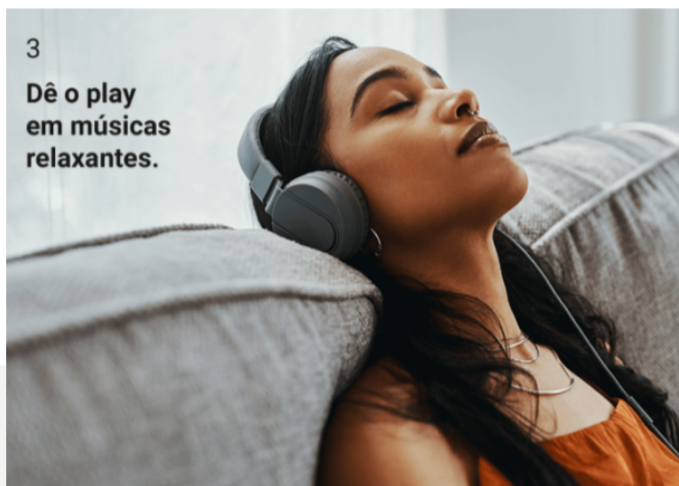
[Mindful eating: como ficar em paz com o seu alimento](#)



Conteúdos relacionados:

Diferentes tipos de atividade física melhoram o volume cerebral e reduzem o risco de Alzheimer pela metade

Ciência explica a relação entre exercício físico e ganho de saúde



Conteúdos relacionados:

Mozart como medicina: os benefícios saudáveis da música

Playlists relaxantes da Essential Nutrition, disponíveis no Spotify:

