

# SOU RESILIENTE? ✓

## Checklist sobre Comportamentos de Resiliência

A situação de pandemia COVID-19 afecta-nos a todos, colocando-nos perante novas exigências e desafios, que implicam a capacidade de nos adaptarmos e mudar o nosso comportamento no dia-a-dia – ou seja, implicam resiliência.

A resiliência é dinâmica e desenvolve-se ao longo da nossa vida – podemos aprendê-la, construí-la e desenvolvê-la. Na realidade, tornamo-nos mais resilientes quando somos expostos a alterações no contexto em que vivemos e aprendemos a lidar com elas e a ultrapassá-las.

A resiliência não é um “super-poder” reservado aos “super-heróis”. É comum, encontramos-la diariamente em várias pessoas à nossa volta. E em nós próprios.

Utilize esta Checklist para reflectir sobre os seus sentimentos, pensamentos e comportamentos (durante a pandemia ou durante outras alturas da sua vida). Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”.

Os resultados desta Checklist servem apenas para nos ajudar a tomar consciência e pensar sobre os nossos sentimentos, pensamentos e comportamentos de resiliência.

- |                          |  |                          |  |
|--------------------------|--|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1. Sinto que sou amado/a.  | <input type="checkbox"/> | 7. Sinto que consigo resolver a maior parte dos meus problemas sozinho, mas peço ajuda sempre que preciso ou acho que pode ser útil. |
| <input type="checkbox"/> | 2. Sinto que tenho o apoio de outras pessoas.  | <input type="checkbox"/> | 8. Estou disponível para experimentar coisas novas e formas diferentes de resolver um problema.                                      |
| <input type="checkbox"/> | 3. Tenho alguém em quem confio para falar sobre as minhas preocupações e problemas.          | <input type="checkbox"/> | 9. Acredito que a forma como encaro um problema ou uma adversidade faz diferença na sua solução e resultados.                        |
| <input type="checkbox"/> | 4. Tenho orgulho em mim próprio/a e naquilo que já alcancei.                                 | <input type="checkbox"/> | 10. Tento não me preocupar em demasia e não gastar energia nos aspectos que não controlo e que não posso mudar.                      |
| <input type="checkbox"/> | 5. Gosto de mim. Aceito-me como sou, com os meus defeitos e qualidades.                      |                          |  |
| <input type="checkbox"/> | 6. Confio nas minhas capacidades para resolver e ultrapassar problemas e situações difíceis. |                          |  |

- 11. Perante uma adversidade, não desisto. Mantenho os meus objectivos e tento atingi-los.
- 12. Quando não tenho sucesso nalguma tarefa ou actividade, aprendo com essa experiência e tento alterar a minha abordagem na vez seguinte.
- 13. Perante uma situação difícil, tenho esperança e acredito que as coisas vão correr bem.
- 14. Planeio o meu futuro (mais do que me preocupo com o futuro).
- 15. Cuido do meu bem-estar e da minha Saúde Psicológica (por exemplo, respeito momentos de descanso, mantenho uma alimentação saudável, faço exercício regularmente, envolvo-me em actividades que me dão prazer, falo frequentemente com alguém sobre os meus sentimentos e preocupações).

## CHAVE DE LEITURA



A resiliência corresponde a uma combinação de factores pessoais e contextuais. Não somos sempre resilientes, nem somos resilientes em todas as situações. Mas **podemos procurar desenvolver sentimentos, pensamentos e comportamentos (mais) resilientes**. Volte atrás e leia todas as afirmações em que não colocou ✓. Pense o que poderia fazer e mudar para, da próxima vez, colocar um ✓.

**TORNARMO-NOS MAIS RESILIENTES (NA NOSSA VIDA PESSOAL OU PROFISSIONAL) REQUER TEMPO E PRÁTICA, TENTATIVA E ERRO.**

**SE NÃO SABE POR ONDE COMEÇAR OU SENTE QUE PRECISA DE AJUDA, UM PSICÓLOGO PODE AJUDAR.**