

## Lidando com as adversidades

Você sabia que existem pessoas que, além de enfrentar os problemas, ainda são capazes de se beneficiar com eles, aprendendo e crescendo emocionalmente?

Assim é a resiliência, uma capacidade que nos ajuda a lidar melhor com as adversidades do cotidiano.

Agora chegou a hora de você verificar seu aprendizado sobre resiliência. Separei algumas afirmações sobre o conteúdo estudado e sua tarefa será selecionar as alternativas corretas.

Vamos lá?

*Selecione 2 alternativas*

**A** Para uma pessoa se tornar resiliente, não basta seguir uma fórmula fixa. Cada pessoa desenvolve suas próprias estratégias para lidar com as experiências difíceis e superar padrões de comportamentos, muitas vezes, consolidados por longos períodos.

**B** A resiliência está associada a conceitos como invulnerabilidade e insensibilidade ao estresse e à dor.

**C** De modo simplificado, a resiliência é a capacidade que cada pessoa tem de lidar com seus próprios problemas, de superar momentos difíceis e de enfrentar situações adversas.

**D**

A resiliência é uma habilidade que nasce com os indivíduos e raramente se desenvolve ao longo da vida.