

## Desenvolvendo a Resiliência: Estresse x Qualidade de Vida

Colaboradora: Marcella Jeane Duarte



No campo da psicologia o termo resiliência é entendido como a capacidade que os seres humanos desenvolvem para enfrentar e se adaptar a situações e adversidades do dia-a-dia sem danos à sua saúde mental. O último programa *Você em Foco*, exibido em 11 de setembro, recebeu Regina Helena Wirgues Ramos, psicóloga e pesquisadora da Unifesp, para falar sobre o tema *Desenvolvendo a Resiliência: Estresse x Qualidade de Vida*.

No início de sua participação Regina destacou que resiliência tem ligação com flexibilidade. “Poder lidar com as situações de forma flexível”, comentou. Além disso, ela também lembrou que é uma capacidade que pode ser desenvolvida e aperfeiçoada.

Ela também explicou que resgatar nossa biografia, nossas histórias e momentos passados podem ajudar a descobrir como enfrentamos determinadas situações e quais ensinamentos tiramos desses fatos. “Você pode resgatar (as memórias) e aprimorar, como uma competência, para se desenvolver cada vez mais e poder lidar com tudo o que chega até você”, ressaltou.

Sobre os caminhos para desenvolver a resiliência ela deixou algumas sugestões importantes, como: identificar e relembrar as situações adversas já vividas e os pontos de superação, apropriar-se do aprendizado e das conquistas adquiridas, estabelecer metas e atuar de forma flexível e coerente em situações de estresse e usar a resiliência como força de transformação pessoal. “Desenvolver a sua força de

resiliência, através do autoconhecimento, é essencial hoje, pra enfrentar esse mundo de tanta mudança, tanta pressão, de tanta incerteza”, finalizou.