

## **RESILIÊNCIA HUMANA<sup>56</sup> REFLEXÕES SOBRE A SUPERAÇÃO DE ADVERSIDADES**

Ms. Artur Vandr  Pitanga<sup>57</sup>  
Dr. Luc Vandenberghe<sup>58</sup>

### **RESUMO**

A capacidade humana de superar adversidades e sofrimentos   denominada por te3ricos e pesquisadores contempor4neos de “resiliência”. O termo resiliência   oriundo da Física e Engenharia e foi adaptado para as Ciências Humanas e Biomédicas. V4rios estudos ao longo do século XX foram realizados com o objetivo de compreender as raz3es que sustentam o fen3meno da resiliência humana. O presente artigo, a partir de uma revis4o bibliogr4fica, apresenta conceitu4c3es te3ricas e pesquisas que esclarecem os fatores que est4o relacionados   capacidade humana de sobressair frente a fatores de risco. O texto   um convite a professores e alunos de gradua o ao debate e a reflex3es sobre características da natureza humana. Aborda o ser humano sob uma perspectiva otimista e aponta caminhos para o desenvolvimento da resiliência pessoal, para o desenvolvimento da sociedade e da educa o.

Palavras chave: resiliência, fatores de risco, fatores de prote o, adversidades.

### **INTRODU O**

Sofrer   inerente   vida dos seres humanos. Todas as pessoas, em algum momento da vida, vivenciam crises e se deparam com desafios, em raz4o dos mais diversos motivos. Algumas das situa 3es, consideradas como fatores de risco, s4o: dor física, doença cr3nica, perda de emprego, ser vítima de violência urbana, alimenta o insuficiente, morte de um familiar ou pessoa querida, solid4o, entre outras.

Partindo do pressuposto de que sofrer   algo natural na vida do ser humano, ser4 também natural superar obst4culos, vencer dificuldades e ainda sair fortalecido dos infortúnios? Algumas pessoas, porém, mesmo sofrendo o impacto trazido pelos fatores de risco presentes em suas vidas, recuperam seu estado anterior de saúde e bem estar ou até mesmo sobressaem ainda mais fortalecidos, criando condi 3es de adapta o e

---

<sup>56</sup> O presente artigo   parte da disserta o de mestrado do primeiro autor intitulada “Conversac3es com Psic3logas Clínicas sobre Resiliência Profissional”, defendida em agosto de 2009, na Pontifícia Universidade Cat3lica de Goi4s.

<sup>57</sup> Psic3logo Clínico, mestre em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Cat3lica de Goi4s. Professor na Faculdade Cat3lica de An4polis.

<sup>58</sup> Psic3logo Clínico, mestre em Psicologia Clínica e do Desenvolvimento pela RijksUniversiteit Gent, Doutor em Psicologia pela Universit  de l'Etat   Li ge - Bélgica. Professor adjunto da Pontifícia Universidade Cat3lica de Goi4s.

aprendizagem. Pinheiro (2004) na busca de compreender tal fenômeno lança as seguintes questões:

- Quais seriam os fatores que possibilitam uma pessoa a superar infortúnios de forma que estes não interfiram em seu desenvolvimento emocional no futuro?
- Por que algumas pessoas são mais vulneráveis que outras diante de determinados fatores de risco?

Na intenção de refletir e investigar os problemas e situações de dificuldades vivenciadas pelas pessoas o termo “resiliência” vem sendo utilizado por alguns estudiosos e pesquisadores.

O artigo em questão objetiva incentivar a reflexão e o debate sobre aspectos da vida humana, tendo como base o termo resiliência. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de pretensões acadêmicas. O texto foi elaborado com a intenção de direcionar teoricamente e incentivar a reflexão de professores, alunos de graduação e pesquisadores das Ciências Humanas e Biomédicas.

Avisamos ainda que as linhas adiante apresentadas não esgotam o tema em questão, pois pesquisas estão sendo realizadas na busca de compreender o fenômeno da resiliência.

## **ORIGENS DO TERMO “RESILIÊNCIA”**

A palavra “resiliência” é referida em línguas estrangeiras como: *resilientia* (latim), *resilienza* (italiano), *resilience* (francês) *resilience* ou *resiliency* (inglês). Trata-se de uma palavra derivada do verbo latino *resilio* (re + salio) de acordo com os seguintes significados: “saltar para trás”, “voltar saltando”, “retirar-se sobre si mesmo”, “encolher”, “reduzir-se”, “recuar”, “desdizer-se” (TAVARES, 2001).

