

Estratégias para Lidar com o Estresse e a Pressão

Inteligência Emocional & Resiliência

Baseado nos trabalhos de Daniel Goleman, Brené Brown e Marshall Rosenberg



Apresentador
Fabrício Felipe



Objetivos da Aula

FMX Academy 

itb
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

Compreender como o estresse atua no corpo e na mente, identificar gatilhos e aplicar estratégias práticas para transformar pressão em equilíbrio emocional.

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

FMX

Conexão com as Aulas Anteriores

FMX Academy 

itb
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

Relembrando:

- Aula 1: Autoconhecimento e Autocontrole.
- Aula 2: Empatia e Escuta Ativa.

Propósito:

Agora que entendemos nossas emoções e as dos outros, aprenderemos a administrar a tensão que surge em contextos de alta exigência.

Foco da aula: Autoconsciência e Autocontrole.

O Que é *Estresse*

O estresse é a resposta natural do corpo a desafios e mudanças. Ele não é o inimigo — é o sinal de que algo exige mais atenção ou energia.



Daniel Goleman:
“O problema não é sentir estresse, é permanecer nele sem consciência.”

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



O Cérebro sob Pressão

FMX Academy 

itb
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

- A amígdala dispara o alerta (“perigo”).
- O corpo libera cortisol e adrenalina.
- A frequência cardíaca e a tensão aumentam.
- O córtex pré-frontal (pensamento lógico) perde eficiência.

Resultado: Reações impulsivas, decisões apressadas e bloqueio criativo.

Estratégia: pausar e restaurar o equilíbrio antes de agir.

FMX

A Nova Ciência do Estresse

FMX Academy 

itb
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

Kelly McGonigal – “O Lado Bom do Estresse”

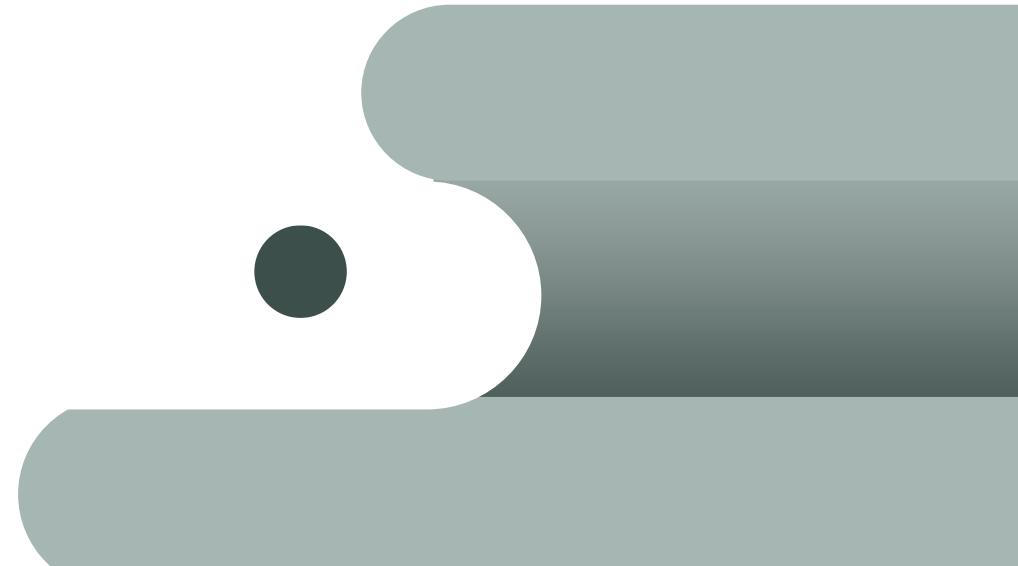
- A forma como interpretamos o estresse muda o impacto dele sobre o corpo.

“Quando acreditamos que o estresse pode nos fortalecer, o corpo reage com foco, energia e coragem.”

Mude a narrativa:

De → “Estou sobrecarregado.”

Para → “Estou sendo desafiado.”



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.

Meta: ativar o eustresse, evitar o distresse.

