

O QUE É?

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 stresse das situações difíceis** e a **aproveitarmos as coisas boas da vida**, mesmo quando há aspectos que correm mal.

IMPORTANTE!

A resiliência não vai fazer com que os nossos problemas desapareçam. Não é uma solução mágica. Não é aguentarmos sozinhos tudo o que nos acontece, sem nos queixarmos. Pelo contrário, é **saber pedir ajuda quando precisamos dela**.

SOMOS MAIS RESILIENTES QUANDO...

- **Corpo:** estamos atentos à nossa saúde (física e psicológica), respeitamos as nossas necessidades de sono, fazemos uma alimentação equilibrada, fazemos actividade física regular.
- **Pensamentos:** gostamos de nós e nos aceitamos como somos, con-fiamos nas nossas capacidades para resolver problemas, temos orgulho em nós próprios.
- **Comportamentos:** propomo-nos atingir objectivos realistas, focamo-nos no que podemos controlar, aprendemos com os nossos erros, partilhamos com amigos/ família os nossos sentimentos, preocupações e sucessos, pedimos ajuda sempre que precisamos.

LEMBRE-SE!

A situação pandémica actual é desgastante para todos e deixa-nos mais vulneráveis à ansiedade e a dificuldades emocionais e de Saúde Psicológica. Mas **a resiliência é algo que se constrói** e pode ajudar-nos a superar este desafio. **Tornarmo-nos mais resilientes (na nossa vida pessoal ou profissional) requer tempo e prática, tentativa e erro.**

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.**
- **Encontrar significados.** Fazer coisas que, diariamente, dão sentido e propósito à nossa 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?
- **Cuidar do nosso bem-estar.** Respeitar as nossas rotinas de sono e descanso, manter uma alimentação saudável, fazer exercício regularmente. Envolvermo-nos em actividades 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 ou angustia.** E, sempre que necessário, **pedir ajuda.**

SAIBA MAIS!

- >> Veja o vídeo [A Resiliência é um Super Poder?](#)
- >> Preencha a [Checklist Sou Resiliente?](#)