A expressão “resiliência” como conceito para a ciência foi utilizada pioneiramente pelo físico inglês do século XIX, Thomas Young (1855). Young pesquisou propriedades de tensão e compressão de barras de metal. De acordo com esse pesquisador a resiliência de uma viga diz respeito a quanto ela pode se curvar, sem

quebrar, quando pressionada ou atingida por um objeto qualquer. Ele utilizou fórmulas matemáticas para calcular a resiliência de barras metálicas a partir da sua proporção da espessura, largura e comprimento.

De acordo com perspectivas matemáticas e físicas, resiliência significa que um material submetido às forças de distensão, de pressão e de choque, até seu limite máximo de flexibilidade, retorna ao seu estado original ou inicial, quando estas forças de distensão param de atuar (TAVARES, 2001; GRUNSPUN, 2006). Na Física, o módulo ou nível de resiliência de um determinado material pode ser obtido em laboratório, através de medidas sucessivas, ou através da utilização de fórmulas matemáticas que relacionam tensão e deformação para indicar, com precisão, a capacidade de resiliência de um determinado material (YUNES, 2003/2006).

Yunes e Szymanski (2001) advertem que não há como fazer uma comparação direta entre a resiliência de materiais e a noção de resiliência como um processo psicológico. Para essas autoras algumas referências e apontamentos conceituais sobre as definições podem ser feitas, sem esquecer as diferenças das duas áreas de conhecimento.

Polleto e Koller (2006) fazem outra advertência enfatizando que em Psicologia o conceito de resiliência como noção para indicar que uma pessoa, mediante os fatores de risco “volta ao seu estado original”, está superada. Em razão de que um indivíduo resiliente, não pode voltar à sua forma anterior, haja vista que o ser humano aprende, cresce, desenvolve e amadurece ao passar por adversidades e sofrimentos.

A noção de resiliência, como algo que retorna ao seu estado original após sofrer tensão por impacto, é útil para Físicos e Engenheiros quando eles necessitam se referir às propriedades elásticas e de resistência de matérias, fala-se então em “resiliência de materiais”. A noção de resiliência para pesquisadores e estudiosos da Psicologia e Ciências Sociais ajuda na busca de compreensão de outro objeto de estudo mais complexo: o ser humano. A resiliência como termo utilizado nas Ciências Humanas faz sentido, portanto, na investigação do que proporciona a uma pessoa a não sucumbir perante contato com fatores de risco. Fala-se, então, nesse segundo caso em “resiliência humana”.

## PESQUISAS SOBRE RESILIÊNCIA HUMANA

Desde meados da década de 1970 o fenômeno da resiliência humana começou a ser estudado por áreas específicas de conhecimento como a Psicologia e a Psiquiatria. A resiliência humana foi primeiramente designada como a capacidade que um ser humano tem de resistir às adversidades, a força necessária para a saúde mental estabelecer-se ao longo da vida mesmo após um contato com fatores de riscos (ASSIS, PESCE & AVANCI, 2006).

Pesquisas e estudos sobre resiliência têm abrangido neste início de século XXI áreas de conhecimento pertinentes às Ciências Humanas como, por exemplo: aspectos da vida de crianças e da criação e educação familiar de filhos (GRUNSPUN, 2006; FURTADO, 2009), sobre as fases de desenvolvimento no período da adolescência (ASSIS, PESCE & AVANCI, 2006), adolescentes que fazem consumo e abuso de drogas (MORAES & FIGLIE, 2004), resiliência relacionada à Educação (CASTRO, 2001; MELLILO, 2005) sobre a vida da família (WALSH, 2005) e sobre psicólogos clínicos (WICKS, 2008).

A pesquisa, considerada como um dos primeiros estudos, que despertou a curiosidade de outros pesquisadores para o fenômeno da resiliência humana foi realizada por Werner e Smith (1982,1992) e Werner (1993) citados por Walsh (2005); Yunes e Szymanski (2001); Melillo, Estamatti e Cuestas (2005) e Grunspun (2006). Trata-se de uma pesquisa longitudinal que acompanhou durante 40 anos as vidas de 700 crianças criadas em condições de dificuldades na Ilha de *Kauai* no Haváí.

Os pesquisadores, segundo os autores referidos no parágrafo acima, constataram que a maior parte das crianças da Ilha de *Kauai* vivia em condições acentuadas de pobreza, e um terço delas (210 crianças) foram classificadas como “em risco”, porque antes dos dois anos de idade tiveram contato com quatro fatores de risco adicionais como: problemas de saúde, alcoolismo, violência, divórcio e doença mental na família. Aos 18 anos de idade cerca de dois terços dessas crianças passaram por problemas de gravidez precoce, necessidade de serviços de saúde mental, problemas na escola ou com a lei. Entretanto, devido a relacionamentos familiares de apoio, um terço daquelas crianças em risco tornou-se jovens adultos competentes, protetores e confiantes.

