

RESILIÊNCIA / RESISTÊNCIA

- 1 – RESILIÊNCIA: (CAPACIDADE)**
- **SUPORTAR**
 - **ADVERSIDADES**
 - **SUCESSO EXAGERADO**
 - **ELABORAR CONHECIMENTOS**
 - **PRATICAR APRENDIZAGENS POSITIVAS**

- 2 – RESISTÊNCIA: (CAPACIDADE)**
- **SUPORTAR**
 - **ADVERSIDADES**
 - **SUCESSO EXAGERADO**
 - **AGIR COM FORÇA OPOSITORA**

RESILIÊNCIA

ALTA:

- NELSON MANDELA
- RONALDO LUÍS NAZÁRIO DE LIMA
- INGRID BETANCOURT
- JOÃO CARLOS MARTINS
- REINALDO GIANECCHINI
- AMYR KLINK
- MARIA DA PENHA MAIA FERNANDES
- SÉRGIO LOROZA (BULLYING NA ESCOLA)
(RESISTÊNCIA POSITIVA)

BAIXÍSSIMA:

- WELLINGTON DE OLIVEIRA (BULLYING NA ESCOLA)
(RESISTÊNCIA NEGATIVA)

RESILIÊNCIA

FATORES NORTEADORES

- 1) RELIGIOSIDADE / CRENÇA**
- 2) AUTO-EFICÁCIA**
- 3) ADMINISTRAÇÃO DAS EMOÇÕES**
- 4) COMPETÊNCIA SOCIAL**
- 5) EMPATIA**
- 6) FLEXIBILIDADE MENTAL**
- 7) OTIMISMO**
- 8) PROATIVIDADE**
- 9) SOLUÇÃO DE PROBLEMAS**
- 10) TEMPERANÇA**
- 11) TENACIDADE**

RESILIÊNCIA / RESISTÊNCIA

ALFABETO PRÓ-SAÚDE

A prenda a dizer não, quando necessário.

B usque o que é agradável.

C ompartilhe suas preocupações.

D iferencie o possível do provável.

E vite autocobrança exagerada.

F aça auto avaliações e repense a vida.

G aranta, a você, a prática de exercícios físicos.

H onre sua palavra e seus compromissos.

I nteraja com familiares, amigos e vizinhos.

J amais trabalhe em excesso.

L eia sobre assunto que goste.

M edite.

(Continua...)

(...Continuação)

Nunca vá além das suas limitações.

Ore, se você acredita, por você e pelos outros.

Pratique atividade física e/ou um esporte.

Queira o bem para os outros e pratique voluntariado.

Respeite seus limites físicos e mentais.

Seja uma pessoa relacionada com artes.

Tenha um “Hobby”.

Una-se aos benfeitores.

Valorize mais o “SER” que o “TER”.

Xeretar, jamais.

Zangar, só em situações extremas.

