

# ***Estratégias para Lidar com o Estresse e a Pressão***

Inteligência Emocional & Resiliência

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



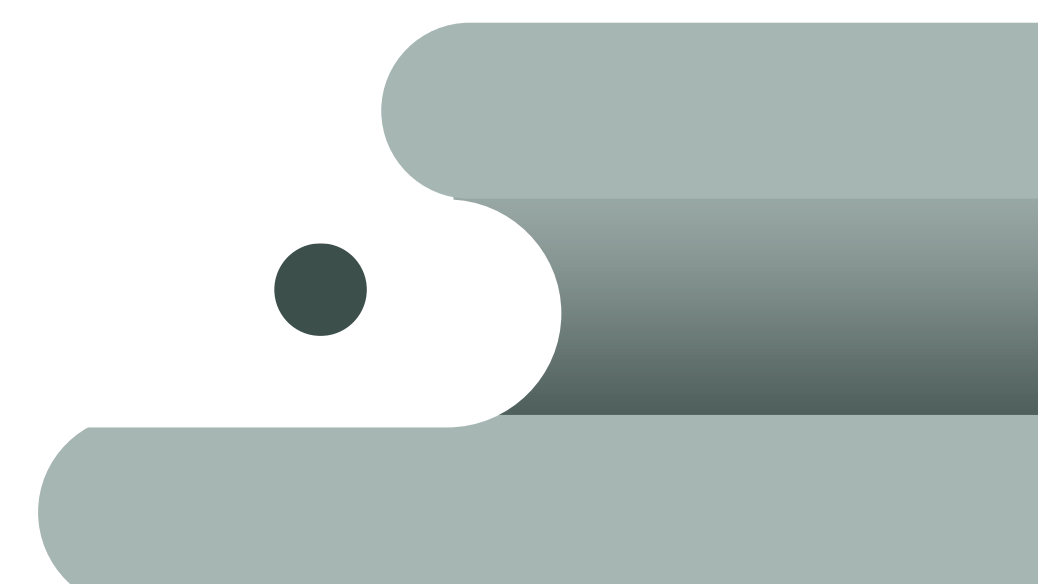
Apresentador  
**Fabício Felipe**



# Objetivos da Aula

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



# Conexão com as Aulas Anteriores

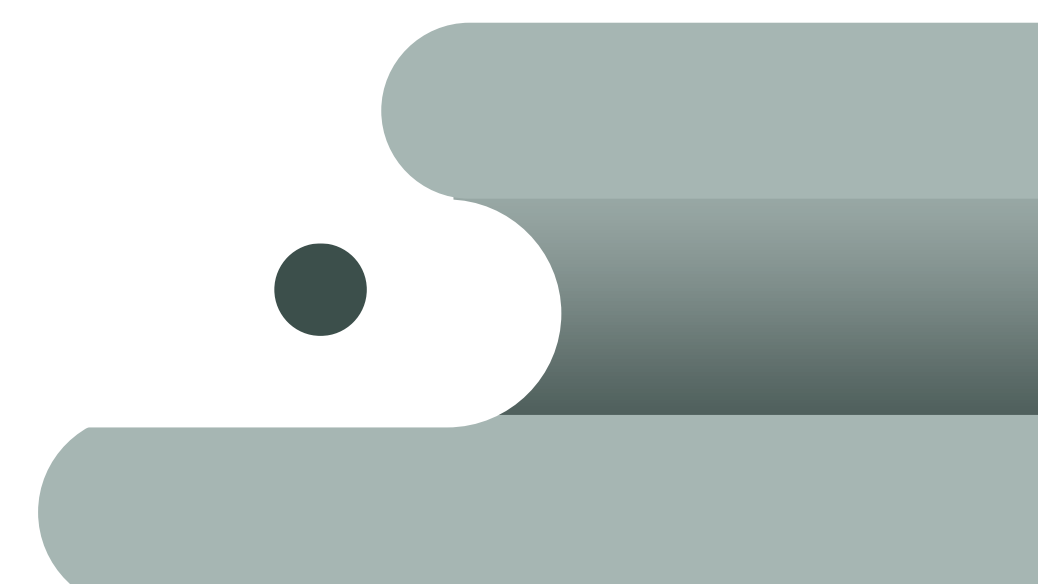
## Relembrando:

- 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

- 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.





