

RESILIÊNCIA:

*Crescer com a
adversidade*



OBJETIVOS

- **Compreender o que é e o que não é a resiliência.**
- **Identificar a resiliência como uma capacidade humana a desenvolver para enfrentar as situações adversas e ultrapassá-las.**
- **Aprender ferramentas práticas para vencer a adversidade e desenvolver a resiliência.**



PREMISSAS BÁSICAS

- Tanto a adversidade, como as perdas, é um acontecimento normal na vida, é universal e finito, ou seja, não dura sempre.
- O diálogo equilibrado pode ajudar a enfrentar a adversidade e a perda.
- A falta de atividade é um forte obstáculo na luta contra a dor e o sofrimento.



RESILIÊNCIA E ABORDAGEM INDIVIDUAL

Em 1955 surge o conceito de **RESILIÊNCIA** através de estudos de observação em crianças que eram capazes de se adaptar socialmente e sobreviver, apesar de viver em condições de pobreza, violência intrafamiliar, catástrofes naturais, etc.



A maneira de enfrentar a adversidade, positivamente, relacionou-se com:

- **Atributos individuais (auto-estima, autonomia)**
- **Aspetos da família (estrutura familiar, a presença de um adulto próximo)**
- **Ambiente social, onde se desenvolve a pessoa**



RESILIÊNCIA E ABORDAGEM SOCIAL

A RESILIÊNCIA é um processo que envolve a pessoa e o seu ambiente social, de tal forma que este a ajuda a superar a situação adversa reduzindo o risco pessoal e melhorando a sua qualidade de vida.



RESILIÊNCIA: O QUE É?

- É a **CAPACIDADE HUMANA**, individual ou de grupo de resistir a situações adversas, encontrando novas formas de as ultrapassar.
- É um **RECURSO CRIATIVO** que permite encontrar respostas novas para situações que parecem não ter saída.



RESILIÊNCIA: O QUE É?

- **É UM PROCESSO** que pode ser desenvolvido e promovido.
- **É a FORÇA INTERNA** que se requer para vencer o stress produzido por situações extremamente adversas e sair vitoriosos, apesar da adversidade.



RESILIÊNCIA: O QUE É?



- **ESTADO INTERIOR** que permite ao ser humano a superação e a esperança.
- **CAPACIDADE e ATITUDE** para gerar pilares que suportem a ponte que permita superar obstáculos.

RESILIÊNCIA: O QUE É?



- É algo mais do que resistir, sobreviver ou sobrepor-se à adversidade.
- É mais do que fazer uma cara bonita ao mau tempo ou boa cara à adversidade.
- Implica que a pessoa afetada pelo stress ou pela adversidade seja capaz de as superar e sentir-se fortalecida.

- **Não se nasce resiliente**
- **Não se adquire “naturalmente” com o desenvolvimento.**
- **Depende do processo interativo que a pessoa mantém com outros seres humanos responsáveis pela construção do sistema psíquico humano.**





- A Resiliência **ENSINA-SE**, os adultos tornam-se modelos a seguir com a sua forma de responder perante a adversidade
- La Resiliência **APRENDE-SE** à medida que se enfrentam as situações diárias resistindo aos pensamentos negativos e pesimistas, respondendo a perguntas como:

***O que é que me pode acontecer de pior ?
Que probabilidade real há que isso me aconteça?***

RESILIÊNCIA: COMPONENTES

- Situação adversa, trauma ou ameaça ao desenvolvimento humano.
- Adaptação positiva para superar a adversidade (capacidade da pessoa)
- Mecanismos emocionais e socioculturais que influenciam no desenvolvimento humano (factores externos)



RESILIÊNCIA: TIPOS

- RESILIÊNCIA INDIVIDUAL
- RESILIÊNCIA FAMILIAR
- RESILIÊNCIA SOCIAL E COMUNITÁRIA



FONTES COMUNS DE ADVERSIDADE

- **SAÚDE:** enfermidade grave, terminal ou crónica.
Morte de um ser querido.
- **RELAÇÕES INTERPESSOAIS:** cônjuge, família, amigos, divórcio.
- **TRABALHO:** emprego, redução de entradas, bloqueios no desenvolvimento profissional.
- **ECONOMIA:** más inversões, quebra em finanças familiares.