Edésio T. Santana

**AGRESSÕES OCULTAS
&
ENFRENTAMENTO**

STALKING
FEMINICÍDIO

BURNOUT
WORKAHOLISM

&

RESILIÊNCIA
PESSOAL/FAMILIAR

 **EDICON**

*O que devemos saber
e fazer em prol
do nosso bem-estar*

Edésio T. Santana

**BULLYING
&
CYBERBULLYING
AGRESSÕES
PRESENCIAIS e a DISTÂNCIA**

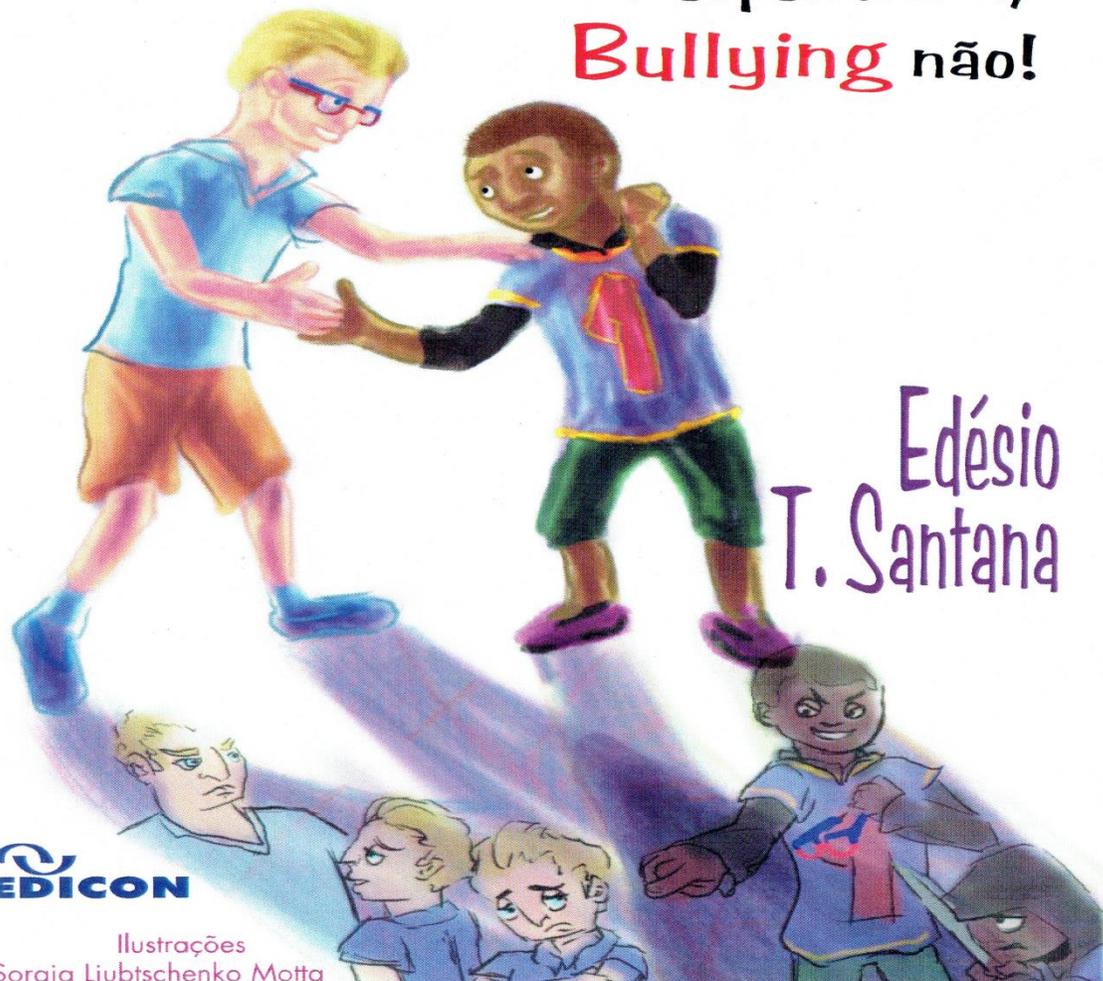
O que os educadores e os pais devem saber

3ª Edição

 **EDICON**

MANO CIDADÃO

Respeito sim,
Bullying não!



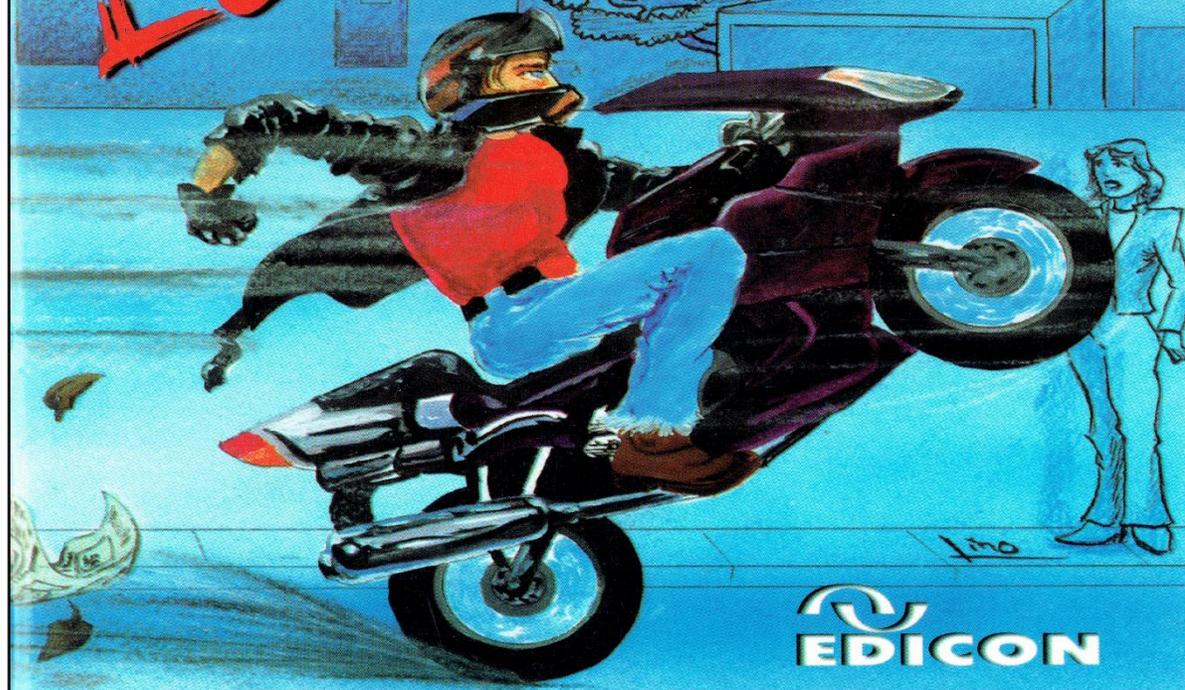
Edésio
T. Santana

 EDICON

Ilustrações
Soraia Liubtschenko Motta

Edésio T. Santana

Love is all!



 EDICON