

PROMOVENDO A RESILIÊNCIA EM FAMÍLIAS



SECRETARIA NACIONAL
DA FAMÍLIA

MINISTÉRIO DA
MULHER, DA FAMÍLIA E
DOS DIREITOS HUMANOS



O termo resiliência foi adaptado da Física, e no seu significado original, se refere ao nível de resistência que um material pode sofrer frente às pressões sofridas e sua capacidade de retornar ao estado original sem a ocorrência de dano ou ruptura. A Psicologia pegou emprestada a palavra, criando o termo resiliência psicológica para indicar como as pessoas respondem às frustrações diárias, em todos os níveis, e sua capacidade de recuperação emocional. Falando de uma maneira bem simples, quando mais resiliente você for, mais fortemente estará preparado para lidar com as adversidades da vida.

Assim sendo, resiliência é a capacidade de resistir mentalmente aos eventos adversos e, assim, enfrentar melhor e de forma positiva, as dificuldades que vão surgindo. Ao praticarmos essa habilidade, desenvolveremos uma espécie de sistema de “imunidade psicológica”, que nos protegerá contra a ansiedade, depressão e outros transtornos mentais. Por exemplo, uma família resiliente, poderá resistir e se recuperar de desafios estressantes da vida, como a pandemia - saindo mais fortalecidos e com melhores recursos emocionais.

Sabemos bem que as dificuldades e o estresse fazem parte da vida real de todos nós, entretanto, como iremos nos posicionar e responder a essas dificuldades, dependerá única e exclusivamente de nós. Podemos, em certas circunstâncias, nos render ao estresse, desenvolvendo um sofrimento psicológico, ou podemos, se mais preparados, aproveitar a ocasião para explorar novas formas ou maneiras de nos recuperar mais rapidamente e prosperar.

Acredite na capacidade de aumentar a resiliência

Esse é um ponto importante: acreditar em nossa força pessoal. Todos nós temos pensamentos sobre o poder de mudar as coisas que nos afetam, ou seja, frente a uma situação específica, podemos achar que estamos predestinados a sofrer ou pensar que seria possível mudar. Pesquisas científicas já mostraram que quando acreditamos sermos fracos, exibimos uma menor tolerância a frustração, ficando mais facilmente estagnados e incapacitados. Por outro lado, quando nossos pensamentos e nossas crenças são positivas, ou seja, aceitamos a ideia de que podemos crescer, isso nos levará a um maior poder emocional de superação.

Assim sendo, aqui vai uma importante pergunta: que tal revisar seus pensamentos e crenças a respeito de mudança, criando espaço para novos pensamentos sobre a capacidade que sermos mais fortes? “Acreditar em nossa a capacidade” é um primeiro passo importante e que nos deixa abertos e com maior chance de crescimento e mudança.

Como as famílias brasileiras podem se tornar mais resilientes?

Existem várias estratégias para aumento da resiliência das famílias brasileiras frente à pandemia do COVID 19, a saber:

● **Cultivando o otimismo e combatendo o pessimismo**

Uma simples, mas muito importante estratégia é a de tentarmos cultivar o otimismo e, ao mesmo tempo, combater o pessimismo. Por exemplo, da mesma forma que uma planta precisa ser regada diariamente, os pensamentos otimistas têm que olhados com mais atenção (regados). Você já deve ter percebido que os pensamentos derrotistas e pessimistas, por exemplo, crescem em nossa cabeça como ervas daninhas. Se deixarmos esses pensamentos negativos por lá sem fazermos nada, eles podem se espalhar e tomar conta, diminuindo nossa capacidade e, pior, nossa crença de que temos forças para enfrentar as situações mais difíceis. Quem cultiva o otimismo vai apresentar sempre uma maior e melhor resiliência psicológica.