FONTES COMUNS DE ADVERSIDADE

ACIDENTES

VIOLÊNCIA

TERRORISMO

CATÁSTROFES
NATURAIS

GUERRAS

A PANDEMIA.....





RESILIÊNCIA = HABILIDADE DE AUTO-REGULAÇÃO



**Combinação
de paciência,
domínio próprio,
capacidade
de resistência
e auto-disciplina**

FERRAMENTAS PRÁTICAS PARA VENCER A ADVERSIDADE E DESENVOLVER A RESILIÊNCIA



1. Aceita que a adversidade é universal, finita; que a dor é uma escola que te ajuda a crescer e que os problemas são oportunidades.
2. Considera o positivo da adversidade. Que há de bom nisto para mim? Como me ajuda no meu crescimento?
3. Goza o presente, não te lamentes pelo passado que já ficou para trás, e vive o futuro com esperança.
4. Cuida a tua linguagem, não generalizes: “Acontece sempre a mim”, “Nunca posso ser feliz”, etc.
5. Procura perdoar e deixa o que te atrapalha, vive sem ressentimentos.





6. Não sejas demasiado exigente contigo mesmo/a.
7. Examina os teus pontos fortes e apoia-te neles.
8. Afasta os pensamentos e emoções negativas e fatalistas.
9. Sê agradecido/a em todo o tempo.
10. Cultiva a sabedoria, a humildade, a justiça, a temperança, a paciência e a persistência.
11. Agarra-te a um sistema de crenças e de fé.
12. Constrói um bom sistema de apoio social.

RESILIÊNCIA: COMO SE DESENVOLVE?

COM FRASES PODEROSAS
QUE ALIMENTEM A
AUTO-ESTIMA:

EU SOU
EU POSSO
EU TENHO

*Believe in
yourself*



CONCLUSÕES

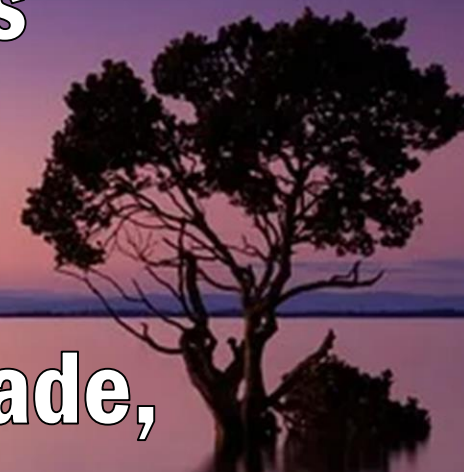
RESILIÊNCIA é a capacidade de fazer frente às adversidades, transformando a dor em esperança, num recurso interno útil para ficar fortalecido.