# A Nova Ciência do Estresse

## Kelly McGonigal – “O Lado Bom do Estresse”

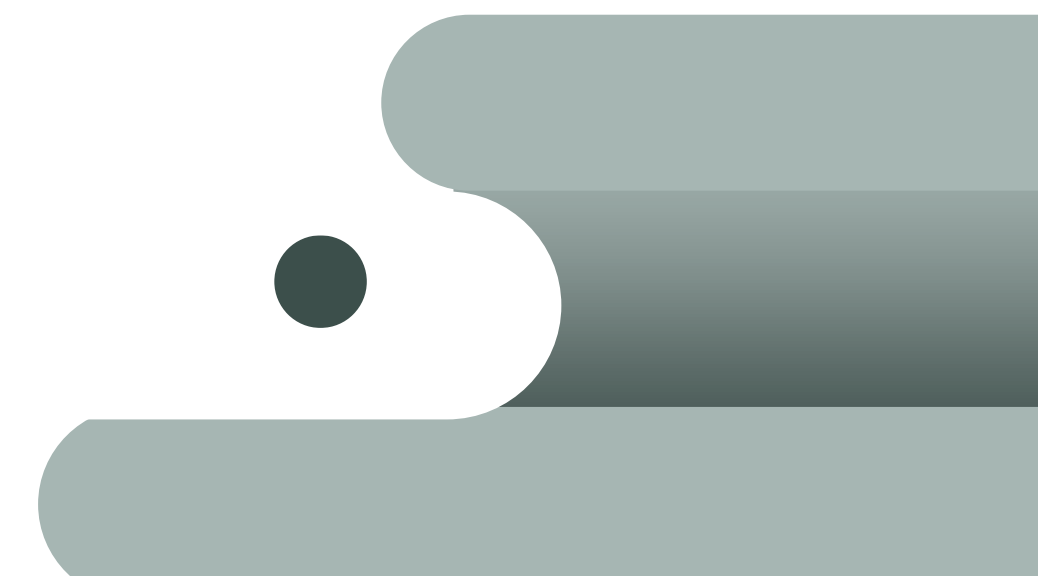
- A forma como interpretamos o estresse muda o impacto dele sobre o corpo.

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

Mude a narrativa:

De → “Estou sobrecarregado.”

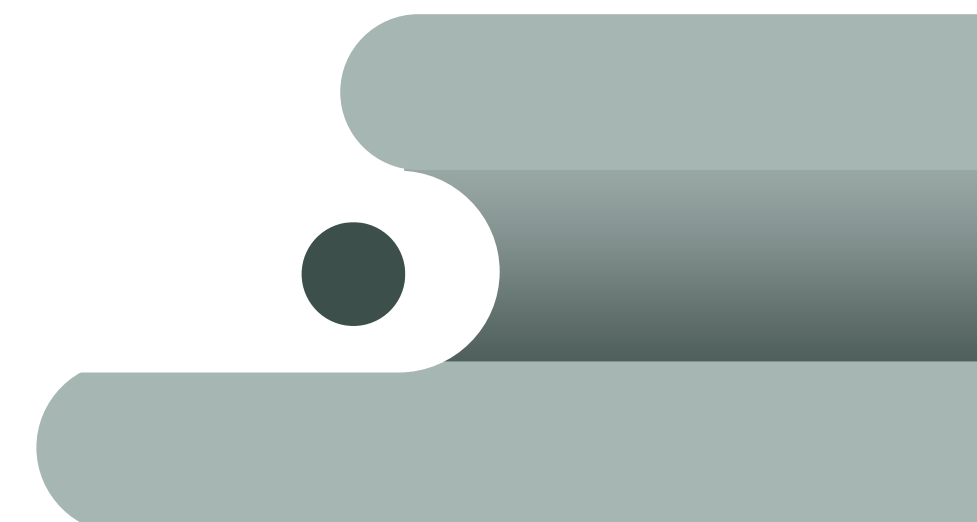
Para → “Estou sendo desafiado.”



# 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 Sobrecarga*

**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***

## **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”<sup>4</sup>.

## **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

**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***

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.”

# Leituras e Conteúdos Recomendados

## 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



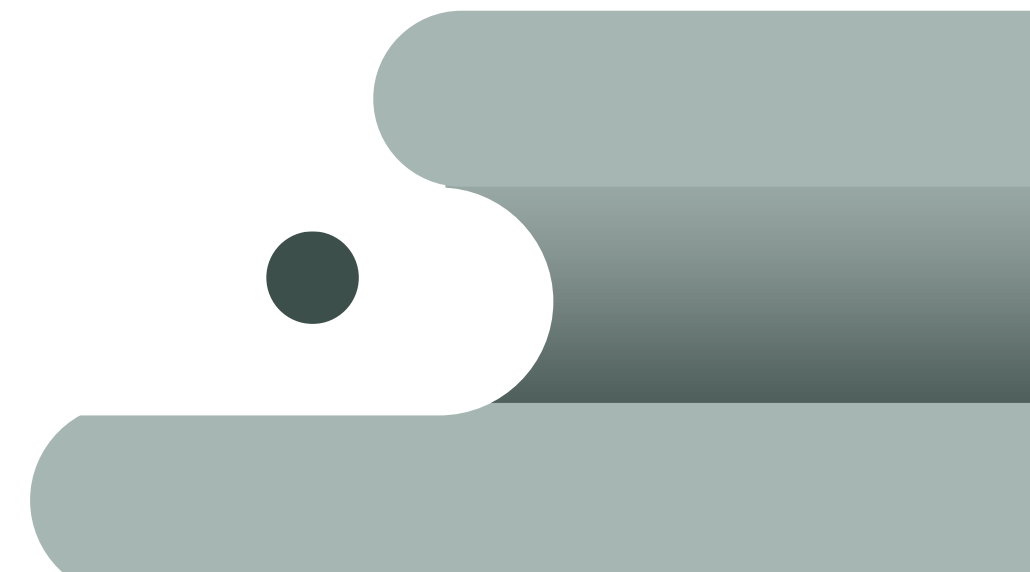
# Encerramento

**“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

**FMX** Academy 

**itb**  
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS



**Telefone**

+55 18 99710-6779



**Email**

contato@fmxsolucoes.com.br



**LinkedIn**

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

Apresentador  
**Fabrício Felipe**

