

EP 05 - RESILIÊNCIA com base CIENTÍFICA

Abordagem aprofundada sobre a resiliência sob a perspectiva da neurociência, explicando como o funcionamento cerebral influencia nossa capacidade de superação. Vamos explorar a diferença entre o conceito antigo e atual de resiliência, os mecanismos neurológicos envolvidos e como podemos desenvolver esta habilidade com base em evidências científicas.

Acesse a live: <https://youtu.be/onSgxDxeVT8>



O Conceito Antigo vs. O Conceito Atual



Conceito Antigo

Resiliência vista como a capacidade de "aguentar" stress e processos negativos com rapidez e eficiência, semelhante a um elástico que volta ao normal após ser esticado.



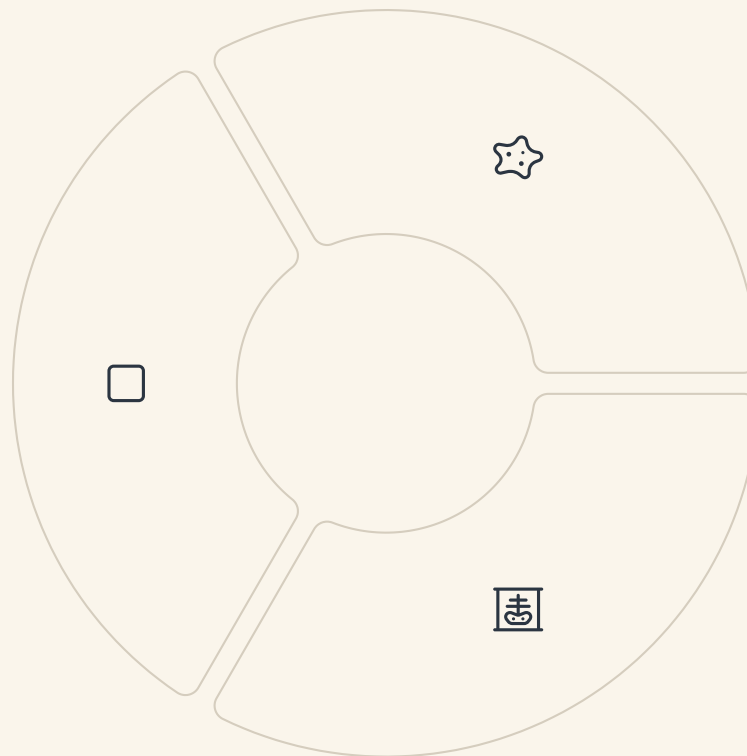
Conceito Atual

Resiliência é a capacidade de lidar com adversidades de maneira saudável para o sistema nervoso, construindo saúde mental em vez de apenas "aguentar".

Nos últimos 5 anos, a neurociência revolucionou nossa compreensão da resiliência, mostrando que não basta simplesmente suportar dificuldades - é necessário processá-las de forma adaptativa.

Três Maneiras de Lidar com Adversidades

Não Dar Conta
Quando a pessoa paralisa diante das dificuldades, não conseguindo seguir em frente.



Dar Conta Adoecendo

Quando a pessoa enfrenta as dificuldades, mas utiliza estratégias que prejudicam sua saúde física e mental a longo prazo.

Dar Conta com Saúde

Quando a pessoa utiliza estratégias adaptativas que promovem bem-estar, regulando emoções de forma saudável.

A verdadeira resiliência está na terceira opção: enfrentar desafios utilizando estratégias que constroem saúde mental e física.