PROMESSA

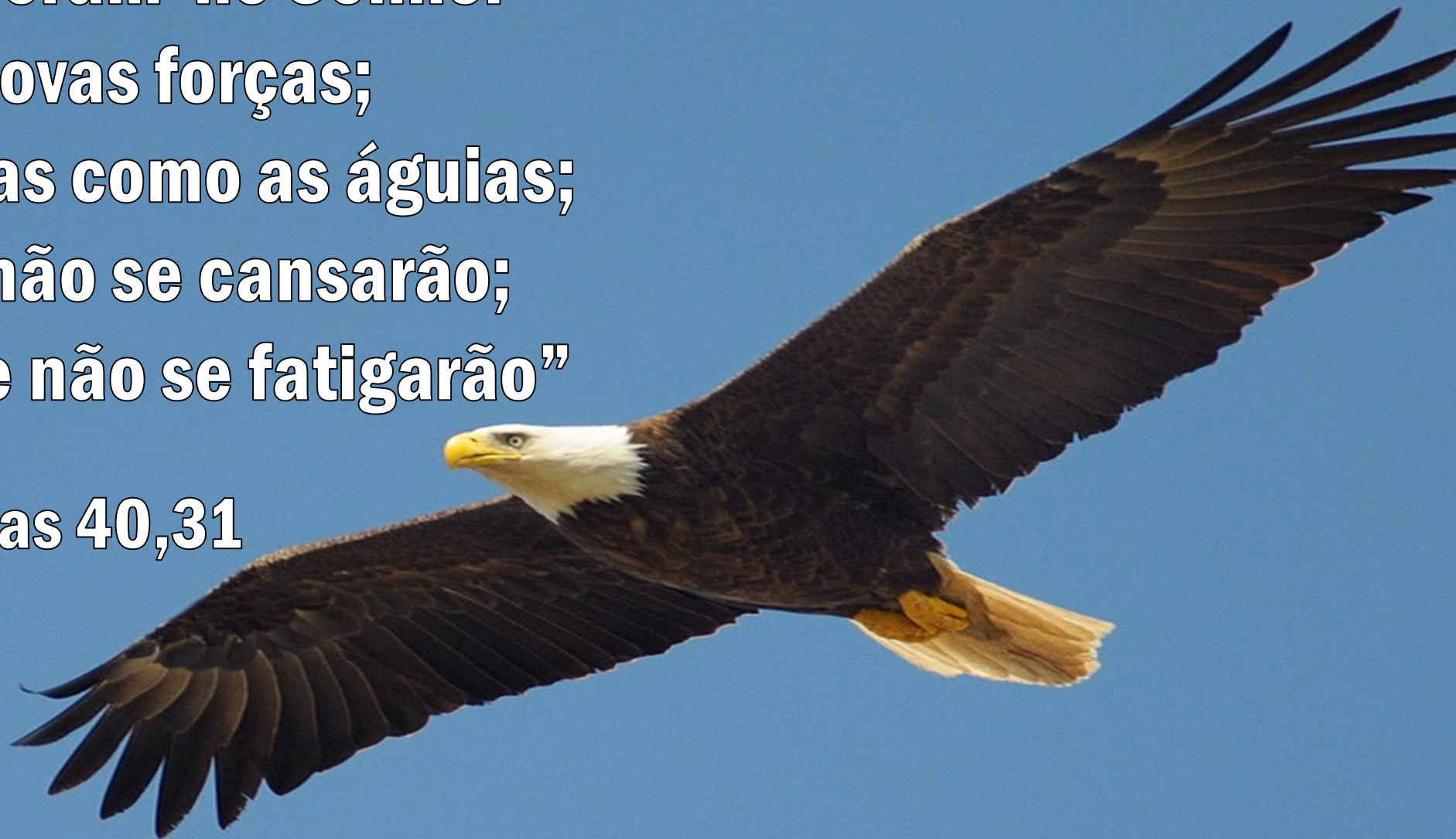
**“Porque eu sei muito bem os planos
que tenho para vós
– diz o Senhor –,
planos de bem-estar e não de calamidade,
a fim de vos dar um futuro e uma esperança”**

Jeremias 29,11



**“Os que esperam no Senhor
terão novas forças;
levantarão asas como as águias;
correrão, e não se cansarão;
caminharão, e não se fatigarão”**