Em um acompanhamento posterior, aos 40 anos de idade, todos, exceto dois, viviam vidas bem sucedidas, poucos estavam divorciados, desempregados ou ficaram

traumatizados em detrimento de uma catástrofe que aconteceu posteriormente: o furacão *Iniki* que destruiu a Ilha em 1992.

Essa pesquisa com crianças da Ilha de Kauia ofereceu evidências de uma visão interacional complexa sobre o fenômeno da resiliência humana, pois os pesquisadores concluíram que uma variedade de relacionamentos de apoio é fundamental para qualquer idade. A maioria daquelas crianças, ao longo da vida, conseguiu superar ou lidar melhor com as adversidades devido, sobretudo, ao vínculo inicial com pelo menos um adulto que lhe proporcionava cuidados (WALSH, 2005).

Rutter (1987) pesquisou e identificou os fatores protetores que protegiam de transtornos psiquiátricos as crianças das faixas socioeconômicas mais baixas na Inglaterra. Os fatores de proteção estavam relacionados à qualidade do relacionamento entre a criança e os pais e a existência de figuras que funcionam como mentores na vida da criança contra as influências patogênicas de crescer num contexto de extrema pobreza. Esse autor conceitua resiliência como variações individuais de uma pessoa, amparada por fatores de proteção, em resposta aos efeitos deletérios dos fatores de risco.

Em uma pesquisa realizada no Brasil, Assis, Pesce e Avanci (2006) entrevistaram 1.923 alunos da 7ª e 8ª séries do ensino fundamental e 1º e 2º anos do ensino médio de 38 escolas públicas e particulares da cidade de São Gonçalo no Estado do Rio de Janeiro. Os dados das pesquisas indicam que os mecanismos de resiliência existentes em estudantes entre 11 e 19 anos de idade estão relacionados à dimensão socioeconômica e familiar, aspectos do relacionamento familiar, saúde de membros da família, vida escolar, relacionamentos com amigos e namorados, vida em comunidade e estratégias e habilidades de resolução de problemas.

Outra pesquisa, também realizada no Brasil, foi feita por Garcia e Yunes (2006) que entrevistaram membros de famílias mono-parentais em situação de pobreza. Estas autoras organizaram e codificaram categorias e subcategorias a partir dos próprios dados coletados, de acordo com a proposta da *grounded-theory*. Os fatores de risco foram categorizados como: alcoolismo, violência doméstica, perdas materiais e infidelidade (relacionados às relações conflituosas causadas pela presença masculina da figura do marido/pai) e a situação de monoparentalidade (morte ou ausência do marido/pai) proporciona a melhoria na qualidade de vida das famílias. Outros fatores, como moradia e alimentação inadequada, emprego e renda instável, a vivência de

perdas afetivas e a falta de apoio social também foram apresentados. Os pontos de equilíbrio para convívio familiar foram categorizados como: senso de união familiar, apoio afetivo e financeiro da família, valorização do estudo e do trabalho por todos os membros das famílias, forte crença na perspectiva de melhoria das condições de vida futura, e consciência política dos direitos como cidadãos.

A partir das três pesquisas, acima mencionadas, é apropriado dizer que em contraponto aos fatores de risco que ameaçam o bem estar e o desenvolvimento saudável de uma pessoa, existe o que frequentemente se denomina de “fatores de proteção”.

Segundo Sapienza e Pedromônico (2005) os fatores de proteção integram os recursos individuais e do ambiente de uma pessoa como, por exemplo, a religião, a rede de apoio social, trabalho etc. Para Pesce e colaboradores (2005) os fatores de proteção formam um anteparo para o indivíduo contra as influências danosas dos fatores de risco originados por eventos estressores do ambiente.

Na pesquisa longitudinal com crianças da Ilha de Kauai, na pesquisa de Assis, Pesce e Avanci (2006) e na de Garcia e Yunes (2006) os fatores de risco são referidos como: sérios problemas familiares, moradia e alimentação precária, falta de emprego e renda instável, perdas afetivas e a falta de apoio social. Como fatores de proteção, os pesquisadores fazem menção a relacionamentos de apoio familiar, saúde, educação, vida em comunidade, perspectiva de melhoria das condições de vida e conhecimento sobre direito de cidadania. Os fatores de risco, como os fatores de proteção, são relacionados às características do contexto de vida dessas pessoas.

Segundo Souza e Cervený (2006) o desenvolvimento de estudos e pesquisas sobre resiliência humana acompanha o desenvolvimento humano, uma vez que começa abordando a vida da criança, depois do adolescente e do adulto e, por último, do idoso. E de maneira semelhante, a evolução do conceito teve como ponto de partida características individuais e de personalidade, chegando às famílias e suas complexidades e finalmente às redes sociais mais amplas.

### **EM BUSCA DE UMA DEFINIÇÃO DE RESILIÊNCIA HUMANA**

Os estudos que objetivaram a busca de desenvolvimento conceitual sobre a resiliência humana foram entendidos inicialmente como sinônimo de invulnerabilidade, como a capacidade particular de adaptação bem-sucedida mediante um contexto

“desajustado”, ou como qualidades elásticas e flexíveis do ser humano (ASSIS, PESCE & AVANCI, 2006).

Cada definição sobre resiliência humana aborda o conceito acima mencionado, dando ênfase a diferentes aspectos tais como os traços de personalidade, desenvolvimento saudável, manifestação de competências, adaptação, competência demonstrada na vida adulta e condições de resistência e equilíbrio mediante os fatores protetores e de risco (SOUZA & CERVENY, 2006). A seguir mencionamos alguns autores que buscam conceituar a resiliência humana de acordo com perspectivas teóricas diversas.

Flach (1991) conceitua resiliência a partir da sua experiência clínica como psiquiatra. Para esse autor uma pessoa para ser considerada como resiliente deve apresentar características de personalidade e atributos pessoais como: capacidade de suportar a dor, percepção de si mesmo e das coisas ao seu redor, independência de espírito, auto-respeito, habilidade de recuperar a auto-estima, capacidade de aprender, habilidade para fazer e manter amigos, liberdade na dependência de outras pessoas, filosofia e significado pessoal de vida.

Para Grunspun (2006) resiliência é a capacidade humana de se recuperar e se superar, ou ser imune psicologicamente quando se é submetido à violência de outros seres humanos ou a estresses naturais. Para o citado autor, resiliente é o indivíduo que, submetido a traumas, estressores e/ou catástrofes, se recupera psicologicamente e não se torna uma vítima, possui imunidade e proteção psicológica e não desenvolve transtornos psiquiátricos ou mentais previsíveis.

Melillo, Estamatti e Cuestas (2005) fizeram uma síntese das diferentes definições do conceito de resiliência e enfatizaram algumas características do sujeito resiliente: habilidade, adaptabilidade, baixa suscetibilidade, enfrentamento afetivo, capacidade, resistência à destruição, condutas vitais positivas, temperamento especial e habilidades cognitivas, todas desenvolvidas durante situações de adversidades, de estresse etc.

Para a *American Psychological Association*<sup>59</sup> - APA (2009) a resiliência humana é tida como processo de adaptação mediante traumas, tragédias, ameaças, ou até mesmo fontes expressivas de tensão como situações de dificuldades de relacionamento na

---

<sup>59</sup> Associação Americana de Psicologia - [www.apa.org](http://www.apa.org)

família, problemas graves de saúde, problemas no ambiente de trabalho ou carências financeiras. As respostas de muitos norte-americanos ao atentado terrorista de 11 de setembro e seus esforços para reconstruírem suas vidas é tido como um exemplo de resiliência.

Walsh (2005) considera resiliência como um processo ativo de resistência, reestruturação e crescimento do ser humano, que o capacita a renascer das adversidades, fortalecido e com mais recursos, mediante a crise e o desafio, resultantes da interação do contexto e da educação estimulada por relacionamentos de apoio.

De acordo com Masten (2001) resiliência é um fenômeno que emerge de processos comuns do dia-a-dia de uma pessoa, resultante, em muitos casos, de operações básicas de sistemas de adaptação humana como, por exemplo: relacionamento caloroso com os pais, influência positiva de mentores, ambiente escolar positivo, inteligências dos pais etc. Para esta autora se esses sistemas estiverem protegidos e trabalhando em ordem, o desenvolvimento da pessoa tenderá a ser robusto, até mesmo em face de adversidades severas.

Por outro lado, se esses sistemas forem anteriormente ou conseqüentemente prejudicados pelas adversidades, então o risco para desenvolver problemas é muito grande, particularmente se os perigos ambientais forem prolongados.

