

Resiliência

João Paulo Souza
Professor Titular de Saúde Pública
Departamento de Medicina Social, FMRP-USP

Divisão em grupos (5)

Discussão em grupo

Grupos 1-3: O que é resiliência?

Grupos 4a-5b: Resiliência em uma palavra

3' + 3' + 2'

Teoria da Resiliência

30'

Resiliência

- Propriedade que alguns corpos apresentam de retornar à forma original após terem sido submetidos a uma deformação elástica (Física).
- Conjunto de competências que permite ao indivíduo lidar com problemas
- Capacidade de se recobrar facilmente ou se adaptar à má sorte ou às mudanças.

Resiliência

- Superar obstáculos
- Resistir à pressão de situações adversas - choque, estresse, algum tipo de evento traumático, etc.
- Capacidade de encontrar soluções estratégicas para enfrentar e superar as adversidades.

- Você quer muito chegar a um lugar
- Não percebe que em seu caminho tem uma porta de vidro (trancada)
- Bate forte, cai para traz
- Atitude não resiliente: fica paralisado, continua batendo a cabeça na porta
- Atitude resiliente: levanta, entende o que está acontecendo, tenta abrir a porta, procura outro caminho, quebra a porta



Modelo Cognitivo (Beck)

As emoções, comportamentos e a fisiologia são influenciados pela percepção dos eventos.



Modelo Cognitivo (Beck)

As emoções, comportamentos e a fisiologia são influenciados pela percepção dos eventos.

Pensamentos automáticos são as palavras ou imagens que surgem na mente das pessoas.

Surgem em situações específicas. Encontram-se no nível mais superficial da mente.



Modelo Cognitivo (Beck)

Começando na infância, as pessoas desenvolvem algumas ideias sobre elas mesmas, outras pessoas e o mundo.

As crenças fundamentais são rígidas, globais e generalizadas. Encontram-se no nível mais profundo da mente.

Crenças fundamentais

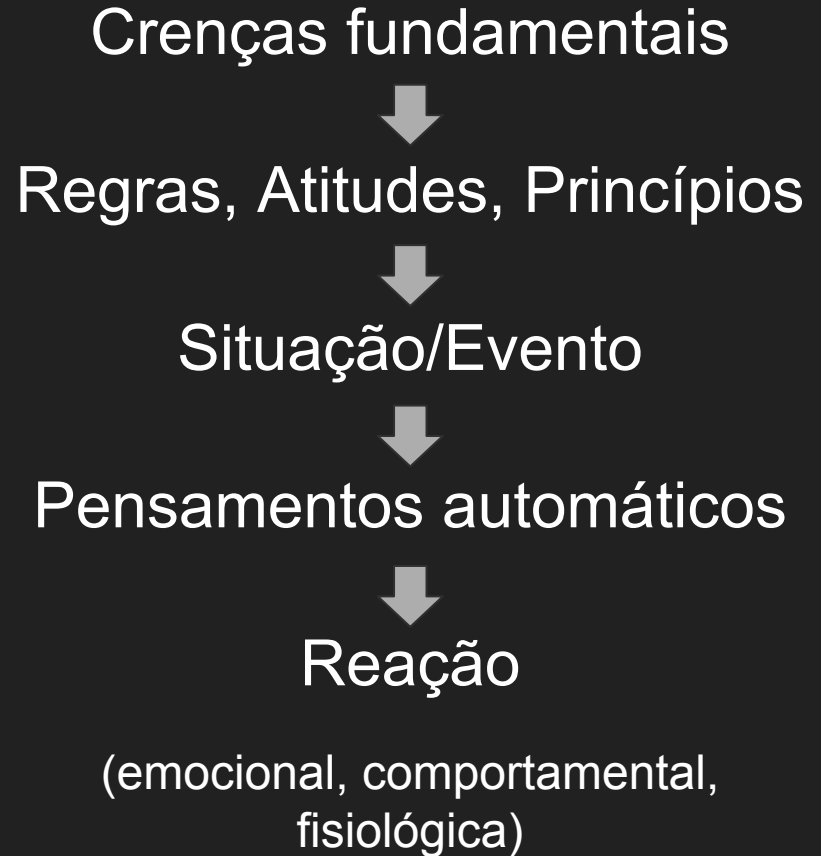


Regras, Atitudes, Princípios



Pensamentos automáticos

Modelo Cognitivo (Beck)



Exemplo: Pessoa estudando um assunto complexo

Crença fundamental (*“Eu sou incompetente”*)



Atitude (*“É terrível falhar”*), **Regra** (*“Eu deveria desistir se um desafio parece muito grande”*), **Princípio** (*“Se eu tentar algo difícil, eu vou falhar. Se eu evitar esse algo, eu vou ficar bem”*)



Situação/Evento (*Ler um novo capítulo*)



Pensamentos automáticos (*“Isso é muito difícil. Sou burro. Nunca vou entender isso. Vou mal na prova”*)



Reação:

Emocional: *desânimo*

Fisiológica: *corpo fica pesado*

Comportamental: *evita a tarefa e assiste uma série no Netflix*

As crenças fundamentais mais comuns (negativas)