Isaías 40,31





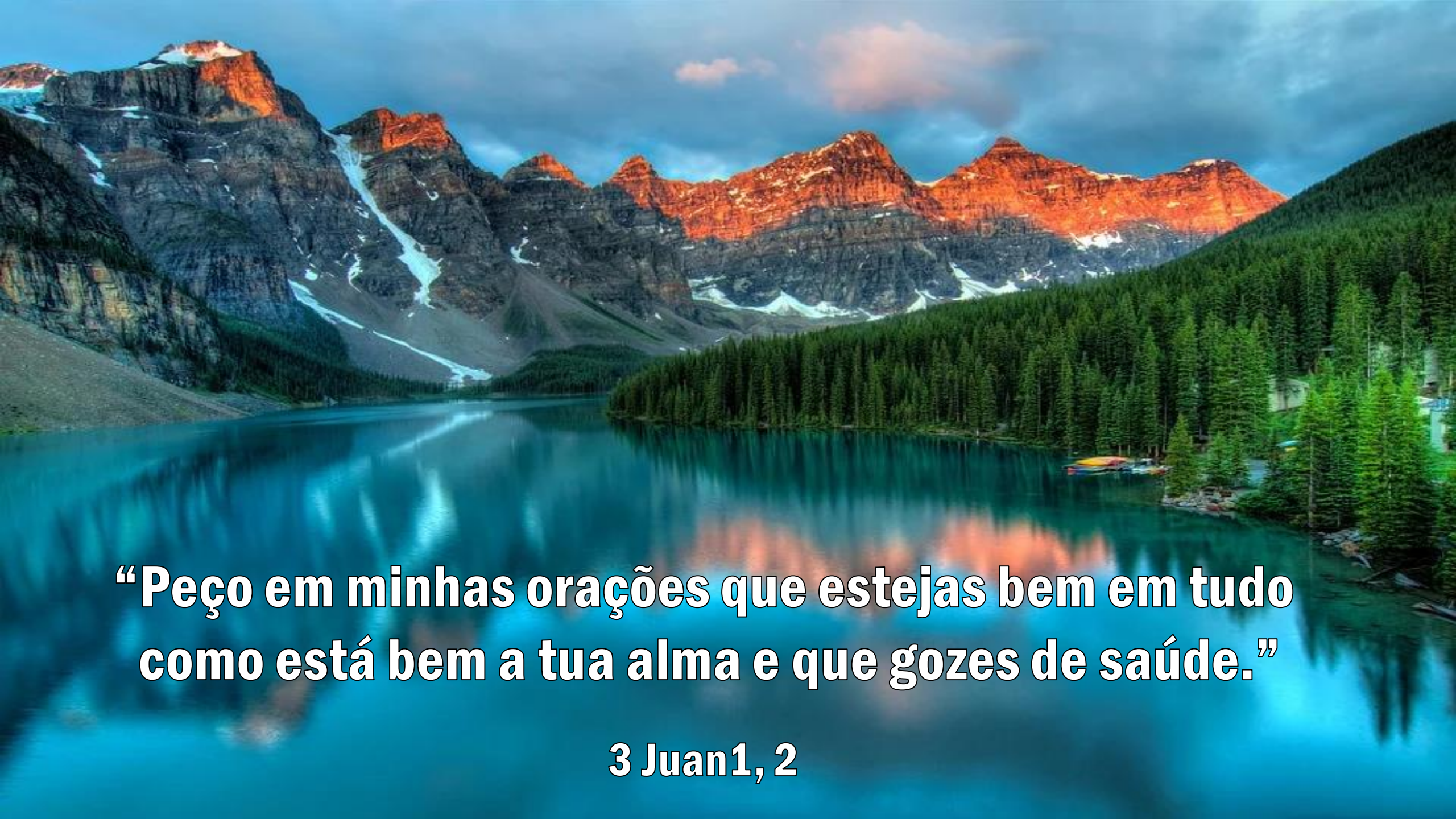
**“EU TE ESCOLHI
EU TE APOIAREI”**

Isaías, 41



“Não temas, porque eu estou contigo; não desmaies, porque eu sou o teu Deus, que te apoio; ajudar-te-ei sempre, sempre te sustentarei com a destra da minha justiça”

Isaías 41,10



“Peço em minhas orações que estejas bem em tudo como está bem a tua alma e que gozes de saúde.”

3 Juan1, 2

RECORDA

Para desenvolver a **RESILIÊNCIA** não se requer uma vida sem problemas, mas antes uma atitude positiva diante deles e querer aprender com a experiência.





**AO CONCLUIR
ESTA EXPERIÊNCIA:**

Que aprendeste?

**Numa palavra:
Com o que é que
ficas?**



**Obrigada
e até breve!**

Correio Electrónico:

bguerraz1960@gmail.com

Whatsap: + 52 8182808025

México