

How to make your stress work for you

Fonte: <https://youtu.be/awhOrqGb-TU>



English Transcript	Tradução
Your eyes dilate as the room snaps into focus.	Seus olhos dilatam enquanto o ambiente ganha foco instantaneamente.
Fatigue dissipates, leaving heart-pounding vigilance in its wake.	O cansaço desaparece, deixando uma vigilância pulsante em seu lugar.
Your muscles tense, injected with energy.	Seus músculos se contraem, carregados de energia.
And for a moment, time seems to slow down.	E, por um momento, o tempo parece desacelerar.
The reason?	O motivo?
You clumsily dropped your tray in the middle of the cafeteria.	Você, desajeitadamente, derrubou sua bandeja no meio do refeitório.
It's not unusual for our minds and bodies to have seemingly exaggerated responses to everyday situations.	Não é incomum que nossas mentes e corpos tenham respostas aparentemente exageradas a situações cotidianas.
An upcoming project deadline, a fight with a family member, or even an embarrassing moment can easily trigger what's known as the body's fight or flight response.	Um prazo de projeto se aproximando, uma briga com um familiar ou até mesmo um momento embaraçoso podem facilmente desencadear o que é conhecido como a resposta de luta ou fuga do corpo.
It's a set of hormonal and physiological changes that evolved to help our ancestors escape life-threatening situations, like avoiding a venomous snake or fleeing a charging hyena.	É um conjunto de mudanças hormonais e fisiológicas que evoluíram para ajudar nossos ancestrais a escapar de situações de risco de vida, como evitar uma cobra venenosa ou fugir de uma hiena em investida.
Yet, this fight or flight response may feel less appropriate for the types of stressors we face today.	Ainda assim, essa resposta de luta ou fuga pode parecer menos apropriada para o tipo de estressores que enfrentamos hoje.
When we perceive something as threatening,	Quando percebemos algo como ameaçador, opressor ou



English Transcript	Tradução
overwhelming, or even embarrassing, a signaling pathway known as the HPA-axis is triggered.	até mesmo constrangedor, um caminho de sinalização conhecido como eixo HPA é ativado.
It starts with activation of the hypothalamus, the hormonal control center of the brain.	Tudo começa com a ativação do hipotálamo, o centro de controle hormonal do cérebro.
The hypothalamus sounds the alarm, alerting the pituitary gland and the adrenal glands, leading to the release of stress hormones like adrenaline and cortisol.	O hipotálamo dispara o alarme, alertando a glândula pituitária e as glândulas suprarrenais, levando à liberação de hormônios do estresse, como adrenalina e cortisol.
These hormones travel through the bloodstream and relay all sorts of effects, like increasing heart rate to improve oxygen flow and boosting the amount of energy available to the brain.	Esses hormônios viajam pela corrente sanguínea e transmitem vários efeitos, como o aumento da frequência cardíaca para melhorar o fluxo de oxigênio e o aumento da quantidade de energia disponível para o cérebro.
If this sounds like a good thing, that's because it can be!	Se isso parece algo bom, é porque pode ser!
This stress response helps you react quickly and efficiently in the face of immediate danger, like dodging a swerving car.	Essa resposta ao estresse ajuda você a reagir rápida e eficientemente diante de um perigo imediato, como desviar de um carro fora de controle.
However, it can also be beneficial in less than life-threatening situations.	No entanto, ela também pode ser benéfica em situações que não ameaçam a vida.
For example, stress, in small doses, can be very motivating.	Por exemplo, o estresse, em pequenas doses, pode ser muito motivador.
Nothing quite drives you to practice a piano solo like the pressure of an upcoming recital.	Nada te faz praticar um solo de piano como a pressão de um recital se aproximando.
Feeling a little stressed may even help you learn.	Sentir um pouco de estresse pode até mesmo ajudar você a aprender.
The hippocampus, a brain region essential to learning, is rich in receptors that respond to the stress hormone cortisol.	O hipocampo, uma região do cérebro essencial para o aprendizado, é rico em receptores que respondem ao hormônio do estresse cortisol.
Lab studies have found that adding a mild stressor, such as a sudden temperature change before a memory task, can enhance performance.	Estudos de laboratório descobriram que adicionar um estressor leve, como uma mudança súbita de temperatura antes de uma tarefa de memória, pode melhorar o desempenho.
Further, during your teen years, the brain is rewired to promote exploration and learning.	Além disso, durante a adolescência, o cérebro é reestruturado para promover a exploração e o aprendizado.
And one way it does this is by making the HPA-axis more reactive.	E uma das formas de fazer isso é deixando o eixo HPA mais reativo.
The problem is when this stress response is triggered too often or for too long.	O problema ocorre quando essa resposta ao estresse é acionada com muita frequência ou por tempo demais.
Normally when we experience a stressful event, stress hormones are released for about 15 to 30 minutes.	Normalmente, quando vivenciamos um evento estressante, os hormônios do estresse são liberados entre 15 e 30 minutos.
But if we face multiple or persistent stressors, day after day, the HPA-axis starts to adapt.	Mas se enfrentamos diversos ou persistentes estressores, dia após dia, o eixo HPA começa a se adaptar.
Anticipating future stressful events, the HPA-axis	Antecipando eventos estressantes futuros, o eixo HPA



