



Como gerenciar o estresse por meio de resiliência

Em termos simples, o estresse é uma resposta física e/ou psicológica a um determinado problema ou situação. Resiliência é a capacidade de lidar com isso.



Identifique a fonte — qual é causa do seu estresse?

Pode ser uma coisa óbvia como divórcio, problemas no trabalho, dificuldades financeiras. Mas seus próprios pensamentos, sentimentos e reações à situação também podem ser um fator contribuinte.



O estresse é uma parte inevitável da vida moderna. Se não for controlado, o estresse pode limitar sua capacidade de realmente aproveitar a vida.

Mas você não precisa viver com estresse incapacitante. Se você desenvolver sua resiliência e aprender técnicas eficazes de controle de estresse, poderá enfrentar as pressões da vida com confiança, otimismo e controle.



Embora uma pequena quantidade de estresse quase possa ser considerada um incentivo ou um catalisador que ajuda você a superar um problema, muito estresse pode afetar negativamente seu bem-estar físico e emocional. Pode dificultar o funcionamento adequado em sua vida diária.

Há inúmeros recursos disponíveis para você e seus entes queridos em

Nosso Centro de Apoio Crítico oferece recursos e informações de apoio emocional quando você mais precisa. Encontre uma variedade de áreas temáticas, incluindo saúde mental, eventos traumáticos, desastres naturais, luto e perda, apoio a adolescentes em crise e muito mais.



Pratique as 4 formas de controle do estresse

Evite estresse desnecessário

Um número surpreendente de fatores estressantes em sua vida pode ser facilmente eliminado.

Mude a situação

Se uma situação não pode ser evitada, talvez ela possa ser alterada um pouco para torná-la menos estressante.

Adapte-se ao fator estressante

Se você não pode mudar a situação, talvez seja hora de mudar suas expectativas ou atitudes.

Aceite o que você não pode mudar

Se você não puder evitar, mudar ou se adaptar a uma situação, às vezes a aceitação é a abordagem mais lógica.



Faça atividade física

A atividade física pode ser um grande atenuador do estresse. As endorfinas liberadas pelo exercício podem melhorar seu humor, e a própria atividade pode agir como uma distração de suas preocupações.



Mantenha-se em contato

O contato regular com amigos de confiança, familiares ou colegas de trabalho é um calmante natural do estresse que pode neutralizar a resposta de “luta ou fuga” do corpo a situações estressantes.



Tenha um tempo dedicado a você

É fácil ficar tão envolvido em um estilo de vida agitado a ponto de se esquecer de cuidar de suas próprias necessidades. Considere um pouco de diversão e relaxamento como uma necessidade, não um luxo.



Administre melhor o seu tempo

A má gestão do tempo pode ser uma das principais causas de estresse. Não se comprometa demais. Priorize suas tarefas diárias e divida os projetos maiores em etapas menores e mais gerenciáveis.



Mantenha um estilo de vida saudável

Cuidar bem de si mesmo é vital para o controle eficaz do estresse. Coma bem... reduza a ingestão de cafeína e açúcar... evite cigarros, álcool e drogas... e durma bastante.



Alivie o estresse no momento

Às vezes, você se encontra em situações em que precisa de uma explosão de alívio instantâneo do estresse. A maneira mais rápida de reduzir o estresse é respirar fundo e expirar lentamente.



Por que algumas pessoas parecem mais capazes de lidar com momentos estressantes do que outras?

Pode ser que elas tenham desenvolvido um nível mais alto de resiliência. Quanto mais resiliente você for, mais será capaz de lidar com contratemplos, funcionar em situações difíceis e tolerar o estresse e a ansiedade que às vezes acompanham a vida diária.

Toda vez que você sobrevive a uma dificuldade, supera um obstáculo ou enfrenta um desafio, está construindo sua resiliência. Além de ajudar a lidar com o estresse, a resiliência também oferece muitos outros benefícios potenciais. Também pode ajudá-lo a:

- Manter-se focado e produtivo
- Sentir menos medo de novas experiências
- Administrar e tolerar emoções fortes fora de sua zona de conforto
- Fortalecer seus relacionamentos e melhorar suas habilidades de comunicação, mesmo em situações de pressão
- Melhorar sua autoestima
- Confie que você no final encontrará uma solução para um problema, mesmo quando ele não estiver imediatamente aparente.



Para acessar informações de benefícios específicos, acesse **LiveWell.Optum.com** e faça login com seu código de acesso da empresa:



Ligue para o Apoio pelo telefone

Seu benefício Optum oferece

apoio de especialistas em saúde mental especialmente treinados para ajudar qualquer pessoa que esteja arrasada, deprimida ou em busca de respostas.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse **optumeap.com/criticalsupportcenter** para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

Optum

Se você estiver grávida, fisicamente inativo(a) ou tiver uma condição de saúde como artrite, diabetes ou cardiopatia, consulte seu médico antes de iniciar um programa de exercícios físicos ou de aumentar seu nível de atividade. Ele pode lhe informar os tipos e quantidades de atividades seguras para você.

Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC