



Resilient Responders Repositório de Boas Práticas

Módulo 1

Preparado por TENGO

Boa Prática 1

1. Título da Boa Prática

Pensamento Adaptativo e Estratégias de Resiliência para Operacionais de Resposta a Desastres – Baseado em *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*

2. Módulo de Formação Relacionado

Módulo 1 – Formação em Resiliência Psicológica

3. Contexto e Enquadramento

Esta boa prática tem origem no trabalho de Southwick e Charney (2018), que consolidaram décadas de investigação científica e numerosas entrevistas com sobreviventes de trauma, militares e profissionais de emergência para identificar fatores psicológicos e comportamentais comuns que promovem a resiliência.

As suas conclusões salientam que a resiliência não é um traço de personalidade inato, mas sim um conjunto dinâmico de competências e atitudes que podem ser desenvolvidas através da aprendizagem e da prática. Os autores identificaram capacidades mentais, emocionais e sociais fundamentais que ajudam os indivíduos a recuperar, adaptar-se e até crescer após situações de adversidade. Estes conhecimentos constituem uma base estruturada para ensinar pensamento adaptativo e estratégias de resiliência aplicáveis em diversos contextos.

4. Objetivos da Prática

Os principais objetivos desta boa prática são:

- Dotar os indivíduos de estratégias cognitivas, como a reformulação cognitiva e o otimismo realista, para gerir o stress e a adversidade.
- Reforçar a autoconsciência e a regulação emocional para reduzir a vulnerabilidade ao burnout.
- Promover o apoio social, a confiança e a colaboração como fatores de proteção contra o stress.



RESILIENT RESPONDERS: Repositório de Boas Práticas

- Incentivar comportamentos orientados por propósito, fundamentando decisões e ações em valores pessoais e morais.

5. Descrição da Prática

Southwick e Charney (2018) identificam várias estratégias centrais demonstradas de forma consistente por indivíduos resilientes:

- **Pensamento Adaptativo e Reformulação Cognitiva:** aprender a reinterpretar acontecimentos stressantes de forma mais construtiva, reduzindo o impacto emocional negativo.
- **Otimismo Realista:** equilibrar expectativas positivas com avaliações precisas de risco e oportunidade, promovendo esperança e ação proativa.
- **Apoio Social e Coesão:** desenvolver relações fortes e fiáveis que proporcionem apoio emocional e prático durante desafios.
- **Bússola Moral e Valores:** recorrer a valores pessoais ou éticos profundamente enraizados – como dever, integridade e compaixão – para orientar a perseverança.
- **Modelos de Referência e Aprendizagem Vicária:** observar e imitar comportamentos resilientes noutras pessoas para desenvolver autoeficácia e estratégias adaptativas de coping.

Os autores destacam que a resiliência se desenvolve através da **experiência, da reflexão e da prática repetida**, e não através de uma exposição pontual. O modelo integra ciência psicológica com conhecimentos provenientes de contextos reais, demonstrando como os indivíduos podem fortalecer sistematicamente as suas capacidades de resiliência através de hábitos intencionais e mudanças de mentalidade.

6. Resultados e Impacto

A investigação baseada no enquadramento de Southwick e Charney demonstra que os indivíduos que adotam estas estratégias de desenvolvimento da resiliência apresentam:

- Melhor regulação emocional e maior tolerância ao stress.
- Maior capacidade de adaptação e persistência perante desafios prolongados ou imprevisíveis.
- Redução dos sintomas de ansiedade, depressão e stress pós-traumático.
- Maior sentido de significado, propósito e ligação com os outros.

Esta abordagem tem sido influente em programas de resiliência na psicologia, no contexto militar e em contextos clínicos, oferecendo uma base versátil e sustentada em evidência para o desenvolvimento da força mental.



7. Lições Aprendidas e Fatores de Sucesso

Os fatores de sucesso incluem a prática regular de técnicas cognitivas e comportamentais, a integração do apoio social e a reflexão contínua sobre o crescimento pessoal.

Entre os desafios destaca-se o ceticismo inicial em relação a exercícios reflexivos ou psicológicos, que pode ser ultrapassado através de uma introdução gradual e da demonstração do seu valor prático.

Uma ideia-chave deste modelo é que a resiliência se desenvolve através de aprendizagem experiencial consistente, e não por meio de intervenções breves.