English Transcript	Tradução
stays activated for longer, and continuously releases stress hormones.	permanece ativado por mais tempo e libera hormônios do estresse continuamente.
This causes issues throughout the body, and can lead to problems like sleeplessness, brain fog, digestive issues, and even heart disease.	Isso causa problemas em todo o corpo e pode levar a questões como insônia, confusão mental, problemas digestivos e até doenças cardíacas.
So how much stress is too much stress?	Então, quanto estresse é estresse demais?
It's difficult to say, as not everyone experiences stress in the same way.	É difícil dizer, pois nem todos experimentam o estresse da mesma forma.
Different factors like your genetics, environment, and even your age, can influence the way your body responds.	Diferentes fatores como genética, ambiente e até idade podem influenciar a maneira como seu corpo reage.
But no matter your situation, there are tools that can make dealing with stress a bit easier.	Mas, independentemente da situação, existem ferramentas que podem tornar mais fácil lidar com o estresse.
Exercise, for example, is thought to prompt the production of new neurons, which may help our brains become more resilient to stress.	O exercício físico, por exemplo, acredita-se que estimule a produção de novos neurônios, o que pode ajudar nosso cérebro a se tornar mais resiliente ao estresse.
A run through the park or a basketball game with friends can also be a great distraction from whatever's stressing you out.	Uma corrida no parque ou um jogo de basquete com amigos também pode ser uma ótima distração do que está te estressando.
Speaking of friends, spending time with others can actually buffer your body's response to stress.	Falando nisso, passar tempo com outras pessoas pode realmente amortecer a resposta do seu corpo ao estresse.
This may be due to the actions of oxytocin, a hormone that helps us feel closer to others, and can also dampen activity of the HPA-axis.	Isso pode ser devido à ação da ocitocina, um hormônio que nos ajuda a nos sentirmos mais próximos dos outros e também pode reduzir a atividade do eixo HPA.
And simple actions, like pausing to breathe during stressful situations or journaling every day, can have a huge impact.	E ações simples, como parar para respirar durante situações estressantes ou escrever em um diário todos os dias, podem ter um enorme impacto.
These are also known as mindfulness practices, which can, over time, help you build a greater understanding of your thoughts and feelings and remain grounded in the present moment.	Essas práticas também são conhecidas como práticas de atenção plena (mindfulness), que, ao longo do tempo, podem ajudar você a compreender melhor seus pensamentos e sentimentos e a se manter presente no momento.
We can't always control what life throws at us.	Não podemos sempre controlar o que a vida nos traz.
But there are ways to better prepare our minds and bodies for the many deadlines, awkward conversations, and spills, ahead.	Mas existem maneiras de preparar melhor mente e corpo para os muitos prazos, conversas constrangedoras e bandejas derramadas que virão pela frente.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
36	the	23	a	22	to
20	and	15	of	14	can
13	stress	10	your	9	or
9	like	9	for	8	s
8	is	8	in	7	this
7	it	7	as	6	you
6	with	6	that	5	we
5	response	5	hpa	5	even
5	brain	5	be	5	axis
4	situations	4	our	4	may
4	hormones	4	help	4	body
4	are	4	also	3	when
3	way	3	too	3	time
3	threatening	3	stressful	3	moment
3	life	3	known	3	heart
3	have	3	fight	3	face
3	day	3	but	3	an
2	which	2	what	2	us
2	upcoming	2	triggered	2	through
2	these	2	there	2	stressors
2	starts	2	sounds	2	others
2	not	2	much	2	more
2	minds	2	less	2	learning
2	issues	2	if	2	hypothalamus
2	hormone	2	hormonal	2	helps
2	friends	2	flight	2	feel
2	example	2	energy	2	embarrassing
2	during	2	cortisol	2	control
2	bodies	2	actions	1	yet
1	years	1	whatever	1	ways
1	wake	1	vigilance	1	very
1	venomous	1	unusual	1	understanding
1	types	1	trigger	1	tray
1	travel	1	tools	1	today
1	throws	1	throughout	1	thoughts
1	thought	1	thing	1	than
1	tense	1	temperature	1	teen



