

Sexta-Feira, 10 de Abril de 2026

O cultivo da resiliência

MELISSA CRISTINA SILVA

Anualmente entre 13 a 19 de março, várias organizações, universidades, escolas, hospitais e o governo, realizam esforços coletivos na divulgação da “Semana Nacional do Cérebro (SNC)”, pautados na divulgação da importância e dos avanços significativos resultantes de estudos sobre o cérebro em todo Brasil.

A resiliência é um termo que vem ganhando popularidade nos últimos anos. O conceito passou a ter destaque e virou, até mesmo, uma espécie de mantra na vida de muitas pessoas.

O termo resiliência traz consigo muita discussão e um conceito amplo. Entender como funciona o sistema nervoso não é uma tarefa fácil. Desde a Antiguidade, os gregos já reconheciam o cérebro como o centro de processos mentais e das sensações humanas, apesar do termo neurociência só ter sido usado a partir da década de 1970, o estudo em torno deste órgão tem sido de grande relevância aos cientistas desde os primórdios da humanidade.

O que é Resiliência?

Primeiramente, salienta-se que todos os seres humanos têm resiliência. No entanto, há pessoas que sabem utilizá-la melhor em suas vidas. A resiliência é uma forma de lidar com as situações de uma forma melhor, mais rápida e mais branda.

Dessa forma, a resiliência pode ser definida como a habilidade de aprender com as coisas ruins que acontecem na vida. Assim sendo, uma pessoa resiliente supera as situações ruins, em vez de deixar que os sentimentos negativos afetem suas determinações.

A resiliência pode ser definida como a capacidade de uma pessoa de lidar com adversidades, superar desafios e se adaptar a situações difíceis, mantendo um equilíbrio emocional e psicológico. É uma habilidade importante para todas as pessoas, mas especialmente para os idosos, que frequentemente enfrentam mudanças significativas em suas vidas, como aposentadoria, doenças crônicas, perda de entes queridos e isolamento social.

Resiliência e a Psicologia

A resiliência é um termo abordado, principalmente, na Psicologia positiva. Conforme Melissa Cristina Silva, a resiliência pode ser uma forma de melhorar a qualidade de vida das pessoas. Ressalta que essa habilidade não é um dom mágico, mas, sim, uma forma de trabalho mental e emocional para lidar com as dificuldades.

Dessa maneira, para psicologia, a resiliência pode ser definida como a capacidade ou tendência de recuperar. Salienta que as sessões de terapia podem ajudar as pessoas a se tornarem mais resiliente. A terapia pode trabalhar diversas questões, que podem ser fatores impeditivos para a resiliência. Portanto, procurar ajuda de um profissional da psicologia é uma das formas de se tornar uma pessoa mais resiliente.

Os idosos que apresentam resiliência tendem a ter melhor saúde física e mental, bem como uma melhor qualidade de vida. Eles conseguem enfrentar as mudanças e desafios da vida com uma atitude positiva, procurando oportunidades de crescimento e aprendizado em vez de se desanimarem diante das dificuldades.

Destaca que a principal maneira de querer aumentar sua resiliência é ter vontade. Em seguida, podem adotar algumas estratégias para aumentar sua resiliência, como:

- Manter relações sociais e familiares saudáveis e fortes;
- Ter uma atitude positiva diante dos desafios;
- Manter uma rotina saudável de sono, alimentação e exercícios físicos;
- Ginástica cerebral;
- Cultivar hobbies e interesses;
- Procurar ajuda profissional para realizar a terapia.

É importante lembrar que a resiliência não é uma característica inata, mas sim uma habilidade que pode ser desenvolvida e aprimorada ao longo da vida.

Melissa Cristina Silva é psicóloga.