Regulação Emocional: O Coração da Resiliência

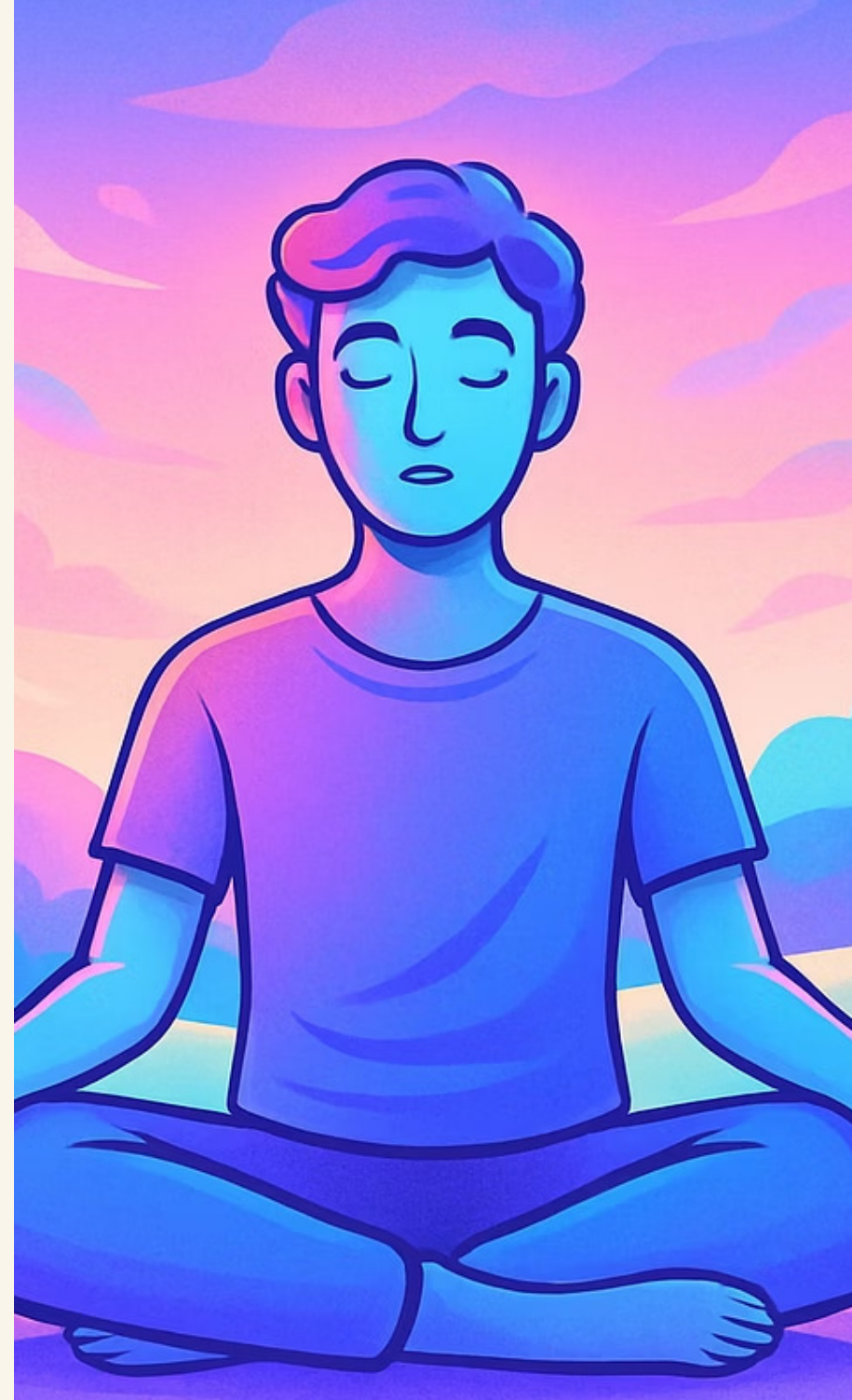
Estratégias Desadaptativas

- Supressão emocional (fingir que não sente)
- Consumo de açúcar ou álcool para "anestesiá-lo"
- Uso excessivo de redes sociais como escape
- Trabalhar excessivamente para "esquecer"
- Automedicação

Estratégias Adaptativas

- Respiração consciente
- Aceitação das emoções
- Reprogramação mental positiva
- Conversar com amigos ou terapeutas
- Práticas de mindfulness

A neurociência afetiva demonstra que a maneira como regulamos nossas emoções determina se estamos a construir resiliência ou a promover adoecimento.



O Papel dos Neurotransmissores

Quando enfrentamos situações estressantes, nosso cérebro precisa produzir neurotransmissores que acalmam as emoções negativas:



Dopamina

Neurotransmissor associado ao prazer e recompensa. Pode ser produzido de forma saudável através de atividades significativas ou de forma prejudicial através de vícios.



Endorfina

Hormônio natural do bem-estar, produzido durante exercícios físicos, risadas e outras atividades prazerosas saudáveis.



GABA

Neurotransmissor inibitório que reduz a atividade neuronal e ajuda a acalmar o sistema nervoso, promovendo relaxamento.

A forma como estimulamos a produção destes neurotransmissores determina se estamos a construir resiliência saudável ou a criar padrões prejudiciais.



Escolhas que Constroem Resiliência Saudável



Priorizar o Sono de Qualidade

7-9 horas de sono por noite, evitando cafeína 9-12 horas antes de dormir e telas 2 horas antes de deitar.



Exposição à Natureza e Luz Solar

Contacto regular com ambientes naturais e exposição à luz natural durante o dia para regular o ritmo circadiano.



Alimentação Não-Processada

Preferir alimentos naturais em vez de ultraprocessados, que podem desregular o sistema nervoso.



Atividade Física Regular

Combater o sedentarismo com movimento regular, que ajuda a regular emoções e promove bem-estar.



Exemplo Prático: A Escolha do Café

Situação: Sentir-se cansado às 15h e precisar de foco para trabalhar.

