

# CONSTRUIR RESILIÊNCIA EM TEMPOS DE CRISE

**A pandemia veio aumentar os altos níveis de ansiedade e stress que já eram experienciados por grande parte da população. A resiliência de cada um de nós é agora crítica para superar esta situação complexa.**



A pandemia da Covid-19 tem dominado as notícias de todo o mundo e tem provocado um impacto de enorme dimensão no âmbito individual, organizacional e social. Vivemos tempos de mudança, instabilidade e incerteza extremamente desafiantes e potencialmente traumáticos, exigindo de todos nós uma capacidade extrema de resiliência que se torna fulcral para conseguirmos sobreviver e prosperar nesta situação complexa. De recordar que toda esta situação surge num contexto socio-cultural e empresarial onde a maioria de nós já experienciava altos níveis de ansiedade, stress e esgotamento, e onde muito pouco se fazia para cuidar da saúde mental e emocional.

## **Como reagimos em situações de crise**

Quando vivenciamos situações de alto stress ou muito desafiantes, os nossos mecanismos neurobiológicos reagem identificando uma eventual situação de ameaça. O nosso sistema límbico, através da amígdala, entra em alerta e em modo de sobrevivência, libertando adrenalina e cortisol e aumentando a nossa frequência cardíaca. A nossa autorregulação emocional proporcionada pela ligação à nossa área cognitiva (córtex pré-frontal) fica comprometida. Neste estado, entramos em piloto automático e em pensamentos repetitivos, o medo bloqueia a





perspectiva alargada e acentua o enviesamento negativo, quebrando a consciência de nós mesmos e dos outros e potenciando a desconexão. É fácil entender que se alguns eventos causadores de maior stress já nos provocavam pontualmente este “estado de alerta e sobrevivência”, com a situação da pandemia todo este processo é exacerbado comprometendo a nossa capacidade de agir e decidir de forma ponderada, eficaz e inovadora. Um modo de sair deste ciclo automático de sequestro emocional e ruminação mental é construindo e cultivando resiliência.

#### **Cultivar a resiliência através da prática de mindfulness**

A resiliência é normalmente definida como a capacidade de resistirmos à adversidade e de recuperarmos de eventos difíceis da vida (crises, desapontamentos, fracassos, obstáculos... e também pandemias). Ser resiliente não significa que não se experiencie ansiedade, stress e

sofrimento. Significa tomar consciência e aproveitar os recursos e competências pessoais - procurando sistemas de suporte sempre que necessário - para superar desafios e solucionar problemas. É uma competência que se treina e que se cultiva num processo em contínuo desenvolvimento. Sendo a prática de mindfulness uma das ferramentas base para o desenvolvimento das competências de inteligência emocional, esta tem sido apontada como uma das práticas mais úteis e eficazes para nos tornarmos mais resilientes.

Vejamos os três passos fundamentais para a construção de maior resiliência, nos quais a prática de mindfulness pode ser eficazmente aplicada:

#### **1. Acalmar a mente**

Como abordámos anteriormente, quando estamos expostos a eventuais situações de risco ou ameaça, o nosso corpo está preparado para reagir em modo de defesa/

## **UM MODO DE SAIR DESTE CICLO AUTOMÁTICO DE SEQUESTRO EMOCIONAL E RUMINAÇÃO MENTAL É CONSTRUINDO E CULTIVANDO RESILIÊNCIA**

sobrevivência e a nossa capacidade cognitiva fica comprometida - sentimo-nos muitas vezes com a “cabeça cheia”, presos a pensamentos repetitivos. Por essa razão, o primeiro passo para criarmos maior resiliência é efetivamente parar e acalmar a mente. A prática de mindfulness ajuda-nos a parar e, ao pararmos, temos a oportunidade de deixar de reagir em piloto automático e criamos espaço para observar com maior clareza o que sentimos e o que ocorre em nosso redor. Uma das práticas base do mindfulness é a prática da atenção focada na respiração. Nesta prática, treinamos a nossa atenção focando-a no processo de respiração, observando o seu ritmo e o seu movimento. Esta prática, para além de nos ajudar a sair da ruminação mental, proporciona um aporte extra de oxigénio, o que tem um efeito calmante e regulador, facilitando ainda a reconexão com a área executiva do córtex pré-frontal. A prática contínua ajuda a treinar a capacidade de foco no momento presente, mantendo uma maior calma e clareza. [Convido-o a experienciar a prática de atenção focada:](#)



*Cabe a cada um de nós assumir a responsabilidade pelo desenvolvimento da nossa própria resiliência e evolução*