Faça o seguinte exercício:

Procure identificar os principais pensamentos derrotistas que ficam surgindo em sua mente quando estiver enfrentando uma determinada situação. Por exemplo: se você está desempregado, observe se passam por sua cabeça pensamentos do tipo: “acho que eu nunca conseguirei um emprego novamente”. Se isso acontece com você (ou se você tem qualquer outro pensamento incapacitante) uma técnica interessante poderia ser a seguinte:

Reestruturando pensamentos pessimistas

Escreva em uma folha esse ou qualquer outro pensamento derrotista que lhe vem à cabeça e, logo abaixo, trace uma linha dividindo ao meio formando duas colunas. No lado esquerdo, escreva todos os fatos que apoiam o pensamento e, no lado direito, escreva toda e qualquer informação que não apoie o pensamento, com base nos fatos disponíveis em sua análise.

Pensamento otimista realista:

Agora compare tudo que apoia o pensamento pessimista e o que não apoia a negatividade, buscando, desta forma, enxergar a situação de forma mais ampla e, possivelmente, mais realista. O importante nesse exercício é focar no **otimismo realista** (o otimismo com base na realidade) e assim afastar o pessimismo sem fundamento que, muitas vezes, não tem qualquer fundamento. Escreva uma nova versão de seu pensamento, ou seja, uma nova afirmação que reconsidere os fatos sob uma outra perspectiva. Faça esse exercício com cada um dos pensamentos pessimistas que passar pela sua cabeça.

Pensamento pessimista:

“Vou ficar desempregada, nunca conseguirei outro trabalho”.



Pensamento otimista:

“Isso pode abrir vários caminhos novos com grandes possibilidades”.



● Autocompaixão

A prática de autocompaixão é outra técnica muito importante, pois ela nos induz a sermos um pouco mais que gentis conosco, pois ao agirmos assim, fazemos o caminho oposto da autocrítica. Pesquisas tem apontado que quanto mais forte uma determinada autocrítica, ou seja, quanto mais criticamos de forma dura a nós mesmos, maior é o nível de estresse, ansiedade e depressão que experienciaremos.

Exemplos de pensamentos de autocrítica:

“Eu me acho uma pessoa incapaz e sem habilidades de fazer as coisas de maneira correta”, “eu me acho um burro” ou ainda “sou um desempregado e vagabundo”

Faça o seguinte exercício:

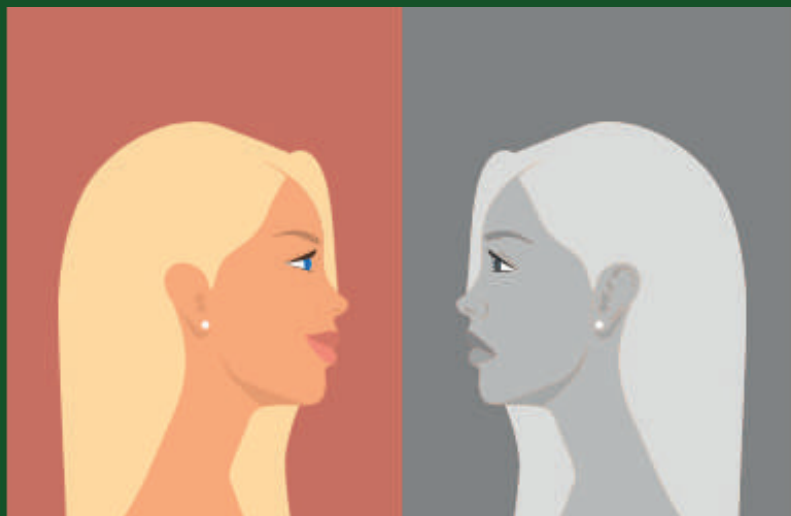
A habilidade de sermos mais brandos e gentis conosco pode ser ampliada através do exercício intitulado o “conselho ao amigo”.

Exercício do “conselho ao amigo”

Pense em seus problemas como se estivesse diante de um amigo querido passando por dificuldades. Agora, fale mentalmente para você mesmo “como se” estivesse dando sugestões para esse amigo, aconselhando-o agora mais positivamente com gentileza e carinho. Procure mudar sua conversa consigo mesmo e aliviar o tom da crítica, percebendo quando está sendo duro e exigente demais e passando a se tratar com mais aceitação e bondade. Leve em consideração **as circunstâncias que não ajudaram** e os **possíveis fatores atenuantes**, procurando aceitar a realidade quando existem justificativas razoáveis.

