



“APRENDI COM AS PRIMAVERAS A DEIXAR-ME CORTAR E A VOLTAR SEMPRE INTEIRA.”

Clarice Lispector

RESILIÊNCIA E FÉ

como estratégia de fortalecimento emocional

Imagine-se por um minuto perdendo uma competição ou o seu emprego. Todos nós concordamos que perdas em geral são difíceis, mas imagine se a sua vida não pudesse seguir em frente a cada perda que você tivesse.

Difícil imaginar, não é?

É por isso que a resiliência é uma competência tão essencial e um fator protetivo à nossa saúde mental.

Resiliência pode ser entendida como a capacidade do indivíduo em lidar com as adversidades e frustrações da vida sem sucumbir a elas. Não é à toa que a origem da palavra resiliência está relacionada ao significado de "elasticidade" e a "retornar ao que era antes". Em outras palavras, significa passar pelas dificuldades da vida sem "se quebrar", saindo fortalecido e mais preparado após essas experiências.

A RESILIÊNCIA É UMA
COMPETÊNCIA-CHAVE
PARA O NOSSO BEM ESTAR
E EQUILÍBRIO EMOCIONAL,
ESPECIALMENTE EM
TEMPOS TÃO DIFÍCEIS.

Voltando à reflexão inicial, pode ser que ao perder um emprego, por exemplo, você se sinta inicialmente perdido a ponto de não enxergar mais caminhos. Porém, na semana seguinte você percebe que existem outras possibilidades e que é possível reconstruir a sua trajetória, partindo assim atrás de novos objetivos.

"VIRAR A PÁGINA" E RECOMEÇAR É UM
PERFEITO EXEMPLO DE ATITUDE
RESILIENTE!

Muitas vezes, podemos ainda observar a resiliência andar junto com outro elemento que funciona para muitas pessoas como um recurso a mais no processo de fortalecimento e superação.
Estamos falando da fé.





COMO DISSE WILLIAM OSLER, CÉLEBRE NOME DA MEDICINA MODERNA, "A FÉ DESPEJA UMA INESGOTÁVEL FONTE DE ENERGIA".

Fé não é o mesmo que religião ou religiosidade. Podemos compreendê-la como uma disposição do indivíduo para atribuir sentido à sua própria existência e aos acontecimentos, acreditando nas novas possibilidades e mantendo a esperança em dias melhores.

NAS ÚLTIMAS DÉCADAS, MUITOS ESTUDOS EVIDENCIARAM QUE A FÉ ESTÁ ASSOCIADA POSITIVAMENTE A INDICADORES DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO, SATISFAÇÃO COM A VIDA, FELICIDADE E TAMBÉM MELHOR SAÚDE FÍSICA.

Tanto a resiliência como a fé não são inatas, mas sim, comportamentos aprendidos ao longo da vida. Sendo assim, separamos 5 dicas para ajudar você a fortalecer essas habilidades. Vamos praticar?

1 **Amplie o seu autoconhecimento e identifique onde estão as suas fraquezas e fortalezas. A partir disso, fica mais fácil direcionar a sua energia e desenvolver o que você precisa.**

2 **Observe pessoas resilientes ao seu redor e como elas agem diante de problemas e obstáculos. Perceba quais comportamentos as tornam diferentes daquelas pessoas que não conseguem superar momentos ruins da vida. Resiliência não é somente otimismo, envolve atitudes!**

3 **Fortaleça os vínculos sociais. Dispor de relacionamentos positivos é essencial para desenvolver a confiança necessária nos dias difíceis.**

4 **Mude a perspectiva. O lado ruim das dificuldades é o lado óbvio, mas não caia na armadilha de enxergar somente ele. Toda crise traz oportunidades para aprendermos e evoluirmos. Apure o olhar para ver os ganhos.**

5 **Invista em você. Cursos, filmes, livros, meditação, terapia, são alguns dos inúmeros recursos que nos ajudam a desenvolver um novo olhar para vida. Busque aqueles que fazem sentido para você e que podem agregar em seu crescimento pessoal. E o mais importante: não desista dessa caminhada!**

**“A MAIOR GLÓRIA EM VIVER NÃO ESTÁ EM JAMAIS CAIR,
MAS EM NOS LEVANTAR CADA VEZ QUE CAÍMOS.”**

Nelson Mandela

**Material elaborado por Amanda Lima de Moraes - Psicóloga Organizacional*

GERÊNCIA ADMINISTRATIVA
DIVISÃO DE GESTÃO DE PESSOAS
UNIDADE DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS

HU-UFMA NO ENFRENTAMENTO
DO **CORONAVÍRUS**



EBSERH
SERVIÇOS HOSPITALARES