Sinais de Sobre carga

Físicos: dores de cabeça, insônia, tensão muscular.

Emocionais:
irritação, apatia, ansiedade.

Comportamentais:
isolamento, procrastinação, impulsividade.

“O corpo sussurra antes de gritar.”

Reconheça os sinais e aja antes que se tornem exaustão.

Estratégias Práticas de Enfrentamento

FMX Academy 

itb
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

1. Respiração Consciente (4-7-8)

Inspire 4s · Segure 7s · Expire 8s → acalma a amígdala e regula o foco.

2. Micro Pausas Produtivas

1 minuto para respirar, levantar, olhar pela janela.

3. Reestruturação Cognitiva

Transforme o pensamento “não vou dar conta” em “posso aprender com isso”⁴.

4. Conexão Humana

Conversar com alguém libera ocitocina e reduz o cortisol.

5. Silêncio e Mindfulness

Um minuto de atenção plena reduz até 60% da ativação do estresse.

Compartilhe um insight com o grupo (sem precisar revelar detalhes pessoais).



Atividade Prática: Mapa do Estresse Pessoal

FMX Academy 

itb
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

Objetivo: reconhecer padrões emocionais e criar estratégias de resposta.

Instruções:

1. Liste três situações recentes de pressão.
2. Para cada uma, anote:
 - O que aconteceu.
 - O que sentiu.
 - Como reagiu.
 - O que faria diferente.

“O autoconhecimento é o primeiro passo para quebrar o ciclo do estresse.”



Desafio da Semana: Pausas Intencionais

FMX Academy 

itb
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

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

Observe:

- Como o corpo reage antes da pausa.
- Como se sente depois.
- O que muda na sua clareza e controle.

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

FMX

Leituras e Conteúdos Recomendados

FMX Academy 

itb
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

Para se aprofundar:

- 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 (Goleman)
- TED Talk: O Poder da Vulnerabilidade – Brené Brown

FMX

Encerramento

FMX Academy 

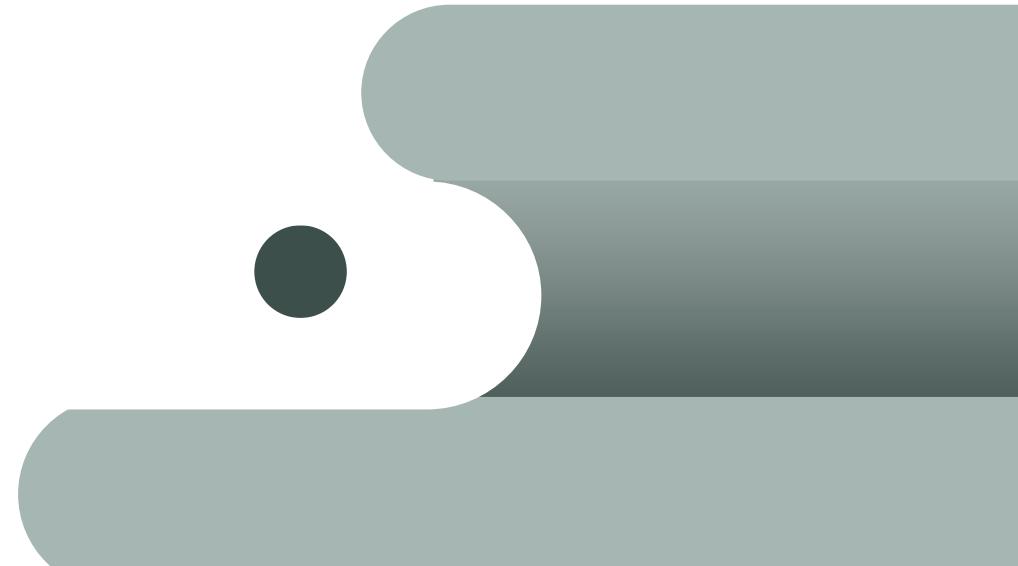
itb
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

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

Quando você escolhe respirar antes de reagir, transforma a pressão em sabedoria.

Reflexão final:

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/fabrício-felipe/>

Apresentador
Fabrício Felipe

