

# **RESILIÊNCIA / RESISTÊNCIA**

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

- 2 – RESISTÊNCIA: (CAPACIDADE)**
- **SUPORTAR**
  - **ADVERSIDADES**
  - **SUCESO 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**

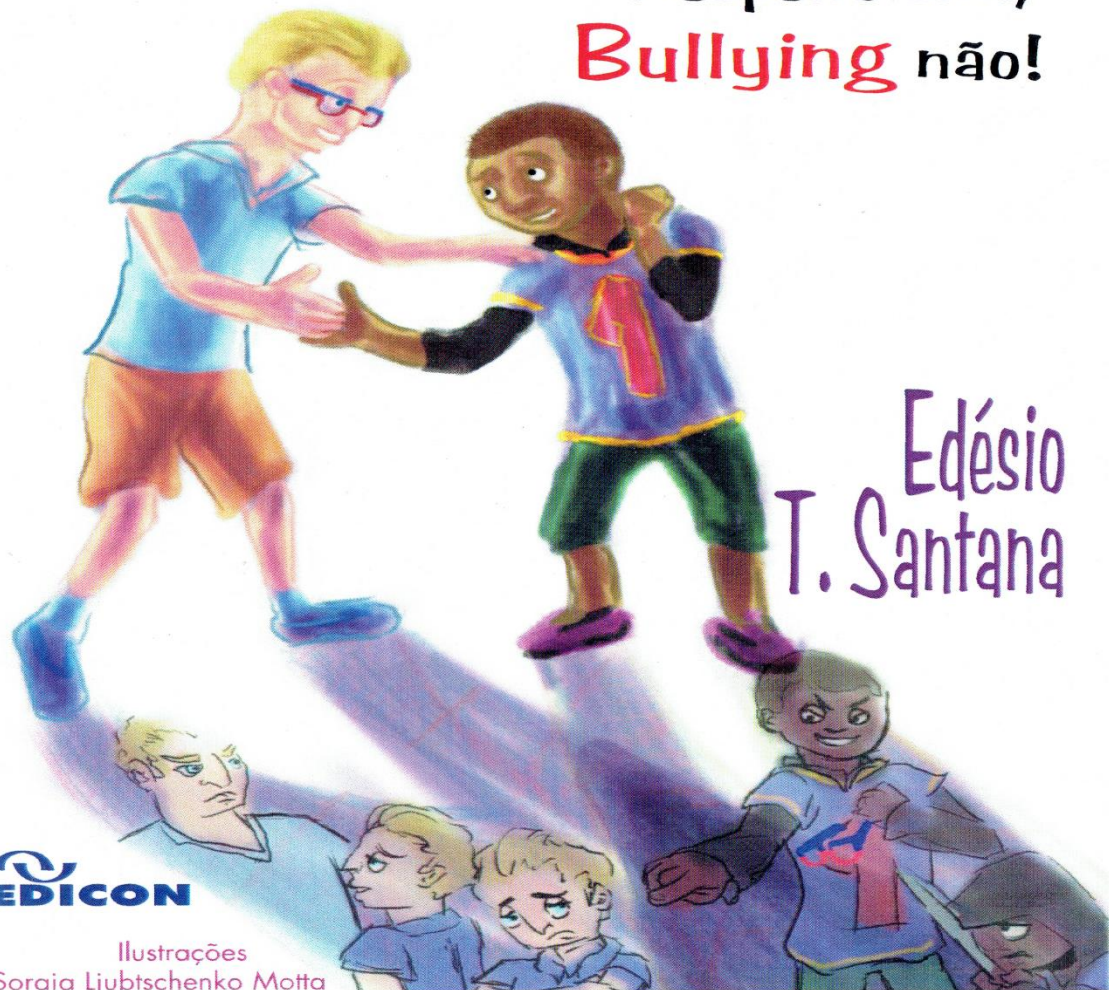
*O que os educadores e os pais devem saber*

*3ª Edição*

 **EDICON**

# MANO CIDADÃO

Respeito sim,  
**Bullying** não!



Edésio  
T. Santana

 EDICON

Ilustrações  
Soraia Liubtschenko Motta

Edésio T. Santana

# Love is all!



 EDICON