Exemplo

Frente a uma perspectiva mais crítica que temos internamento como, por exemplo: “eu devia estar trabalhando e ganhando dinheiro e estou aqui parado... acho que, no fundo, sou uma vergonha para minha família”, procure alterar seu ponto de vista ao utilizar uma outra afirmação que traga presente uma maior atitude de autocompaixão como se estivesse “falando” para outra pessoa **outro ponto de vista sobre a mesma situação**, por exemplo: “eu tenho certeza de que você gostaria de estar trabalhando, mas, de fato, o fechamento do restaurante onde você trabalhava foi inevitável em função da pandemia. Por enquanto, tente aceitar essa situação, mas continue buscando, sem parar, uma nova oportunidade”. “Tenho certeza de que você irá conseguir.”



● Autocontrole

O desenvolvimento do autocontrole é um outro recurso importante, pois nos ajuda a evitar comportamentos que impactam negativamente a nossa saúde mental e que, ao mesmo tempo, promovem algumas atitudes mentais mais saudáveis, especialmente diante das adversidades como a pandemia que vivemos agora. O autocontrole, assim, tende a aumentar quando treinamos aos poucos a nossa capacidade de controlar os impulsos e de resistir às tentações mais imediatas, adiando as recompensas e gratificações pontuais. Deste jeito, ficamos “de olho” então nas coisas que realmente valorizamos em vez de optar pela gratificação imediata. Vale dizer que não só as pessoas, mas as famílias que procuram cultivar o autocontrole, também tendem a se tornar mais resilientes.

Faça o seguinte exercício:

Identifique quais áreas de sua vida em que você gostaria de ter mais autocontrole, por exemplo, no sono, exercício ou na alimentação. Na sequência, converse com sua família e procurem, juntos, definir algumas metas em que todos poderiam lhe ajudar, pois é muito mais fácil quando todos estão dirigindo sua energia na mesma direção.

Exercício do Autocontrole: Escreva abaixo três áreas nas quais gostaria de aumentar o autocontrole e que mudanças você desejaria atingir:

Exemplos:

- 1) Na alimentação: consumindo menos refrigerantes, bebidas açucaradas e petiscos industrializados, introduzindo assim mais saladas e frutas frescas.
- 2) No exercício físico: diminuir o tempo gasto sentado à frente de telas de TV, telefones e computadores, aumentando o tempo de exercícios físicos e contato com a natureza.
- 3) No sono: procurando ir para a cama mais cedo e definindo um horário fixo diário para ir dormir e para acordar.

Dica: estudos mostram a importância de se ter uma rotina no horário do sono, pois assim o cérebro regula melhor nosso ritmo do sono, diminuindo além do cansaço, a obesidade e o estresse, aumentando, igualmente, nossa capacidade de prestar atenção nas coisas boas e de manter o maior foco em nosso dia-a-dia.

Agora faça um **plano de ação da família** para reduzir as tentações e facilitar os comportamentos de autocontrole:

Exemplos:

1) Na alimentação familiar: vamos combinar conjuntamente com todos a diminuição (comprar menos) refrigerantes, bebidas açucaradas e petiscos industrializados. Vamos organizar as compras de alimentos saudáveis, de acordo com as preferências de cada um na família e tentar deixá-los mais visíveis e expostos em casa para que todos vejam melhor, ou seja, tudo a vista da família e pronto para o consumo imediato, inclusive, com mais saladas e frutas frescas. Quando avistamos os alimentos, tendemos a consumi-los com mais frequência (trocando os alimentos menos saudáveis, por opções mais positivas).

2) Na atividade física familiar: vamos alinhar em família um horário para fazermos os exercícios coletivos, visando reduzir tempo sentados na frente de telas de TV, telefones e computadores. Que tal combinarmos um dia da semana sem usarmos o celular?

3) No sono: vamos combinar em família um horário para dormir e criar o ambiente adequado, fazendo atividades relaxantes e se preparando para ir para a cama na hora certa. Com menos agitação, conseguimos pegar no sono de maneira mais fácil e simples, além de criarmos um sono como maior qualidade e descanso.



