

# Como Protegermo-nos da Pressão Social – Por Maria Manuel Teixeira Lopes

written by Maria Manuel Teixeira Lopes | 25 de Janeiro, 2025



A sociedade impõe expectativas que nem sempre são realistas ou saudáveis, levando muitas vezes as pessoas a sentirem-se inadequadas, inseguras ou sobrecarregadas. Diante disso, surge a necessidade de aprender como protegermo-nos dessa pressão e, mais importante ainda, como manter nossa autenticidade e bem-estar.

Para nossa proteção, devemos reconhecer que temos o poder de escolher como reagir a ela. Num mundo onde as influências externas são constantes, é essencial entender que podemos decidir o que aceitamos e o que rejeitamos. Isso significa que podemos optar por não nos deixar levar pela expectativa de perfeição nas redes sociais, por exemplo, ou por não nos

pressionarmos a seguir padrões que não fazem sentido para nós. A conscientização de que somos responsáveis pelas nossas escolhas é uma forma poderosa de retomar o controle sobre a nossa vida.

A base de uma protecção eficaz contra a pressão social está numa autoestima sólida. Quando temos uma boa relação connosco mesmos, somos menos susceptíveis às críticas externas e mais capazes de agir de acordo com nossos próprios valores. Isso envolve cultivar o autoconhecimento, reconhecer nossas qualidades e limitações e, acima de tudo, aceitar nossa humanidade. Quando aprendemos a nos amar de forma genuína, as opiniões alheias deixam de ter o peso absoluto que muitas vezes lhes atribuímos.

Uma das maiores armadilhas da pressão social é a imposição de padrões de sucesso que, muitas vezes, são inatingíveis ou irrelevantes para a realidade de cada pessoa. Sucesso no trabalho, no relacionamento e em outros aspectos da vida são frequentemente apresentados como algo universal, mas cada indivíduo tem sua própria visão sobre o que é uma vida bem-sucedida. Definir seus próprios parâmetros de sucesso, de acordo com os seus objetivos e valores pessoais, é uma forma de ficarmos blindados contra o peso das comparações sociais.



Foto de PEXELS. Direitos Reservados

O medo de ser rejeitado ou mal visto pode-nos levar a aceitar demandas, convites ou pressões que não queremos. Aprender a dizer “não” de maneira assertiva é uma habilidade fundamental para manter nossa paz interior e preservar nosso tempo e energia para o que realmente importa. Muitas vezes, a pressão social vem disfarçada de “obrigação” ou “necessidade de agradar”, mas é importante lembrar que não precisamos estar disponíveis para tudo e todos. Protegermo-nos contra essa pressão começa com o respeito próprio e o reconhecimento de que nosso bem-estar deve ser a prioridade.

Ter pessoas ao nosso redor que nos aceitam e nos respeitam por quem somos é um pilar fundamental para lidar com a pressão social. Quando estamos rodeados por indivíduos que nos encorajam a sermos autênticos, nossa confiança e segurança emocional aumentam. Além disso, uma rede de apoio saudável ajuda-nos a reflectir sobre as expectativas que a sociedade coloca sobre nós e nos orienta a fazer escolhas mais alinhadas

com nossos valores. Isso pode incluir amigos, familiares, mentores ou até mesmo grupos de apoio que compartilham experiências semelhantes.

Vivemos num mundo hiperconectado, onde a informação e as opiniões circulam a todo momento, especialmente nas redes sociais. Para nos protegermos da pressão externa, é importante praticar a desconexão. Isso pode significar afastarmo-nos mais das redes sociais, reduzir o tempo de exposição a conteúdos negativos ou, simplesmente, reservar momentos para estarmos conosco mesmos, longe das influências externas. A prática do autocuidado é essencial para restaurar as nossas energias e manter uma visão equilibrada de nós mesmos.

A pressão social muitas vezes gera desconforto emocional, mas é importante lembrarmo-nos que somos capazes de lidar com esses desafios. A resiliência emocional é a habilidade de enfrentar adversidades, aprender com elas e seguir em frente de maneira mais forte. Para desenvolver essa resiliência, é preciso praticar a aceitação das dificuldades, aprender a lidar com os sentimentos de inadequação e buscar soluções que nos ajudem a lidar melhor com os “stresses” externos. A resiliência permite-nos, assim, enfrentar as pressões de forma mais saudável e equilibrada.

Protegermo-nos da pressão social é um processo contínuo que exige autoconhecimento, coragem e prática. A chave para isso está em desenvolvermos uma relação saudável conosco mesmos, estabelecer limites claros e buscar apoio em ambientes que nos incentivem a ser autênticos. Ao adoptar essas atitudes, podemos viver de forma mais plena e consciente, resistindo à pressão externa e priorizando o que realmente importa para a nossa felicidade e bem-estar. No fim das contas, a verdadeira liberdade está em sermos fiéis a nós mesmos, sem precisar agradar o mundo inteiro.