- **Sobre si mesmo**
 - **Eu não tenho valor**
 - **Eu sou inadequada**
 - **Eu sou um fracasso**
 - **Eu sou indigna de ser amada**
- **Sobre outras pessoas**
 - **As pessoas vão me machucar**
 - **As pessoas têm segundas intenções**
 - **Não posso confiar nas pessoas**
- **Sobre o mundo**
 - **O mundo é um lugar perigoso**

Modelo Cognitivo (Beck)

A + B = C

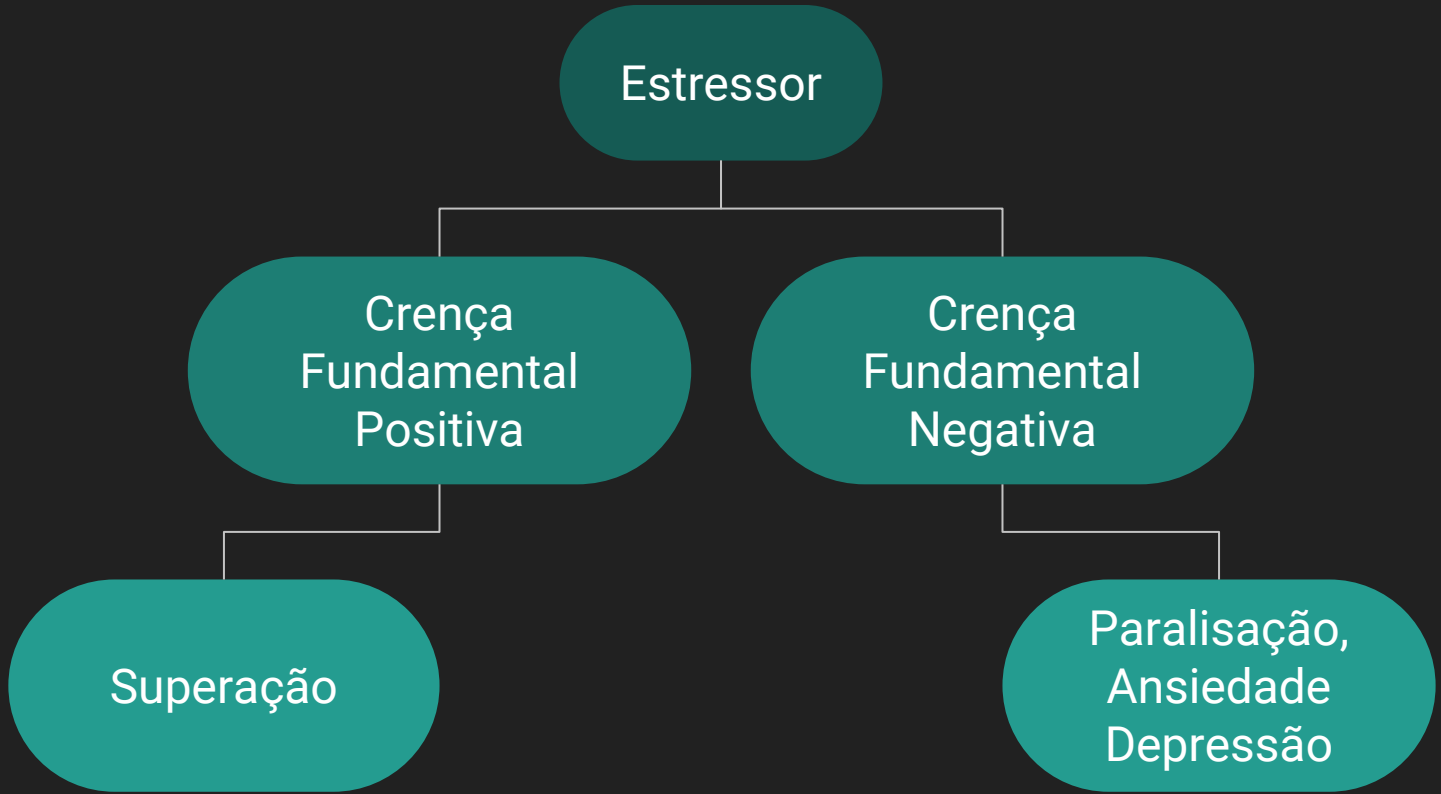
Activating

Factor

Belief

Consequence

Emoção, Comportamento



Estressor

Crença Fundamental Positiva

Crença Fundamental Negativa

Superação

Paralisação, Ansiedade, Depressão

A mensagem mais importante de toda a aula!

