**Data: 03 de Julho de 2020**

**Setor – Psicologia**

**Psicóloga da Educação: Andréia Aparecida de Gois Lins – CRP 12/09492**

**RESILIÊNCIA**

A leitura de hoje provoca-nos a refletir sobre a RESILIÊNCIA, o conceito desta palavra em Psicologia é a capacidade que o indivíduo tem de lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas, estresse, algum tipo de evento traumático sem entrar em crise, emocional ou física, encontrando soluções estratégicas para enfrentar e superar as adversidades.

O presente momento nos provoca a praticar a Resiliência, o distanciamento social, o temor em adoecer, ou que adoeça quem estimamos, crise financeira, convívio familiar conturbado, home office, e outros, que com a Pandemia do COVID-19/Coronavírus, surgiram ou se acentuaram. Ser resiliente neste momento é uma boa estratégia de enfrentamento.

Indivíduos que são resilientes acreditam na sua capacidade de superação, enfrentam os desafios, são pessoas positivas e estendem esta conduta em seu meio, estes comportamentos, pensamentos e ações podem ser aprendidas, exercitadas e desenvolvidas.

Existem fatores que estão associados à resiliência, e são reforçadores positivos, que são: confiar em suas habilidades, capacidade de gerenciar sentimentos, impulsos, resolução de problemas, fazer planos realistas, possíveis.

Assim, reflita sobre o que você pode fazer para melhorar sua situação em seguida execute, foque na resolução, observe suas habilidades e como pode usar elas para superar seus problemas, se algo mudou ou está mudando, aceite, mudança faz parte da vida, aceitar o que não podemos mudar nos impulsiona a se concentrar naquilo que podemos, seja flexível.

Observe sua saúde mental e neste momento comece a fazer algo regularmente em seu beneficio, aceite ajuda de quem se preocupa com você, dialogue com as pessoas que residem na sua casa, à quarentena nos aproximou ainda mais de quem sempre esteve perto, esta oportunidade nos leva a aprendizado mútuo e a resiliência.

Viva a felicidade, sorria, para esta simples ação, existem diversas funções cerebrais sendo ativadas e que influenciam áreas emocionais e físicas, cuide-se, fique atento as suas necessidades, em sua casa deve haver momentos e atividades que te deixa feliz e provoquem o relaxamento.

Atualmente também é possível desenvolver bons hábitos, exercite-se, tenha uma alimentação balanceada, realize boas leituras, encontre um tempo para meditar, descanse, escreva, desenhe, dance ou cante, toque um instrumento musical e se possível faça terapia. Estas dicas aumentam a resiliência.

E por fim, para se tornar uma pessoa resiliente é necessário acreditar em si mesmo,ter orgulho do que faz e das habilidades que tem, quando acreditamos nas capacidades, temos uma vida focada, somos produtivos, atingimos os objetivos, temos confiança e autoestima, podemos impedir o desenvolvimento de transtornos mentais e viver uma vida mais significativa, nos tornamos OTIMISTAS. ***Dias melhores virão.***