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	task	1	t	1	swerving
1	sudden	1	such	1	studies
1	stressor	1	stressing	1	stressed
1	stays	1	spills	1	spending
1	speaking	1	sorts	1	something
1	solo	1	so	1	snaps
1	snake	1	small	1	slow
1	sleeplessness	1	situation	1	simple
1	signaling	1	set	1	seems
1	seemingly	1	say	1	same
1	run	1	room	1	rich
1	rewired	1	responses	1	responds
1	respond	1	resilient	1	remain
1	releases	1	released	1	release
1	relay	1	region	1	recital
1	receptors	1	reason	1	reactive
1	react	1	rate	1	quite
1	quickly	1	prompt	1	promote
1	project	1	production	1	problems
1	problem	1	pressure	1	present
1	prepare	1	practices	1	practice
1	pounding	1	pituitary	1	piano
1	physiological	1	persistent	1	performance
1	perceive	1	pausing	1	pathway
1	park	1	oxytocin	1	oxygen
1	overwhelming	1	over	1	out
1	one	1	often	1	nothing
1	normally	1	no	1	new
1	neurons	1	muscles	1	multiple
1	motivating	1	minutes	1	mindfulness
1	mild	1	middle	1	memory
1	member	1	matter	1	many
1	making	1	make	1	longer
1	long	1	little	1	leaving
1	learn	1	leading	1	lead
1	lab	1	journaling	1	its
1	into	1	injected	1	influence
1	increasing	1	improve	1	impact
1	immediate	1	hyena	1	huge
1	however	1	how	1	hippocampus
1	grounded	1	greater	1	great



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	good	1	glands	1	gland
1	genetics	1	game	1	future
1	further	1	from	1	found
1	fog	1	focus	1	flow
1	fleeing	1	feelings	1	feeling
1	fatigue	1	family	1	factors
1	eyes	1	exploration	1	experiences
1	experience	1	exercise	1	exaggerated
1	evolved	1	everyone	1	everyday
1	every	1	events	1	event
1	essential	1	escape	1	environment
1	enhance	1	efficiently	1	effects
1	easily	1	easier	1	due
1	dropped	1	drives	1	down
1	doses	1	does	1	dodging
1	distraction	1	dissipates	1	disease
1	dilate	1	digestive	1	difficult
1	different	1	dealing	1	deadlines
1	deadline	1	danger	1	dampen
1	conversations	1	continuously	1	clumsily
1	closer	1	charging	1	changes
1	change	1	center	1	causes
1	car	1	cafeteria	1	by
1	build	1	buffer	1	breathe
1	brains	1	boosting	1	bloodstream
1	bit	1	better	1	beneficial
1	before	1	become	1	because
1	basketball	1	awkward	1	avoiding
1	available	1	at	1	appropriate
1	anticipating	1	ancestors	1	amount
1	always	1	all	1	alerting
1	alarm	1	ahead	1	age
1	after	1	adrenaline	1	adrenal
1	adding	1	adapt	1	actually
1	activity	1	activation	1	activated
1	about				