Escolha Imediata (Não Resiliente)

- Tomar café para obter energia imediata
- Benefício a curto prazo: foco e energia
- Prejuízo a longo prazo: sono prejudicado, acordar mal no dia seguinte

Escolha Resiliente

- Optar por alternativas sem cafeína (ex: chocolate amargo)
- Benefício a curto prazo: energia moderada
- Benefício a longo prazo: sono preservado, melhor disposição no dia seguinte

A escolha resiliente considera tanto o bem-estar imediato quanto o futuro.



Perguntas para Desenvolver Resiliência

Esta escolha vai me fazer bem apenas agora ou também a longo prazo?

Estou a regular minhas emoções ou apenas a anestesiá-las?

Esta estratégia está a construir saúde ou apenas a "tapar buracos"?

Estou a ser flexível ou rigidamente disciplinado à custa do meu bem-estar?

Fazer estas perguntas regularmente ajuda a desenvolver uma consciência sobre o que realmente constrói resiliência saudável versus o que apenas parece resiliente mas causa danos a longo prazo.





Resiliência na Infância

Abordagem Antiga (Prejudicial)

- Obrigar a criança a "engolir o choro"
- Punir expressões emocionais
- Valorizar apenas a "força" e o "não demonstrar fraqueza"
- Ignorar necessidades emocionais

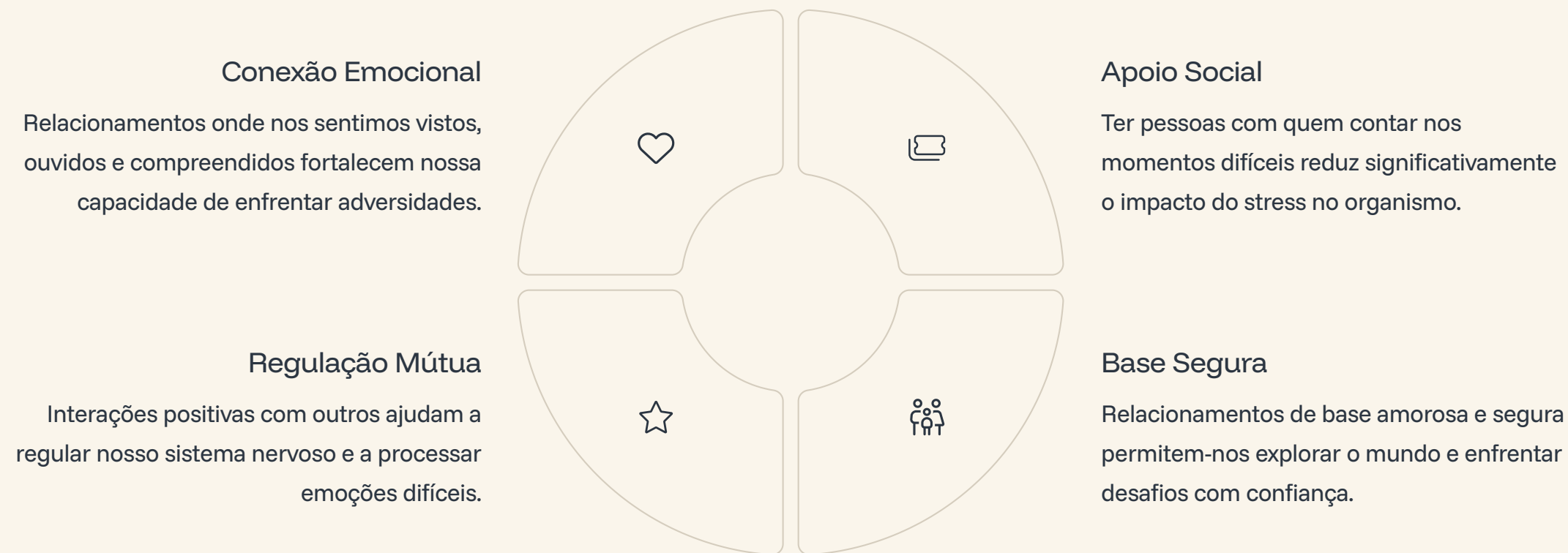
Abordagem Baseada em Neurociência

- Permitir que a criança sinta suas emoções
- Ensinar estratégias adaptativas de regulação
- Oferecer apoio e acolhimento emocional
- Construir relacionamentos seguros e amorosos

Construir resiliência na infância significa criar um ambiente onde as emoções são validadas e onde se aprende a processá-las de forma saudável, não a suprimi-las.

O Poder dos Relacionamentos na Resiliência

Em qualquer revisão científica sobre resiliência, os relacionamentos saudáveis aparecem como fator fundamental:



Construir e manter relacionamentos saudáveis é uma das estratégias mais poderosas para desenvolver resiliência genuína.