Rutter (1987) enfatiza que existem quatro fatores que resguardam as pessoas das ações de riscos psicológicos e adversidades, são eles: fatores que diminuem o impacto ao risco; os que diminuem a possibilidade de uma reação em cadeia; os que promovem o estabelecimento e a conservação da auto-estima e auto-eficácia por meio de relacionamentos seguros; fatores que ajudam no sucesso em realização de tarefas; e por aqueles fatores que possibilitam novas oportunidades, no sentido de crescimento pessoal.

Grotberg (2005) enfatiza que as situações de adversidades não são estáticas e, conseqüentemente, requerem mudanças. Um exemplo pode ser dado quando um desastre natural, como um furacão, provoca variadas condições de adversidade que exigem uma série de condutas adaptativas que vão se modificando à medida que as condições vão mudando. Desse modo uma conduta resiliente exige se preparar, viver e aprender com as experiências de adversidade.



## CONSIDERAÇÕES SOBRE AS DEFINIÇÕES DE RESILIÊNCIA HUMANA

Os autores Flach (2001) e Grunspun (2006) dão ênfase a atributos e características individuais da pessoa, atribuindo a resiliência à pessoa, e utilizam termos como “indivíduo resiliente”, “sujeito resiliente”, ou pessoa que apresenta “imunidade psicológica”. Esses primeiros autores citados não se referem ao contexto de interação que, para outros estudiosos, pode estar relacionado à resiliência humana como, por exemplo, a prevalência efetiva dos fatores de proteção em comparação aos fatores de risco.

Similarmente, Melillo, Estamatti e Cuestas (2005) apresentam uma visão relativamente individualista. Entretanto, descrevem a aquisição da resiliência como processo interativo. Para estes autores uma pessoa para ser considerada resiliente, ou desenvolver a resiliência, tem que, necessariamente, apresentar alguns atributos positivos frente a determinadas ocorrências negativas em seu contexto de vida. A avaliação da resiliência dependerá de quão bem foi o indivíduo mediante situações adversas.

A APA (2009) desenvolve o aspecto relacional com mais ênfase em sua definição de resiliência humana. Emprega o termo “adaptação” de uma pessoa mediante situações vivenciadas como “tragédias” e “catástrofes”. Adaptação que pode ser construída e desenvolvida ao longo da vida do indivíduo. De forma semelhante Walsh (2005) entende a resiliência como um processo de crescimento frente a situações de adversidade.

O processo de crescimento depende, portanto, das condições positivas proporcionadas pelo contexto de vida. Vista também como um processo, para Masten (2001) a resiliência humana é referida não como algo extraordinário, presente somente na vida de poucas pessoas, mas como algo comum da vida cotidiana de todas as pessoas. Segundo Grotberg (2005), resiliência depende da interação de alguns fatores de apoio social, possibilidade de bom desenvolvimento psicológico e aprendizagem de habilidades interpessoais.

Para Flach (2001) e Grunspun (2006) a resiliência é tida como “inata” e relacionada a características e qualidades pessoais, não dando ênfase à interação do sujeito com seu contexto de vida. Os autores Masten (2001); Walsh (2005); estudiosos

da APA (2009); Melillo, Estamatti e Cuestas (2005) e Grotberg (2005), referem-se à resiliência como um processo de crescimento que pode ser desenvolvido em uma pessoa de acordo com determinadas possibilidades ambientais relacionadas ao seu contexto de vida. Nesse sentido, a resiliência depende do contexto e não necessariamente da pessoa, sendo vista, sobretudo, como um processo ativo de interação do sujeito com o contexto. As definições destes autores assinalam o desenvolvimento do conceito, ao longo das três últimas décadas, de acordo com Souza e Cerveny (2006).

Mesmo que atualmente haja vários sentidos para o conceito de resiliência humana, Barlach (2005) lembra que há ainda um longo caminho para se chegar a uma definição mais precisa. Para Assis, Pesce e Avanci (2006) a resiliência humana deve ser sempre relativizada e compreendida dentro de um conjunto amplo de fatores intrínsecos e extrínsecos ao ser humano. Nesse mesmo sentido, Rutter (1987) entende que a resiliência humana faz sentido quando se observa as respostas do indivíduo, resguardado por fatores de proteção que fazem frente às ações dos fatores de risco.

A resiliência humana depende, portanto, da eficácia dos fatores de proteção como: vínculos sociais fortalecedores, relacionamentos interpessoais saudáveis, boas oportunidades educacionais, incentivo em agremiações esportivas e/ou artísticas, além de orientações para cuidados com a saúde. Os fatores de proteção devem fazer frente aos efeitos deletérios dos fatores de risco, para que uma pessoa possa ser considerada resiliente.

