

# A RESILIÊNCIA SERÁ MESMO UM PASSO PARA A EXCELÊNCIA?



Vivemos tempos em que frases como “sê forte”, “levanta-te e segue” ou “o que não nos mata torna-nos mais fortes” são usadas frequentemente.

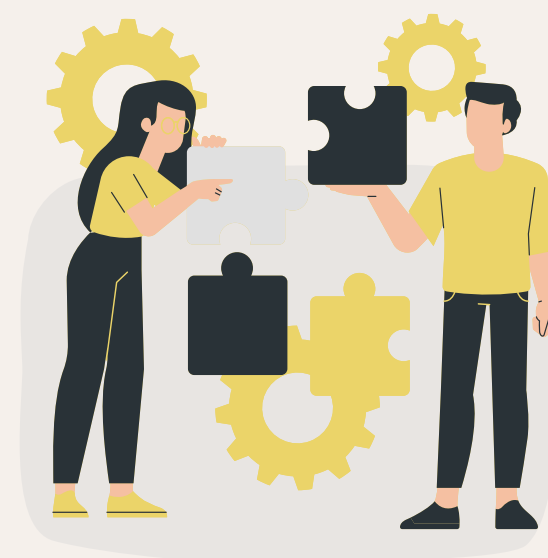


## O que nos poderá levar a:

- Suportar o insuportável;
- Silenciar o sofrimento, sob o pretexto de “crescimento pessoal”;
- Transferir a responsabilidade para o indivíduo, ignorando contextos injustos ou abusivos.

⊗ A resiliência torna-se, muitas vezes, uma forma de normalizar o sofrimento.

A resiliência é a **capacidade** que nos permite **lidar com os nossos problemas e superá-los, adaptarmo-nos** a mudanças e transformarmos experiências negativas na nossa vida. A resiliência ajuda-nos a gerir melhor o *stress* das situações difíceis e a aproveitarmos as coisas boas da vida, mesmo quando há aspetos que correm mal.



A resiliência resulta de uma combinação de **fatores pessoais** e **contextuais**. Não somos sempre resilientes, nem o somos em todas as situações. No entanto, podemos trabalhar no desenvolvimento de sentimentos, pensamentos e comportamentos que nos tornem (mais) resilientes.

## COMO PODEMOS DESENVOLVER A NOSSA RESILIÊNCIA?



**Alimentar relações positivas com familiares e amigos**, que nos acompanhem nos dias bons e menos bons, que nos ajudem a pensar e a lidar com os nossos desafios.



**Aceitar** que a mudança e a incerteza fazem parte da vida.



**Reconhecer e aprender** com a nossa própria experiência. Todos nós já passamos por momentos difíceis - que recursos, estratégias e competências usámos para os ultrapassar?



**Encontrar significados**. Fazer coisas que, diariamente, dão sentido e propósito à nossa vida.



**Cuidar do nosso bem-estar**. Respeitar as nossas rotinas de sono e descanso, manter uma alimentação saudável, fazer exercício regularmente. Envolvermo-nos em atividades de lazer e hobbies que nos dêem prazer.



**Cuidar da nossa Saúde Psicológica**. Prestar atenção aos nossos sentimentos e necessidades e reconhecê-los. Recorrer ao humor sempre que possível.



Falar sobre o que nos preocupa e, sempre que necessário, **pedir ajuda**.