

MÓDULO 4: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL & RESILIÊNCIA

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM O ESTRESSE E A PRESSÃO

Aula 3

Facilitador: Fabrício Felipe



Introdução – Quando a Pressão se Torna Energia

Vivemos em um mundo onde a pressão é constante: prazos, entregas, relacionamentos e expectativas competem pela nossa atenção.

O estresse, muitas vezes visto como inimigo, é na verdade uma força neutra — depende da forma como o interpretamos e administramos.

“O estresse é inevitável. Sofrer por ele é opcional.” – Viktor Frankl

Nesta aula, você aprendeu que o estresse é uma resposta natural do corpo, uma tentativa de nos preparar para desafios.

O segredo está em reconhecer seus sinais, compreender suas causas e transformá-lo em combustível para o crescimento pessoal e profissional.

O Que é o Estresse (de Verdade)

De acordo com Daniel Goleman, o estresse nasce de um fenômeno chamado “seqüestro emocional” — quando a emoção toma o volante e o raciocínio vai para o banco de trás.

O estresse não é apenas mental, é biológico:

- A amígdala cerebral detecta uma ameaça.
- O corpo libera adrenalina e cortisol.
- A frequência cardíaca e a tensão muscular aumentam.
- O córtex pré-frontal (racional) perde clareza e foco.

Resultado: reagimos no “modo sobrevivência”, e não no “modo consciência”.

Mas o ponto chave é: o estresse quer nos proteger, não nos punir.

Ele só se torna perigoso quando vivemos nele o tempo todo.

O Cérebro sob Pressão

Quando estamos sob pressão, o cérebro entra em uma espécie de “curto-circuito emocional”:

- A lógica diminui.
- O foco se estreita.
- A impulsividade aumenta.

A boa notícia é que podemos reprogramar o cérebro.

Práticas simples — como pausas conscientes, respiração e reinterpretação de pensamentos — devolvem o controle ao córtex pré-frontal, restaurando o equilíbrio.

“Estresse é energia. A questão é: como você a canaliza?”

A Nova Ciência do Estresse (Kelly McGonigal)

A psicóloga Kelly McGonigal revolucionou o conceito de estresse com um insight poderoso:

“O estresse pode ser bom para você, se você acreditar que ele é bom.”

Em seu livro *O Lado Bom do Estresse*, ela demonstra que a percepção muda a reação fisiológica:

- Se você acredita que o estresse é nocivo, o corpo reage com medo e exaustão.
- Se acredita que o estresse te fortalece, o corpo reage com foco e coragem.

Reinterprete sua narrativa:

De → “Estou sobrecarregado.”

Para → “Estou sendo desafiado.”

Essa mudança de perspectiva altera os hormônios liberados e transforma tensão em motivação.

Tipos de Estresse

Tipo	Descrição	Efeito
Eustresse (positivo)	Surge diante de desafios que motivam.	Estimula crescimento e foco.
Distresse (negativo)	Surge de sobrecargas sem controle.	Gera exaustão e improdutividade.

O objetivo é ativar o eustresse e evitar o distresse.
Para isso, precisamos identificar nossos gatilhos e reprogramar respostas.

Sinais de Sobrecarga

O corpo e a mente falam — e quem ignora, adoece.

Sinais Físicos

- Dores de cabeça
- Tensão muscular
- Insônia ou fadiga
- Palpitações

Sinais Emocionais

- Irritação constante
- Ansiedade ou apatia
- Sentimento de impotência

Sinais Comportamentais

- Procrastinação
- Isolamento
- Mudanças alimentares

O corpo sussurra antes de gritar.”

Escutar esses sinais é um ato de inteligência emocional.

Estratégias Práticas de Enfrentamento

1. Respiração Consciente (Técnica 4-7-8)

- Inspire por 4 segundos.
- Segure o ar por 7 segundos.
- Expire lentamente por 8 segundos.

Essa técnica regula o sistema nervoso e devolve o controle racional.

2. Micro Pausas Produtivas

Interrompa o piloto automático por 1 minuto:

Respire, levante-se, estique o corpo, olhe para o horizonte.

Essas pausas simples restauram foco e previnem o burnout.

3. Reestruturação Cognitiva

Transforme pensamentos sabotadores em aprendizados:

- ✗ “Não vou dar conta.” → ✓ “Isso é uma oportunidade de aprender.”
- ✗ “Não posso errar.” → ✓ “Posso ajustar e melhorar.”

4. Conexão Humana

Falar com alguém em quem você confia libera ocitocina, o hormônio do vínculo, que neutraliza o cortisol.

Conversar é uma forma de “ventilar” o emocional.

5. Silêncio e Mindfulness

Feche os olhos e apenas respire por um minuto.

Observe corpo, respiração e pensamentos sem julgamento.

Um minuto de silêncio pode reduzir até 60% da ativação da amígdala cerebral.

Atividade Prática – Mapa do Estresse Pessoal

O Mapa do Estresse Pessoal ajuda a reconhecer padrões emocionais.

Instruções:

1. Liste três situações recentes de pressão.
2. Para cada uma, responda:
 - O que aconteceu?
 - O que senti?
 - O que pensei naquele momento?
 - Como reagi?
 - O que faria diferente?

Reflexão:

“O autoconhecimento começa quando paramos de fugir do que sentimos.”

Desafio da Semana – Pausas Intencionais

Durante os próximos dias, pratique 3 pausas conscientes de 1 minuto em momentos de estresse.

Observe:

- Como seu corpo reage antes e depois da pausa.
- O que muda na sua clareza e autocontrole.

“A pausa é o espaço onde o autocontrole respira.”

Leituras e Conteúdos Recomendados

- Daniel Goleman – Inteligência Emocional
- Travis Bradberry & Jean Greaves – Inteligência Emocional 2.0
- Brené Brown – A Coragem de Ser Imperfeito
- Richard Davidson – O Estilo Emocional do Cérebro
- Shawn Achor – O Jeito Harvard de Ser Feliz
- Podcast: Emotional Intelligence at Work – Daniel Goleman
- TED Talk: O Poder da Vulnerabilidade – Brené Brown

Encerramento

“O estresse é inevitável. Sofrer por ele é opcional.”

A verdadeira resiliência não é ausência de dificuldade, mas presença de equilíbrio.

É continuar firme sem endurecer, flexível sem ceder, e humano mesmo em meio à pressão.

“A resiliência nasce do equilíbrio entre sentir profundamente e continuar caminhando.”

Obrigado pela atenção!



Telefone
+55 18 99710-6779



Email
contato@fmxsolucoes.com.br



LinkedIn
<https://www.linkedin.com/in/fabricio-felipe/>