De acordo com um ponto de vista psicológico, uma pessoa é resiliente quando, mediante vivências de sofrimento proporcionadas pelos fatores de risco, consegue, com auxílio dos fatores de proteção, aprender com as dificuldades e sobressair mais fortalecida da situação.

A busca de uma definição de resiliência humana remete a outros conceitos a ela associados, que vale a pena mencionar. Além das definições sobre fatores de risco e fatores de proteção, anteriormente citados, há também as estratégias de *coping* (LIBÓRIO, CASTRO & COELHO, 2006), e enfoques teóricos diferentes, incluindo com destaque a Psicologia Positiva.

A Psicologia Positiva é uma posição teórica recente que tem como objetivo estudar e desenvolver aplicações terapêuticas relacionadas às virtudes, qualidades psicológicas e emoções positivas das pessoas como amor, felicidade, capacidade de bons relacionamentos etc. (SNYDER & LOPEZ, 2009). É uma visão psicológica que propõe uma reavaliação das possibilidades e virtudes humanas através de estudos e

pesquisas das condições e processos que contribuem para o desenvolvimento saudável de indivíduos, grupos e instituições.

A vivência de emoções positivas pode ser fator importante para o fortalecimento da resiliência individual que, além de ter capacidade de funcionar como fator de proteção em situações de risco, pode promover resultados saudáveis (PALUDO & KOLLER, 2006).

Folkman, Lazarus, Gruen e DeLongis (1986) referem-se a estratégias de *Coping* como uma realização de esforços cognitivos e comportamentais de uma pessoa para manejar (reduzir, minimizar, dominar, ou tolerar) demandas internas e/ou externas na sua relação com o ambiente, quando essas demandas excedem seus limites pessoais.

*Coping*, segundo esses autores, tem duas funções ou estratégias principais, que são: lidar diretamente com o problema que está causando a angústia (*coping* focado no problema) e *coping* como regulador de emoções (*coping* focado nas emoções). Desse modo, ter conhecimento de estratégias de *coping* é considerado como um fator de proteção se uma pessoa, por exemplo, demonstrar manejo adequado em relação ao impacto dos fatores de risco presentes em seu contexto de vida.

## **RECOMENDAÇÕES SOBRE COMO DESENVOLVER A RESILIÊNCIA**

Mesmo que o conceito de resiliência atualmente se encontre em construção pesquisadores fazem recomendações sobre como construir fatores de resiliência pessoal. Grotberg (2005) ressalta que a resiliência requer a interação de alguns fatores, como: “eu tenho” (apoio); “eu sou” e “eu estou” (desenvolvimento psicológico); “eu posso” (aprendizagem de habilidades interpessoais e resolução de conflitos).

Esses fatores são organizados pela autora, em primeira pessoa, da seguinte forma:

Eu tenho:

- Pessoas próximas em quem confio que me querem incondicionalmente;
- Pessoas que me dão noção de limites para que eu aprenda a evitar situações perigosas e problemáticas;
- Pessoas que me oferecem modelo de como agir e proceder corretamente;
- Pessoas que querem que eu aprenda a me desenvolver sozinho;

- Pessoas que me ajudam quando estou adoecido, ou em perigo, ou quando preciso aprender.

Eu sou:

- Uma pessoa da qual os outros gostam e por quem sentem carinho;
- Feliz quando faço algo de positivo para os outros e lhes demonstro afeto;
- Respeitoso comigo mesmo e com os outros.

Eu estou:

- Disposto a assumir responsabilidade por meus atos.
- Confiante de que tudo estará bem.

Eu posso:

- Falar sobre algo que me assusta ou me deixa inquieto.
- Procurar maneiras para resolver problemas.
- Ter controle quando tenho vontade de fazer alguma coisa errada ou perigosa.
- Procurar o momento adequado para falar com alguém.
- Encontrar uma pessoa que me ajude quando houver necessidade.