8. Transferibilidade e Adaptabilidade

O enquadramento é altamente adaptável a diferentes culturas e profissões porque se baseia em capacidades humanas universais, como o otimismo, a resolução de problemas e a ligação social. Tem sido aplicado com sucesso em vários contextos, incluindo saúde, educação, forças militares e programas comunitários de resiliência, demonstrando a sua versatilidade para além de populações específicas.

9. Considerações Éticas

O modelo incentiva a participação voluntária e o respeito pelos limites pessoais nos exercícios de reflexão. Salienta a importância de ambientes seguros onde os indivíduos possam partilhar experiências sem estigma ou julgamento. Pessoas que apresentem sofrimento intenso devem ser encaminhadas para apoio profissional adequado quando necessário.

10. Referências

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges* (2nd ed.). Cambridge University Press.

<https://dokumen.pub/resilience-the-science-of-mastering-lifes-greatest-challenges-9781009299749-9781009299725.html>



Boa Prática 2

1. Título da Boa Prática

A Resiliência como Resposta Humana Comum ao Trauma – As Trajetórias de Recuperação de Bonanno

2. Módulo de Formação Relacionado

Módulo 1 – Formação em Resiliência Psicológica

3. Contexto e Enquadramento

O influente artigo de George Bonanno (2004), “Loss, trauma, and human resilience”, desafiou a crença amplamente difundida de que o trauma conduz tipicamente a perturbações psicológicas crónicas, como o stress pós-traumático. Com base em estudos longitudinais com pessoas enlutadas, sobreviventes de desastres naturais e vítimas de acontecimentos violentos, Bonanno demonstrou que a resiliência é a trajetória mais comum após o trauma, ocorrendo com maior frequência do que a disfunção crónica ou mesmo a recuperação tardia.

Esta prática reformula a forma como os operacionais de resposta a desastres percecionam tanto a si próprios como as populações que apoiam. Em vez de assumir que a exposição a crises conduz inevitavelmente a um colapso psicológico, os profissionais são encorajados a reconhecer a resiliência como o resultado esperado para a maioria das pessoas. Esta mudança tem implicações profundas: normaliza estratégias adaptativas de coping, reduz o medo e o estigma e reforça a confiança dos operacionais na sua própria capacidade para enfrentar adversidades.

Esta prática é relevante para uma vasta gama de situações de crise, desde sismos e inundações até zonas de conflito e pandemias. Os grupos-alvo incluem primeiros intervenientes, gestores de crise e profissionais de apoio comunitário, todos beneficiando da compreensão da resiliência como uma resposta humana padrão.

4. Objetivos da Prática

- Normalizar a resiliência como a trajetória mais frequente após trauma e situações de crise.
- Reduzir o estigma e o medo de colapso psicológico entre operacionais de resposta a desastres.
- Fornecer evidência científica que sustente programas de formação em resiliência e iniciativas de apoio entre pares.
- Capacitar os operacionais para abordar o trabalho em contexto de crise com otimismo e confiança na recuperação.



5. Descrição da Prática

A prática consiste em integrar as trajetórias de resiliência de Bonanno na formação de operacionais:

1. Psicoeducação sobre Trajetórias de Recuperação

- Apresentar quatro trajetórias típicas após o trauma: resiliência (funcionamento estável), recuperação (sofrimento inicial seguido de adaptação), disfunção tardia e sofrimento crônico.
- Salientar que a resiliência é a trajetória mais comum, com base em estudos empíricos.

2. Estudos de Caso e Narrativas de Sobreviventes

- Apresentar histórias de indivíduos e comunidades que se adaptaram com sucesso após desastres.
- Destacar a diversidade de estratégias de coping e enfatizar a normalidade da resiliência.

3. Reformulação do Trauma

- Encorajar os operacionais a perceber o trauma não como uma causa inevitável de dano a longo prazo, mas como um fator de stress que muitas pessoas conseguem superar.
- Discutir a resiliência como um processo dinâmico e treinável, e não como um traço fixo.

4. Reflexão e Diálogo em Grupo

- Facilitar discussões orientadas nas quais os operacionais partilham experiências pessoais de resiliência, em contextos profissionais ou pessoais.
- Incentivar o reconhecimento da resiliência entre colegas e nas comunidades que apoiam.

6. Resultados e Impacto

- Evidência científica: os estudos longitudinais de Bonanno demonstraram que mais de 50% das pessoas expostas a trauma apresentam trajetórias de resiliência, mantendo um funcionamento estável mesmo perante adversidades severas.
- Impacto nos operacionais: formações que integram estas conclusões reduzem a ansiedade antecipatória, promovem a esperança e reforçam o compromisso com funções em contexto de crise.