## 2. Resiliência emocional

Para cultivar a resiliência emocional temos primeiro que tudo que desenvolver a capacidade de reconhecer os nossos estados emocionais. A prática de mindfulness é uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento do autoconhecimento, ajudando-nos a ter uma maior consciência das nossas emoções. Aprendemos a observá-las como estados pontuais e não permanentes, como algo que experienciamos, mas que não são a nossa identidade. Esta observação curiosa e sem julgamento permite-nos vivenciar as diferentes emoções - agradáveis e desagradáveis - com maior equanimidade, evitando que fiquemos demasiado presos a esses estados emocionais. O

facto de cultivarmos a observação, a aceitação e a não-aversão a determinadas emoções permite-nos desenvolver uma maior capacidade de gerir e ultrapassar situações de crise como a que vivenciamos, evitando também o autojulgamento e entendendo melhor que outros possam sentir o mesmo, criando relações mais empáticas. [Convido-o a experienciar a prática de regulação emocional:](#)



## 3. Resiliência Cognitiva

Situações de crise, desafio e fracasso são experiências comuns. O que nos distingue é o modo como interpretamos essas mesmas situações. Os nossos cérebros, como forma de defesa primitiva, foram treinados para que de forma automática possam detetar ameaças e o que possa eventualmente correr mal. Por essa razão, enquanto humanos, temos naturalmente um enviesamento negativo inconsciente em relação às situações. A prática de mindfulness ajuda-nos a ter maior consciência deste enviesamento negativo e a ativamente focar a nossa atenção em aspetos mais positivos, alargando a visão da experiência e a oportunidade de

resoluções mais construtivas. O nosso enviesamento negativo faz com que olhemos para as situações de crise ou fracasso de um ponto de vista mais pessoal (existencial), mais permanente e mais transversal. A prática de mindfulness ajuda-nos a focar a situação de uma forma mais experiencial, mais presente e circunscrita, no tempo e na sua amplitude, cultivando assim uma visão mais otimista, promotora de uma maior resiliência cognitiva. [Convido-o a experienciar a prática de resiliência:](#)



## Resiliência organizacional

Confrontados com esta desafiante situação que vivemos, fonte de grande intensidade emocional e geradora de ansiedade, stress e de sofrimento, podemos evitar lidar com estas emoções e reagir automaticamente às mesmas, ou podemos realmente aprender a prosperar diante de tal adversidade, potenciando o nosso desenvolvimento individual e coletivo. Cabe a cada um de nós, como líderes formais ou informais, assumir a responsabilidade pelo desenvolvimento da nossa própria resiliência e evolução, mas também criar sistemas de suporte que apoiem os outros


## SER RESILIENTE SIGNIFICA TOMAR CONSCIÊNCIA E APROVEITAR OS RECURSOS E COMPETÊNCIAS PESSOAIS PARA SUPERAR DESAFIOS E SOLUCIONAR PROBLEMAS

a fazer o mesmo. Aqui estão algumas ideias de como, a nível organizacional, podemos criar suporte ao desenvolvimento da resiliência individual nos três passos que atrás foram indicados:

**1.** Criar espaço e oportunidade para que os colaboradores possam parar, relaxar e acalmar a mente. Esta medida pode ser implementada de forma mais simples, com pausas de um minuto antes de cada reunião, por exemplo, ou potenciadas de forma mais consistente, através da

organização de espaços físicos para meditação e relaxamento, ou implementando sessões regulares de mindfulness, de modo a normalizar e facilitar a prática.

**2.** Desenhar um plano de desenvolvimento pessoal dos colaboradores, implementando programas que desenvolvam as competências de inteligência emocional, tornando essas competências relevantes na avaliação da performance de cada colaborador e facilitando uma comunicação mais aberta e fluida, com coaching circles, por exemplo.

**3.** Cultivar uma cultura organizacional em que haja sistematicamente um foco positivo sobre cada situação, criando ambientes de segurança psicológica promotores de maior expressão e aceitação, abrindo oportunidades de aprendizagem a partir do erro e celebrando o sucesso. 

*"A adversidade tem a capacidade notável de te fazer conhecer o teu verdadeiro eu"*

M.B. Dallochio, The Desert Warrior

## MOVIMENTOS PARA CRIAR RESILIÊNCIA (ADAPTADO DE GOLEMAN EI)



### OUTRAS ESTRATÉGIAS COMPLEMENTARES

Para além da prática de mindfulness existem outras estratégias que podem ajudar a cultivar a resiliência, como por exemplo:

1. Praticar exercício físico
2. Alimentar-se de forma equilibrada
3. Dormir horas suficientes
4. Contactar com a natureza
5. Conectar-se com outros
6. Fazer coisas de que se gosta
7. Ajudar outras pessoas
8. Pedir ajuda especializada