A resiliência é, então, resultado de um processo complexo e também algo que pode ser construído e desenvolvido na vida do ser humano. A APA (2009) oferece recomendações baseadas em pesquisas na área. As recomendações são importantes para a noção e desenvolvimento da resiliência humana relacionada ao estilo de vida. Os itens são:

- Conexões: boas relações com familiares e amigos íntimos. Pessoas que são ativas em grupos cívicos, organizações baseadas na fé, ou outros grupos locais que provêm apoio social e podem ajudar a retomar a esperança.
- Observar as crises como problemas superáveis: não há como mudar o fato de que eventos altamente estressantes acontecem, mas pode-se mudar a maneira de interpretar e responder a estes eventos.
- Aceitar que as mudanças fazem parte da vida: aceitar circunstâncias que não podem ser mudadas pode ajudar a focar nas circunstâncias que podem ser alteradas.
- Orientação de metas: desenvolvimento de metas realísticas. Fazer algo regularmente e orientar metas pessoais.
- Realização de ações decisivas: agir em situações adversas.
- Olhar para oportunidades de autoconhecimento: pessoas aprendem frequentemente algo sobre elas mesmas e podem crescer em relação ao resultado de suas lutas e

perdas. Muitas pessoas que experimentaram tragédias e sofrimento confirmaram relações melhores e força pessoal e, mesmo enquanto se sentiam vulneráveis, desenvolveram autovalorização, espiritualidade e avaliação da vida.

- Criar uma visão positiva de si mesmo: confiar no desenvolvimento de habilidades e confiar em ajudas constrói resiliência.
- Manter perspectivas: tentar considerar a situação estressante em um contexto mais amplo e manter uma perspectiva por longo prazo.
- Manter uma perspectiva de esperança: perspectiva otimista permite esperar que coisas boas aconteçam na vida.
- Cuidar de si mesmo: prestar atenção em suas próprias necessidades e sentimentos.
- Exercitar-se regularmente: cuidados pessoais ajudam a manter o corpo preparado para lidar com situações que requerem resiliência.
- Modos adicionais de fortalecer resiliência podem ser úteis: algumas pessoas escrevem sobre seus pensamentos e sentimentos mais profundos relacionados a traumas ou outros eventos estressantes de suas vidas.
- Meditação e práticas espirituais ajudam a construir conexões e restabelecer a esperança.

## **CONCLUSÃO**

As concepções dos estudiosos e pesquisadores sobre a resiliência humana proporcionam uma visão otimista. É possível contribuir para a resiliência de populações vulneráveis providenciando recursos que se transformam em fatores de proteção. Além disso, é possível para o indivíduo contribuir para a construção da sua própria resiliência. Cabe, ainda, integrar essas constatações em programas de acompanhamento e intervenção social como, também, integrá-las de maneira estratégica nos diferentes níveis da educação.

## **HUMAN RESILIENCE**

### **REFLECTIONS ON OVERCOMING ADVERSITY**

#### **ABSTRACT**

The human capacity to overcome adversity and suffering is termed by contemporary theorists and researchers as "resilience." The term resilience has its origin in Physics and Engineering and was adapted for the Human and Biomedical Sciences. Several studies have been conducted in the twentieth century in order to understand the reasons

behind the phenomenon of human resilience. This article reviews the literature and presents theoretical concepts and research that help clarify the factors that are related to the human capacity to overcome risks to their health and wellbeing. The text is an invitation to faculty and graduate students to debate and reflect on the characteristics of human nature. It addresses the human being with an optimistic outlook and points ways to the development of personal resilience and to the development of society and education.

Keywords: resilience, risk factors, protective factors, adversity.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. (2008). *The Road to Resilience*. Website: [http://apahelpcenter.org/dl/the\\_road\\_to\\_resilience.pdf](http://apahelpcenter.org/dl/the_road_to_resilience.pdf) Retirado no dia 29/06/2008.

ASSIS, S. G., PESCE, R. P. & AVANCI, J. Q. *Resiliência: enfatizando a proteção dos adolescentes*. Porto Alegre. Editora Artmed, 2006

CASTRO, M. A. C. D. Revelando o sentido e o significado da resiliência na preparação de professores para atuar e conviver num mundo em transformação. In: M. A. M. YUNES, H. SZYMANSKI, A. M. S. PEREIRA, H. RALHA-SIMÕES & M. A. C. D. CASTRO (Orgs.). *Resiliência e Educação*. São Paulo. Cortez Editora, 2001. p. 115-125.

FLASH, F. *Resiliência: a arte de ser flexível*. São Paulo. Editora Saraiva. 1991.

FOLKMAN, S., LAZARUS, R. S., GRUEN, R. J., & DELONGIS. A. Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3). 1989. p. 571-579.

FURTADO, N. R.. Como dizer não. In N. R. FURTADO (Org.), *Limites: entre o prazer de dizer sim e o dever de dizer não*. Porto Alegre. Editora Artmed. 2009. p. 153-159.

GARCIA, N. M. & YUNES, M. A. M. Resiliência familiar: baixa renda e monoparentalidade. In D. D. DELL'AGLIO, S. H. KOLLER & M. A. M. YUNES (Orgs.). *Resiliência e Psicologia Positiva: interfaces do risco a proteção*. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2006. p. 45-68.

