

Como administrar o estresse por meio da resiliência

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



Identifique a fonte: o que está causando o seu estresse?

Pode ser algo óbvio, como divórcio, problemas no trabalho ou dificuldades financeiras. Mas seus próprios pensamentos, sentimentos e reações à situação também podem contribuir.



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

Mas você não precisa conviver com um estresse paralisante. Se você desenvolver sua resiliência e aprender técnicas eficazes de gerenciamento do estresse, poderá enfrentar as pressões da vida com confiança, otimismo e controle.



Reserve um tempo só para você

É fácil ficar tão envolvido(a) em um estilo de vida agitado que você se esquece de cuidar de suas próprias necessidades. Encare um pouco de diversão e relaxamento como uma necessidade, e não um luxo.



Mantenha o contato

O contato frequente com amigos, familiares ou colegas de trabalho de confiança é um analgésico natural que pode neutralizar a resposta de “lutar ou fugir” do corpo a situações estressantes.

Pratique os 4 As do gerenciamento de estresse

Afaste-se do estresse desnecessário

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

Altere a situação

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

Adapte-se ao fator estressante

Se você não consegue alterar a situação, talvez seja hora de mudar suas expectativas ou sua atitude.

Aceite o que você não consegue mudar

Se você não consegue se afastar, alterar ou se adaptar a uma situação, às vezes a aceitação é a abordagem mais lógica.



Movimente-se

A atividade física pode ser uma ótima forma de aliviar o estresse. As endorfinas liberadas pelo exercício podem melhorar seu humor e a atividade em si pode funcionar como uma distração de suas preocupações.



Gerencie melhor o seu tempo

A má gestão do tempo pode ser uma das principais causas de estresse. Não se sobrecarregue de compromissos. 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(a) é vital para um gerenciamento eficaz do estresse. Alimente-se 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 um alívio instantâneo do estresse. A maneira mais rápida de reduzir o estresse é respirar fundo e expirar lentamente.

Embora uma pequena quantidade de estresse possa quase ser considerada um incentivo ou um catalisador que ajuda você a superar um problema, o estresse excessivo pode afetar negativamente seu bem-estar físico e emocional. Ele pode atrapalhar você na realização de suas tarefas diárias.



Há uma variedade de recursos disponíveis para você e seus amigos e familiares em [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

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



Por que certos indivíduos parecem mais capazes de lidar com momentos estressantes do que outros?

Quanto mais resiliente você for, melhor você será capaz de lidar com contratemplos, lidar com situações difíceis e tolerar o estresse e a ansiedade que às vezes acompanham a vida diária.

Cada vez que você sobrevive a uma dificuldade, supera um obstáculo ou enfrenta um desafio, você está construindo sua resiliência. Construir resiliência não só ajudará você a lidar com o estresse, mas também trará muitos outros benefícios. Isso também pode ajudar você a:

- Manter-se focado(a) e produtivo(a)
- Sentir menos medo de novas experiências
- Gerenciar e tolerar emoções fortes fora da sua zona de conforto
- Fortalecer seus relacionamentos e melhorar suas habilidades de comunicação, mesmo em situações de pressão
- Aumentar sua autoestima
- Ter certeza de que você eventualmente encontrará uma solução para um problema, mesmo quando ela não for imediatamente aparente



Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) para obter mais recursos e informações sobre apoio crítico.



Ligue para obter apoio



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

A Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.