- Crenças fundamentais são construídas e podem ser trabalhadas
- Resiliência é um conjunto de competências
- Resiliência não é sempre inata. Deve ser cultivada
- A resiliência permite a construção/reafirmação de crenças fundamentais positivas

Competências da resiliência

- **Pensamento positivo (Otimismo)**
 - Capacidade de enxergar a vida com esperança, alegria e sonhos.
 - É a maturidade de controlar o destino da vida, mesmo quando o poder de decisão está fora de suas mãos.
 - Uma das características mais preciosas para o cultivo do Otimismo para com a Vida é a criatividade;

Competências da resiliência

- **Autocontrole**

- capacidade de se administrar emocionalmente diante do inesperado.
- serenidade diante da adversidade;

- **Autoconfiança**

- capacidade de ter convicção de ser capaz e eficaz nas ações propostas;

Competências da resiliência

- **Leitura corporal**

- capacidade de ler, identificar e organizar as reações percebidas no corpo, em especial aquelas relacionadas com o sistema nervoso/muscular.
- amadurecer no modo de lidar com as reações somáticas que surgem quando a tensão ou o estresse se tornam elevados;

Competências da resiliência

- **Análise do ambiente**

- capacidade de identificar e perceber precisamente as causas, as relações e as implicações dos problemas, dos conflitos e das adversidades presentes no ambiente.
- se dar conta e estar atento às situações e circunstâncias presentes na experiência do estresse;

Competências da resiliência

- **Empatia**

- capacidade de evidenciar a habilidade de, a partir de se compreender o outro, emitir mensagens que promovam interação e aproximação, conectividade e reciprocidade entre as pessoas;

- **Alcançar e manter pessoas**

- capacidade de se vincular às outras pessoas sem receios ou medo de fracasso, conectando-se para a formação de fortes redes de apoio e proteção;

Competências da resiliência

- **Propósito de vida**

- Ter um propósito facilita a superação das adversidades
- permite re-significar os obstáculos
- Promove um enriquecimento do valor da vida, fortalecendo e capacitando a pessoa a preservar sua vida ao máximo.

As crenças fundamentais positivas

- **A vida é boa**
- **Eu tenho confiança em mim mesma**
- **As pessoas gostam de mim**
- **Eu posso fazer qualquer coisa que eu queira**
- **Eu sou bom em monte de coisas**
- **Outras pessoas vão me ajudar**
- **Eu posso fazer isso**
- **Tudo é temporário**
- **Eu acredito em mim**
- **Eu posso fazer um amanhã melhor**
- **As oportunidades estão à minha volta**
- **Eu posso tornar algo ruim em bom**
- **Minha mente é capaz de grandes coisas**
- **Meu trabalho duro vai ser recompensado**
- **Eu posso mudar se eu puder**

Role play

Desenvolvimento da esquete (6')
Apresentação da esquete (3' X 5)

Conclusão

15'

Método Clínico Centrado na Pessoa

Foco está na pessoa e em um relacionamento terapêutico próximo, horizontal, compassivo

Método Clínico Centrado na Pessoa

- **Saúde** é um conceito amplo de bem estar biopsicosocial, que tem a ver com a expressão do potencial máximo das pessoas

Método Clínico Centrado na Pessoa

- **Doença** é um processo fisiopatológico evidenciável que pode comprometer o bem estar e a capacidade de atingir o potencial máximo (agenda médica)
- **Enfermidade** é a vivência e a percepção de se estar doente. Mesmo que não exista um processo fisiopatológico evidenciável, pode comprometer o bem estar e a capacidade de atingir o potencial máximo (agenda da pessoa)

Método Clínico Centrado na Pessoa

- Planejamento terapêutico
 - Profissional e a pessoa desenvolvem uma visão de onde se quer chegar
 - Ambos desenvolvem uma estratégia para concretizar a visão e estabelecem objetivos e metas
 - Ambos realizam um trabalho colaborativo para atingir os objetivos e metas
 - Desenvolvimento da resiliência
 - Suporte social

A mensagem mais importante de toda a aula!

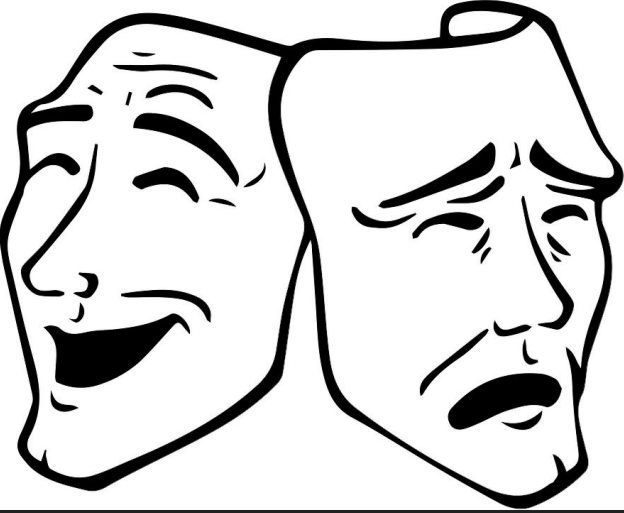
- Crenças fundamentais são construídas e podem ser trabalhadas
- Resiliência é um conjunto de competências
- Resiliência não é sempre inata. Deve ser cultivada
- A resiliência permite a construção/reafirmação de crenças fundamentais positivas

Nossa Missão

Tornar as pessoas sujeito de sua própria história

Estimular o desenvolvimento da resiliência

Servir de plataforma para que as pessoas atinjam um estado de bem estar e possam atingir o seu potencial máximo



Liga Acadêmica de
TEATRO
Educação em Saúde

Participe!
Reunião de programação: 12/04 (12:30)
BD Sala 2C