GROTBERG, E. H. Introdução: novas tendências em resiliência. In: A. MELILLO & E. N. S. OJEDA (Orgs.). *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas*. Porto Alegre. Editora Artmed. 2005, p. 15-22.

GRUNSPUN, H. *Criando filhos vitoriosos: quando e como promover a resiliência*. São Paulo. Editora Atheneu. 2006.

LIBÓRIO, R. M. C., CASTRO, B. M. & COELHO, A. E. L. Desafios metodológicos para a pesquisa em resiliência: conceitos e reflexões críticas. In: D. D. DELL'AGLIO, S. H. KOLLER & M. A. M. YUNES (Orgs.). *Resiliência e Psicologia Positiva: interfaces do risco a proteção*. São Paulo: Editora Casa do Psicólogo, 2006, p. 45-68.

MELILLO, A., ESTAMATTI, M. & CUESTAS, A. Alguns fundamentos psicológicos do conceito de resiliência. In: A. MELILLO & E. N. S. (Orgs.). *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas*. Porto Alegre: Editora Artmed, 2005, p. 59-70.

MORAES, E. & FIGLIE, N. B. Abuso de álcool, tabaco e outras drogas na adolescência. In: N. B. FIGLIE, B. SELMA & R. LARANJEIRA (Orgs.). *Aconselhamento em dependência química*. São Paulo: Editora Rocca, 2004, p. 321-337.

- MASTEN, A. S. Ordinary Magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 2001. p.227-238.
- PALUDO, S. & KOLLER, S. H. Psicologia Positiva, emoções e resiliência. In: D. D. DELL'AGLIO, S. H. KOLLER & M. A. M YUNES. (Orgs). *Resiliência e Psicologia Positiva: interfaces do risco a proteção*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006, p. 45-68.
- PESCE, R. P., ASSIS, S. G., AVANCI, J. SANTOS, N. C., MALAQUIAS, J., & CARVALHÃES, R. Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Cadernos de Saúde Pública*, 21(2). 2005. p.436-448.
- PINHEIRO, D. P. N. (2004). A resiliência em discussão. *Psicologia em Estudo*, 9(1), 2004. p. 67-75.
- POLLETO, M. & KOLLER, S. H. Resiliência: uma perspectiva conceitual e histórica. In: D. D. DELL'AGLIO, S. H. KOLLER & M. A. M YUNES (Orgs). *Resiliência e Psicologia Positiva: interfaces do risco a proteção*. São Paulo: Editora Casa do Psicólogo, 2006, p. 45-68.
- RUTTER, M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57.1987, p.316-331.
- SAPIENZA, G., & PEDROMÔNICO, M. R. M. Risco, proteção e resiliência no desenvolvimento de crianças e adolescentes. *Psicologia em Estudo*, 10(2).2005. p.209-210.
- SNYDER, C. R. & LOPEZ, S. J. *Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre: Editora Artmed, 2009.
- SOUZA, M. T. S. & CERVENY, C. M. O. Resiliência psicológica: revisão da literatura e análise da produção científica. *Revista interamericana de Psicologia*, 40(1). 2006. p.119-126.
- TAVARES, J. A resiliência na sociedade emergente. In: J. TAVARES (Org). *Resiliência e Educação*. São Paulo. Cortez Editora.2001. p. 43-76.
- WALSH, F. *Fortalecendo a Resiliência Familiar*. São Paulo: Editora Roca, 2005.
- WICKS, R. J. *The resilient clinician*. Oxford. University Press. 2008.
- YOUNG T. *Miscellaneous Works of the Late*. [livro acadêmico de 1855]. Website: <http://www.google.com.br/search?hl=ptBR&q=Thomas+young++Resilience&btnG=Pesquisar&meta>. Retirado no dia 07//02/2009.
- YUNES, M. A. M. Psicologia Positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, 8. 2003.p. 75-84.
- \_\_\_\_\_. Psicologia Positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. In: D. D. DELL'AGLIO, S. H. KOLLER & M. A. M YUNES (Orgs). *Resiliência e Psicologia Positiva: interfaces do risco a proteção*. São Paulo: Editora Casa do Psicólogo, 2006, p. 40-53.
- YUNES, M. A. M. & SZYMANSKI, H. Resiliência: noção, conceitos afins e considerações críticas. In: J. Tavares (Org.). *Resiliência e Educação*. São Paulo: Cortez Editora, 200, .p. 13-42.