RESILIENT RESPONDERS: Repositório de Boas Práticas

- Benefício prático: organizações que normalizam a resiliência reportam maior moral das equipas, menor estigma em torno das reações ao stress e maior predisposição dos profissionais para procurar apoio precoce quando necessário.

7. Lições Aprendidas e Fatores de Sucesso

- Fatores de sucesso:
 - Apresentar a resiliência como baseada em evidência científica e não apenas como discurso motivacional de “pensamento positivo”.
 - Utilizar histórias concretas de indivíduos resilientes para reforçar conceitos abstratos.
 - Integrar a prática em discussões de grupo para validar experiências partilhadas.
- Desafios:
 - Alguns operacionais podem interpretar a normalização como uma minimização do seu sofrimento. Os formadores devem esclarecer que a resiliência é comum, mas que o apoio está sempre disponível para quem enfrenta dificuldades.

8. Transferibilidade e Adaptabilidade

Esta prática é altamente transferível entre setores e contextos culturais. Tem sido utilizada com sucesso em aconselhamento em situações de luto, formação em resiliência no contexto militar, preparação comunitária para desastres e programas de bem-estar de profissionais de saúde. A adaptação envolve:

- Utilizar estudos de caso e narrativas de sobreviventes culturalmente relevantes.
- Enquadrar a resiliência em alinhamento com valores locais (por exemplo, coletivismo, coping baseado na fé ou sentido de dever profissional).

9. Considerações Éticas

Os formadores devem garantir que a normalização da resiliência não desvaloriza sofrimento psicológico real. A implementação ética exige equilibrar esperança com sensibilidade:

- Enfatizar que, embora a resiliência seja comum, o sofrimento é válido e o apoio profissional deve estar sempre acessível.
- Manter a confidencialidade durante as reflexões em grupo.



RESILIENT RESPONDERS: Repositório de Boas Práticas

- Incentivar a participação voluntária em atividades de partilha pessoal.

10. Referências

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>



Boa Prática 3

1. Título da Boa Prática

Utilizar Emoções Positivas para Construir Resiliência – O Modelo Broaden-and-Build de Tugade e Fredrickson

2. Módulo de Formação Relacionado

Módulo 1 – Formação em Resiliência Psicológica

3. Contexto e Enquadramento

Tugade e Fredrickson (2004) exploraram a forma como os indivíduos utilizam emoções positivas para recuperar mais rapidamente de experiências stressantes e traumáticas. O seu estudo, baseado na teoria broaden-and-build, demonstrou que emoções como gratidão, alegria, esperança e interesse ajudam a ampliar a flexibilidade cognitiva, melhorar a resolução de problemas e construir recursos psicológicos e sociais duradouros.

Para operacionais de resposta a desastres, isto é particularmente relevante: a exposição frequente a acontecimentos traumáticos pode reduzir a atenção, fomentar o pessimismo e gerar ativação fisiológica que compromete o desempenho. Ao cultivar intencionalmente emoções positivas, os operacionais podem contrabalançar estes efeitos, manter a compostura e reforçar a sua resiliência tanto a nível individual como coletivo.

O grupo-alvo desta prática inclui primeiros intervenientes, líderes de equipa e gestores de crise que necessitam de ferramentas rápidas e práticas para regular o stress e manter a motivação em ambientes de elevada pressão.

4. Objetivos da Prática

- Demonstrar como as emoções positivas aceleram a recuperação do stress.
- Fornecer aos operacionais exercícios práticos para promover o otimismo, a gratidão e a atenção plena.
- Reforçar o pensamento adaptativo, o trabalho em equipa e as estratégias de coping durante crises.
- Normalizar as práticas de emoções positivas como ferramentas profissionais e não como sinais de fraqueza.

5. Descrição da Prática

A prática é implementada através de quatro estratégias principais:

1. Diário de Gratidão



RESILIENT RESPONDERS: Repositório de Boas Práticas

- Os operacionais são convidados a escrever três coisas pelas quais se sentem gratos todos os dias, mesmo em contextos de crise.
- Esta prática cria o hábito de focar nos aspetos construtivos do ambiente.

2. Respiração Consciente e Grounding

- Exercícios curtos (2–3 minutos) durante os turnos, nos quais os operacionais se concentram na respiração e na consciência do ambiente.
- Ajuda a reduzir o stress fisiológico e a restaurar a clareza cognitiva.

3. Reinterpretar o Stress como um Sinal

- Os formadores explicam que o stress pode ser visto como a forma do corpo se preparar para a ação.
- Os operacionais são orientados a canalizar o stress para energia focada em vez de pânico.

4. Reconhecimento entre Pares e Feedback Positivo

- As equipas são incentivadas a partilhar observações positivas sobre as ações dos colegas.
- Fortalece a coesão, reduz o isolamento e reforça estratégias adaptativas de coping.

6. Resultados e Impacto

- Evidência empírica: Tugade e Fredrickson (2004) verificaram que indivíduos resilientes relatam níveis mais elevados de emoções positivas, o que lhes permite recuperar mais rapidamente após adversidades.
- Impacto nos operacionais: equipas que integram práticas de positividade reportam maior moral, melhor desempenho em simulações e menor burnout em operações prolongadas.
- Benefício fisiológico: emoções positivas aceleram a recuperação cardiovascular após o stress, aumentando a prontidão física dos operacionais.

7. Lições Aprendidas e Fatores de Sucesso

- Fatores de sucesso: exercícios curtos e regulares, integração nas rotinas das equipas e liderança que dá o exemplo de positividade.
- Desafios: ceticismo entre operacionais que podem considerar a positividade irrealista ou demasiado “suave”. Os formadores devem apresentar evidência



RESILIENT RESPONDERS: Repositório de Boas Práticas

de que práticas baseadas em emoções positivas melhoram a tomada de decisão e o desempenho.

8. Transferibilidade e Adaptabilidade

Esta prática é transferível entre diferentes contextos culturais e organizacionais. Exemplos:

- Em culturas coletivistas, a gratidão e o reconhecimento entre pares podem ser enquadrados como reforço da solidariedade do grupo.
- Em profissões de alto risco, as práticas de positividade podem ser integradas em briefings ou rotinas de mudança de turno.
- Pode ser adaptada a formatos virtuais através de aplicações móveis para registo de gratidão e lembretes de mindfulness.

9. Considerações Éticas

- A participação deve ser voluntária; nenhum operacional deve sentir-se obrigado a “ser positivo”.
- Os formadores devem evitar minimizar sofrimento legítimo; as práticas positivas devem complementar, e não substituir, apoio psicológico profissional quando necessário.
- A confidencialidade no diário ou na partilha de gratidão deve ser respeitada.

10. Referências

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>



Boa Prática 4

1. Título da Boa Prática

Medição e Reforço da Resiliência com a Escala de Resiliência Connor-Davidson (CD-RISC)

2. Módulo de Formação Relacionado

Módulo 1 – Formação em Resiliência Psicológica

3. Contexto e Enquadramento

A Escala de Resiliência Connor-Davidson (CD-RISC), desenvolvida em 2003 por Kathryn M. Connor e Jonathan R. T. Davidson, é um instrumento psicométrico concebido para quantificar a capacidade de resiliência de um indivíduo. Surgiu a partir de investigação clínica e comunitária destinada a identificar fatores que permitem a algumas pessoas manter ou recuperar o bem-estar psicológico perante adversidades.

Desde a sua introdução, a CD-RISC tornou-se uma das medidas de resiliência mais utilizadas e validadas a nível mundial. Avalia características pessoais como adaptabilidade, autoeficácia, otimismo e capacidade de resolução de problemas – atributos associados à tolerância ao stress e à recuperação. A fiabilidade da escala e a sua validade transcultural foram confirmadas em numerosos estudos envolvendo populações gerais, clínicas e ocupacionais.

4. Objetivos da Prática

A CD-RISC serve vários propósitos:

- Fornecer uma medida fiável e padronizada de resiliência psicológica.
- Apoiar a autorreflexão sobre forças e vulnerabilidades nas estratégias de coping.
- Permitir a investigadores e profissionais avaliar intervenções de promoção da resiliência.
- Promover uma compreensão baseada em evidência sobre como a resiliência funciona em diferentes contextos.

5. Descrição da Prática

A versão original da CD-RISC é composta por 25 itens avaliados numa escala de Likert de 5 pontos (0 = nada verdadeiro, 4 = verdadeiro quase sempre). Versões mais curtas de 10 e 2 itens foram posteriormente desenvolvidas para utilização quando o tempo ou a carga para os participantes é limitada.



RESILIENT RESPONDERS: Repositório de Boas Práticas

Cada item corresponde a um ou mais fatores de resiliência identificados em investigação empírica, incluindo:

- Adaptabilidade e Flexibilidade – capacidade de se ajustar a circunstâncias em mudança.
- Autoeficácia – confiança na competência pessoal e na resolução de problemas.
- Aceitação Positiva da Mudança – manter a perspetiva durante situações de stress.
- Controlo e Propósito – sentido de agência e comportamento orientado para objetivos.
- Influências Espirituais – sistemas de crenças que promovem significado e perseverança.

A aplicação demora normalmente entre cinco e dez minutos. As pontuações dos participantes são somadas para produzir uma pontuação total de resiliência; valores mais elevados indicam maior capacidade de recuperação e adaptação. A CD-RISC é utilizada tanto em investigação como em contextos clínicos ou organizacionais como uma ferramenta de desenvolvimento próxima do diagnóstico para acompanhar a evolução da resiliência ao longo do tempo.

6. Resultados e Impacto

Estudos empíricos demonstraram que pontuações mais elevadas na CD-RISC se correlacionam com menor vulnerabilidade ao stress pós-traumático, ansiedade e depressão, bem como com melhores estratégias de coping durante experiências stressantes ou traumáticas. A ferramenta fornece dados quantificáveis que ajudam a avaliar o crescimento pessoal e a eficácia de programas de promoção da resiliência.

A sua adaptabilidade permitiu uma utilização ampla em diferentes contextos culturais, contribuindo para um corpo sólido de investigação comparativa sobre resiliência psicológica.

7. Lições Aprendidas e Fatores de Sucesso

Fatores de sucesso: comunicação clara do objetivo da escala, confidencialidade das respostas e interpretação contextualizada dos resultados.

Desafios: a possibilidade de os participantes sobestimarem ou subestimarem a sua resiliência; uma aplicação eficaz exige explicar cuidadosamente que a CD-RISC não é um teste de diagnóstico, mas um instrumento de desenvolvimento para reflexão e investigação.



8. Transferibilidade e Adaptabilidade

A CD-RISC foi traduzida e validada em mais de 20 línguas e aplicada em diferentes populações, como profissionais de saúde, estudantes, veteranos e membros da comunidade. A sua estrutura padronizada e robustez psicométrica tornam-na facilmente transferível para utilização internacional ou intersetorial, seja em investigação ou em avaliações de bem-estar organizacional.

9. Considerações Éticas

O preenchimento da CD-RISC deve ser voluntário e anónimo. O consentimento informado e a proteção de dados devem ser garantidos, e os participantes devem receber informação sobre o carácter não clínico da ferramenta. Pessoas que apresentem sinais de sofrimento significativo durante a avaliação devem ser encaminhadas para profissionais qualificados de saúde mental.

10. Referências

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>



Boa Prática 5

1. Título da Boa Prática

O Caminho para a Resiliência – Estratégias Práticas da American Psychological Association

2. Módulo de Formação Relacionado

Módulo 1 – Formação em Resiliência Psicológica

3. Contexto e Enquadramento

“The Road to Resilience” é um guia publicado pela American Psychological Association (APA) em 2014 com o objetivo de traduzir décadas de investigação psicológica sobre resiliência em estratégias práticas e acessíveis para o público em geral. O guia foi desenvolvido para ajudar as pessoas a lidar com adversidades, trauma e stress, fornecendo técnicas baseadas em evidência provenientes da psicologia positiva, da investigação cognitivo-comportamental e da prática clínica.

A abordagem da APA enfatiza que a resiliência é um processo e não um traço fixo. Pode ser reforçada através de comportamentos, pensamentos e ações intencionais que apoiam a adaptação e a recuperação. O enquadramento foi concebido para tornar a ciência psicológica compreensível e aplicável a diferentes públicos, incentivando as pessoas a desenvolver hábitos quotidianos que promovam o bem-estar e o equilíbrio emocional.

4. Objetivos da Prática

Os principais objetivos do enquadramento de resiliência da APA são:

- Fornecer às pessoas estratégias baseadas em evidência para gerir adversidades e mudanças.
- Incentivar o crescimento pessoal através da reflexão, da ligação aos outros e de estratégias proativas de coping.
- Normalizar o desenvolvimento da resiliência como um processo aprendível e acessível a todos.
- Promover o bem-estar psicológico através de hábitos simples e sustentáveis e de apoio social.



5. Descrição da Prática

O enquadramento da APA apresenta dez princípios-chave que, em conjunto, descrevem o processo de construção e manutenção da resiliência. Estes princípios oferecem orientações práticas aplicáveis a diferentes desafios da vida:

1. Criar Ligações – Desenvolver relações fortes e positivas com família, amigos e membros da comunidade como fatores de proteção contra o stress.
2. Evitar Ver as Crises como Problemas Intransponíveis – Reinterpretar os desafios como temporários e geríveis, em vez de permanentes ou esmagadores.
3. Aceitar a Mudança como Parte da Vida – Reconhecer que certos objetivos ou caminhos podem deixar de ser alcançáveis e adaptar-se em conformidade.
4. Avançar em Direção aos Objetivos – Desenvolver passos realistas e concretos para recuperar o sentido de controlo e propósito.
5. Tomar Ações Decisivas – Agir perante os problemas em vez de os evitar, reforçando a autoeficácia e a confiança.
6. Procurar Oportunidades de Autodescoberta – Identificar formas pelas quais a adversidade pode conduzir ao crescimento pessoal, a novas perspetivas e ao fortalecimento interior.
7. Desenvolver uma Visão Positiva de Si Próprio – Reforçar a autoconfiança e a confiança na capacidade de ultrapassar dificuldades.
8. Manter as Situações em Perspetiva – Manter uma visão equilibrada reinterpretando pensamentos negativos e evitando a catastrofização.
9. Manter uma Perspetiva Esperançosa – Focar-se no otimismo e imaginar resultados positivos, mantendo simultaneamente uma visão realista dos desafios.
10. Cuidar de Si – Apoiar o bem-estar mental e físico através do autocuidado, do descanso e de práticas de mindfulness.

Estes princípios formam um enquadramento abrangente, mas flexível, que integra investigação psicológica na prática quotidiana. Destacam a interação entre mentalidade individual, apoio social e coping proativo na manutenção da resiliência.

6. Resultados e Impacto

Investigação associada ao enquadramento da APA indica que indivíduos que participam em práticas estruturadas de resiliência apresentam:

- Melhor capacidade de coping e de regulação emocional durante acontecimentos stressantes.
- Maior capacidade para manter o otimismo e resolver problemas sob pressão.
- Redução de sintomas de ansiedade, stress e depressão.
- Maior ligação social e maior envolvimento em comportamentos de saúde positivos.

O guia tem sido utilizado em diversos contextos educativos, clínicos e organizacionais, demonstrando ampla acessibilidade e adaptabilidade.



7. Lições Aprendidas e Fatores de Sucesso

Fatores de sucesso: simplicidade da linguagem, acessibilidade dos recursos online e uso de exemplos identificáveis que tornam a ciência psicológica compreensível para o público em geral.

Desafios: sustentabilidade da prática ao longo do tempo; os utilizadores beneficiam mais quando as atividades de resiliência são integradas nas rotinas diárias, em vez de serem tratadas como intervenções pontuais.

Uma ideia-chave é que a resiliência exige envolvimento ativo e reforço contínuo – os seus benefícios acumulam-se através de aplicação consistente e a longo prazo.

8. Transferibilidade e Adaptabilidade

O enquadramento da APA foi intencionalmente concebido para ter relevância global. Pode ser aplicado em diferentes contextos culturais e profissionais devido ao seu foco em necessidades psicológicas universais, como ligação social, propósito e autocuidado. As adaptações normalmente envolvem a tradução dos materiais para línguas locais e a contextualização de exemplos de acordo com tradições culturais de coping.

9. Considerações Éticas

A participação em atividades de resiliência deve ser sempre voluntária. Os facilitadores que utilizam o enquadramento da APA devem garantir que as discussões permanecem de apoio e confidenciais e evitar sugerir que as práticas de resiliência substituem cuidados psicológicos profissionais. Pessoas que apresentem sinais de sofrimento grave devem ser encaminhadas para profissionais de saúde adequados.

10. Referências

American Psychological Association. (2014). *The road to resilience*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/resilience>



RESILIENT RESPONDERS: Repositório de Boas Práticas



RESILIENT RESPONDERS

Psychological Resilience and Support for Personnel in Charge
after Natural Disasters

PROJECT NUMBER: 2023-2-TR01-KA220-ADU-000180454



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.