

Cliente: Nutrindo Ideais – Renata de Azevedo

Veículo: Jornal Extra

Data: 15/07/2018

Colunas/Editoria: Bem-viver

Domingo, 15 de julho de 2018 [extra.globo.com](http://extra.globo.com)

11



Na próxima terça, haverá palestra gratuita com o tema "Queda no Idoso" no Hospital São Vicente de Paulo, na Tijuca.

Participam do encontro, que vai das 14h às 16h, um psicólogo, um fisioterapeuta e um geriatra do hospital.

## Bem-viver

APRENDIZADO

# Como superar a frustração e usá-la como um trampolim

Especialistas dão dicas para não deixar este sentimento ruim paralisar sua vida

**Evelln Azevedo**  
evelln.ma.chad.o@infoglobo.com.br

Muitos brasileiros esperavam ver a seleção em campo hoje, na final da Copa do Mundo. Quando uma expectativa não é concretizada, como o sonho do hexa, ficamos com o sentimento de frustração. Durante toda a vida, é comum passar por momentos que não saem como o esperado. Mas saber passar por cima deste senti-

mento ruim é fundamental para seguir em frente.

— A frustração é algo inerente do ser humano. Todo mundo fica frustrado quando não consegue aquilo que quer. O problema é como lidamos com este sentimento. Algumas pessoas têm pouca tolerância e acabam desistindo, mas outras usam a frustração como uma força impulsionadora — observa Renata de Azevedo, psicóloga

da Clínica Nutrindo Ideais.

Não saber lidar com aquilo que gerou frustração pode comprometer a caminhada da pessoa. A autoestima e a autoconfiança são

**«Todo mundo fica frustrado. A questão é como lidar com isso»**

**Renata de Azevedo**  
psicóloga da Clínica Nutrindo Ideais

os pilares mais abalados por uma derrota.

— Isso pode causar a crença de que a pessoa não é capaz de realizar. É importante trabalhar estes pilares

e fazer a pessoa reconhecer que agora ela tem vantagens a mais, como a experiência anterior e mais tempo para se preparar — diz a coach Laura Silva.

Nahora de tentar de novo, é preciso controlar a ansiedade e os pensamentos negativos. O ideal é basear as expectativas em si mesmo.

— Quando nos frustramos, automaticamente ficamos inseguros e passamos a criar expectativas negativas sobre qualquer outro acontecimento. Mas a frustração tem o lado positivo de nos ensinar a não transferir para as pessoas

ou situações os nossos desejos de felicidade — afirma a psicóloga Lidiane Silva.

Apesar de ter seu lado bom, o sentimento de frustração não pode durar muito

**«A frustração tem o seu lado positivo de nos ensinar»**

**Lidiane Silva**  
psicóloga

tempo. Apesar de isto variar de pessoa para pessoa, as especialistas chegaram ao consenso de que a dor precisa diminuir em até uma semana. Depois disso, o ideal é que a

pessoa procure ajuda para não se deixar levar pelo sentimento ruim.

Mesmo após ter tentado algumas vezes e não ter conseguido êxito no que quer que seja, é preciso permanecer acreditando que é possível virar este jogo.

— As pessoas que mais conseguem realizar algo são aquelas que mais resistem à frustração. Se você tenta e se frustra 50 vezes, pode ser que você consiga na 51ª tentativa. Não podemos deixar que isto se torne um bloqueio em nossas vidas e nos impeça de continuar tentando — finaliza Renata. ▸

### ▶ PARA SEGUIR EM FRENTE

**Evite se desesperar**  
Se algo deu errado, isso não é o fim do mundo. Não deixe o desespero tomar conta de você, mantenha a cabeça no lugar



**Cobre-se menos**  
Se algo não saiu conforme você imaginou, não se cobre demais. Ficar se martirizando por um erro pode abalar sua autoestima



**Planeje de maneira diferente**  
Aprenda com os erros que cometeu antes e faça um planejamento com estratégias diferentes. Agora você já tem mais informações do que antes. Confie no seu potencial!



**Cliente:** Nutrindo Ideais – Renata de Azevedo

**Veículo:** Jornal Extra

**Data:** 15/07/2018

**Colunas/Editoria:** Bem-viver



## 'Usei as pedras lançadas em mim como degraus'

### DEPOIMENTO

FOTO DA LÉTORA



**NELMA PONTES OLIVEIRA**  
de 48 anos  
servidora pública

► Sempre tive o desejo de atuar na área da saúde, mas me envolvi com o comércio do meu marido. Depois de ter meus filhos, resolvi voltar a estudar e fiz um curso de técnico de enfermagem. Após me formar, comecei a procurar emprego. Fui indicada para trabalhar em uma clínica. Lá, fui perseguida pela minha chefe, que não gostou de mim por eu não ter experiência, mas todos viam meu interesse e potencial. Isso me deixou muito frustrada porque fui dispensada logo após o período de experiência. Passei três noites sem dormir até superar um pouco a decepção. Então, entrei num cursinho e passei em um concurso público. Hoje sou funcionária do estado. Usei as pedras lançadas contra mim como degraus. Agora, faço minha graduação em enfermagem.