Conclusão: Repensando a Resiliência

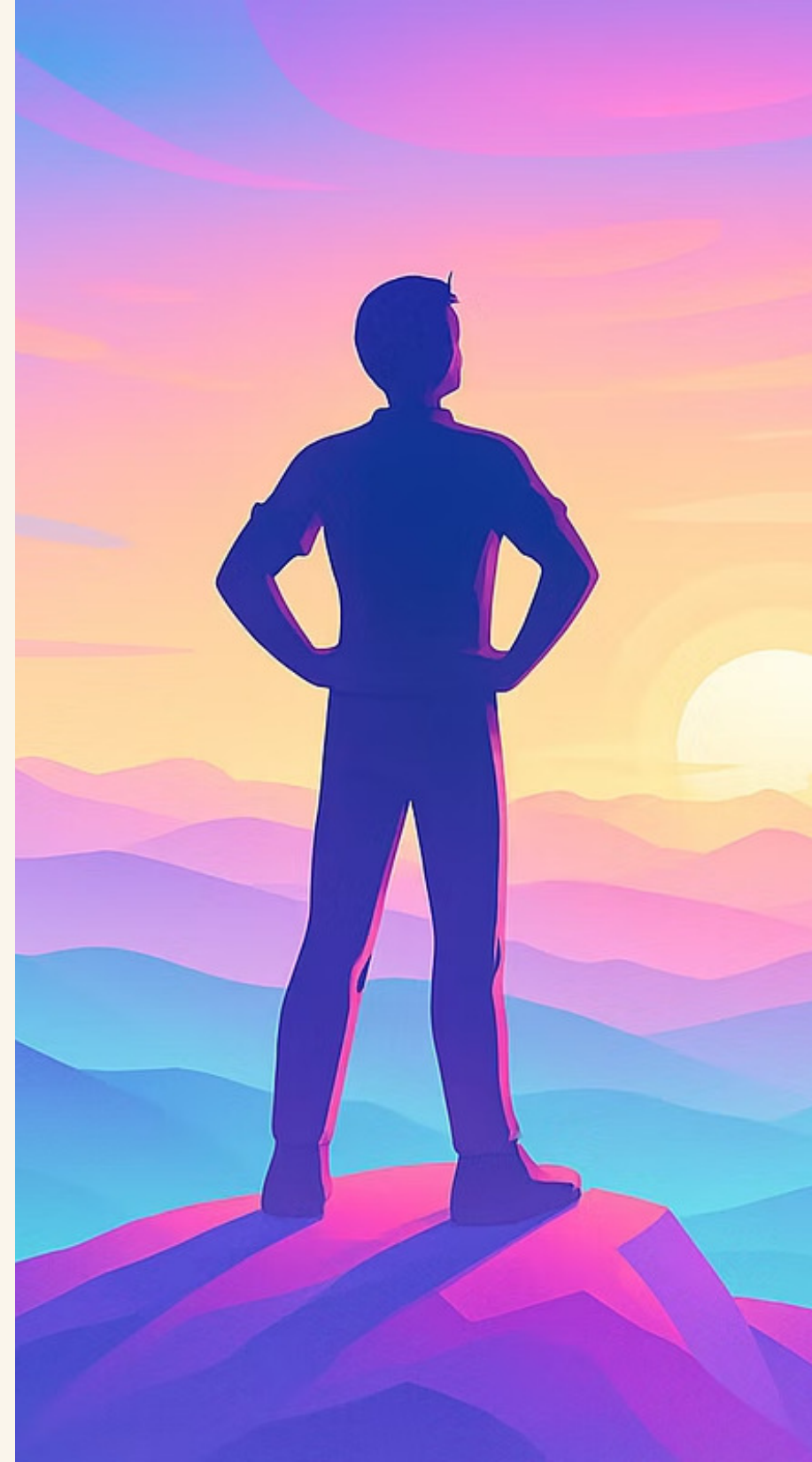
A neurociência moderna nos convida a repensar completamente o conceito de resiliência:

- Não se trata de "aguentar tudo", mas de processar adversidades de forma saudável
- Envolve fazer escolhas que beneficiam o cérebro a curto e longo prazo
- Requer flexibilidade em vez de rigidez disciplinar
- É construída através de relacionamentos saudáveis

Imagine um mundo onde aprendemos desde cedo como deixar nosso cérebro mais saudável - essa é a verdadeira revolução da resiliência baseada em neurociência.

Perguntas para levar consigo:

- As minhas estratégias atuais estão a construir saúde ou apenas a mascarar problemas?
- Como posso regular minhas emoções de forma mais adaptativa?
- Quais escolhas diárias posso fazer para fortalecer meu cérebro?



Não se esqueça!

Live no Youtube e Instagram sobre saúde mental com Neurociência,
toda **Quinta-Feira ao 12:00**

Te vejo lá!