Vale lembrar que há, inclusive, um outro importante exercício que ajuda no desenvolvimento do autocontrole e da resiliência:

Exercício do “Semear os sonhos”

Instruções

Crie uma imagem em sua mente, que reflita você em sua melhor forma como, por exemplo, realizando um sonho muito esperado ou, ainda, se veja atingindo uma meta importante e muito aguardada em sua vida. Construa essa imagem mental da forma mais completa que puder, incluindo onde se encontra (onde está), quais pessoas estão a sua volta com você, as características do ambiente, quais sentimentos e pensamento que estão presentes nesse momento de “realização”, ou seja, quanto mais detalhes você conseguir, melhor será o resultado e mais treinado você estará em seu autocontrole!

Exemplos:

Estou na cozinha de minha casa, junto com minha esposa e mais duas funcionárias. Montamos uma empresa que começou fazendo marmitas para alguns trabalhadores. Atualmente nosso negócio cresceu e agora atendemos funcionários de várias empresas. As refeições entregues no trabalho foram um sucesso e além das entregas fixas temos muita procura pela qualidade da nossa comida. Me sinto orgulhoso de ter construído essa empresa, pois além de obter nosso sustento conseguimos gerar emprego para mais duas pessoas! Estou muito feliz e orgulhoso de tudo!

Agora, vamos a um ponto muito importante. Tente refletir sobre essa experiência e responda às seguintes perguntas:

- 1) Quais passos você poderia dar para atingir esse sonho?
- 2) Quais obstáculos você enfrentaria para conseguir concretizar essa imagem?
- 3) Quais coisas você tem adiado, mesmo sabendo que são importantes para chegar à sua meta?
- 4) Quais pessoas ou situações poderiam ajudá-lo a realizar a essa meta?
- 5) Quais habilidades, méritos e forças você já tem na luta para a realização dessa meta?
- 6) De que forma essas suas habilidades e forças poderiam ser usadas para lhe ajudar a realizar seu sonho?

Conclusão

Todos nós temos uma força grande que muitas vezes desconhecemos. **Somos muito mais resilientes do que imaginamos!** Se acreditarmos nessa força, e, principalmente, usarmos as estratégias certas para potencializá-la, como as descritas nesse material, vamos conseguir superar o desafio da pandemia e outros problemas que eventualmente nos atingirão (lembre-se: assim é a vida). Faça os exercícios sugeridos e mantenha as suas conquistas, continuando a cultivar o otimismo e esperança, a autocompaixão, o autocontrole e planeje, **sempre que possível**, atingir seus sonhos.

Tendo a mente aberta para a capacidade humana de crescer, todos nós podemos nos tornar mais resilientes. Jamais se esqueça disso!

Marco Montarroyos Callegaro

Psicólogo, Mestre em Neurociências e Comportamento pela Universidade Federal de Santa Catarina. Psicoterapeuta na abordagem Cognitivo-Comportamental com mais de 30 anos de experiência. Diretor e fundador do Instituto Catarinense de Terapia Cognitiva (ICTC) desde 2002. Diretor do Cognitiva Scientia desde 2015. Presidente fundador da Associação de Terapias Cognitivas de Santa Catarina (ATC/SC). Presidente da Federação Brasileira de Terapia Cognitiva (FBTC) gestão 2009-2011. Autor do livro “O Novo Inconsciente”, obra que recebeu o Prêmio Jabuti de literatura da Câmara Brasileira do Livro (2012). Presidente da Associação de Psicologia Positiva da América Latina (APPAL) na gestão 2015-2017. Desde 2017, membro do Conselho Consultivo da Associação de Psicologia Positiva da América Latina (APPAL). Colunista da seção de Neurociências da Revista Psiquê Saúde e Vida (2014-2020).

SECRETARIA NACIONAL
DA FAMÍLIA

MINISTÉRIO DA
MULHER, DA FAMÍLIA E
DOS DIREITOS HUMANOS



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL