

**RESILIÊNCIA PSICOLÓGICA: NUMA DIALÉTICA ENTRE AS  
CARACTERÍSTICAS INATAS DO INDIVÍDUO E AS CONSTRUÇÕES AO  
LONGO DA VIDA**

Psychological resilience: in a dialectic between the innate characteristics of the individual and the constructions throughout life

**RAQUEL, Aline Gomes**

Centro Universitário de Jaguariúna - UniFAJ

**PRADO, Anne Caroline Bordini Godoy do**

Centro Universitário de Jaguariúna - UniFAJ

**BARBOSA, Jonis Marcos**

Centro Universitário de Jaguariúna - UniFAJ

**SOUZA, Luciana Gomes Almeida de**

Centro Universitário de Jaguariúna - UniFAJ

**RESUMO:** Esta pesquisa traz como tema central o termo resiliência, no âmbito da psicologia. Questionamos se a resiliência, esta capacidade de se submeter à adversidade, é uma capacidade inata ou fruto da interação humana, por meio das relações. Objetivamos conhecer, compreender e refletir, com base numa revisão bibliográfica, sempre considerando a complexidade que tal constructo possui. Metodologicamente essa pesquisa baseou-se em busca na base de dados Scielo.org, com o descritor resiliência psicológica, resultante em 111 artigos, porém reduzida como objeto de estudo a 14 artigos, acrescidos de literatura de apoio. Como resultado trazemos um constructo formado por saberes e conhecimentos que divergem nas maneiras de serem abordados. Mas nos artigos encontrados é possível afirmar que em sua maioria, discorrem sobre a resiliência enquanto uma capacidade ou processo, que ocorre numa relação recíproca entre o indivíduo, o meio e as relações que estabelece de maneira multidimensional. Mas por tratar-se de um constructo complexo, obviamente não cabe definição que limite a compreensão ou finde a pesquisa sobre o tema. Tornam-se assim necessárias pesquisas que atuem de maneira a desvelar e compreender outras condições favoráveis à resiliência psicológica.

**Palavras-chaves:** resiliência psicológica

**Abstract:** This research has as central theme the term resilience, related to psychology. We question whether resilience, this ability to submit to adversity, is an innate ability or fruit of human interaction, through relationships. We aim to know, understand and reflect, based on a bibliographic review, always considering the complexity that such a construct has. Methodologically, this research was based on a search in the Scielo.org database, with the descriptor psychological resilience, resulting in 111 articles, but reduced as object of study to 14 articles, added by supporting literature. As a result we bring a construct formed by knowing and knowledge that diverges in the ways of being approached. But in the found articles it is possible to state that most of them are about resilience as a capacity or process, which occurs in a reciprocal

relationship among the individual, the environment and the relationships that he establishes in a multidimensional way. But because of being a complex construct, obviously there is no definition that limits the understanding or end the research about the subject. Thus, researches become necessary to work in a way to reveal and understand other favorable conditions to psychological resilience.

**Key-words:** Psychological resilience

## INTRODUÇÃO

Na existência humana é impossível planejar, estabelecer metas, direcionar a “viagem” para ter o prazer do “destino” tão esperado, de maneira que todo este processo vivencial de busca não seja passível de mudanças. E quando a temática envolve mudanças podemos afirmar que se apresentam com múltiplas facetas, podendo ser parte do processo natural do desenvolvimento ou um objetivo a ser alcançado, que por meio deste, imagina-se trazer para si uma realidade que fora almejada ou, situações não planejadas que envolvam perdas emocionais, materiais e físicas.

No que tange ao processo do desenvolvimento humano, segundo Papalia (2006), as mudanças que ocorrem são inúmeras e abrangem o aspecto físico, cognitivo e psicossocial, desde os primórdios (início da vida) até a terceira idade, chegando ao fim da vida. Tais mudanças ocorrem paulatinamente de tal forma que não percebemos claramente o processo, porém, quando estas se estabelecem tornam-se perceptíveis. Neste mesmo contexto, no qual abrange as mudanças do processo do desenvolvimento humano, citamos Paul B. Baltes, expresso por Neri (2006), cujo trabalho na área da psicologia do desenvolvimento intensificou-se com a perspectiva Life-Span. Tal perspectiva compreende o indivíduo em seu desenvolvimento de maneira ininterrupta e dinâmica. Nesta perspectiva, as mudanças que ocorrem ao longo da vida, no aspecto físico, cognitivo e psicossocial são chamadas de eventos normativos, pois possuem uma natureza de previsibilidade, isto é, espera-se que tais mudanças ocorram em determinadas fases do desenvolvimento (NERI, 2006). Uma característica do desenvolvimento humano é que este é marcado por ganhos e perdas à medida que este processo ocorre de maneira interativa entre o indivíduo e o meio externo (NERI, 2006).

Papalia (2006, p. 49), diz que “O desenvolvimento está sujeito a influências internas e externas, tanto normativas como não normativas”. Os eventos não normativos não dependem do tempo, também não são dependentes do processo natural do desenvolvimento, opostamente a isso são imprevisíveis (NERI, 2006).

É diante do inesperado que pode instalar-se um possível estado melancólico e de sofrimento. É nestas ocorrências que muitos não conseguem reorganizar-se subjetivamente resultando em um quadro psicológico doente. Aqui, na realidade do inesperado, o curso natural é interrompido e incertezas permeiam o contexto; o susto, o trauma, a perda, podem ser como um golpe repentino que poda esperanças. Segundo Neri (2006), os efeitos que resultam dos eventos não normativos tornam-se mais fortes por não permitirem ao indivíduo o controle da situação vivenciada.

Opostamente, vê-se indivíduos que mesmo tendo vivido experiências tão marcantes em razão do nível do potencial estressor, angústia, mortes, ou perdas de outras naturezas, superaram e puderam experimentar uma nova realidade promissora, com perspectiva positiva de futuro. O terremoto que devastou um país, destruindo sonhos, vidas e muitos planos, leva-nos a pensar como um indivíduo olha para um presente em destroços, para conhecidos que estão mortos. Como pode ter atitudes internas e ações para superar, lutar e encontrar forças para continuar a “caminhar” e “construir” a própria existência.

É esta capacidade para superar as adversidades que nos chama a atenção, e que, nos últimos vinte anos ganhou visibilidade nos âmbitos acadêmicos. Capacidade esta que os teóricos da área “psi” chamaram de resiliência, cunhando este termo da Física e Engenharia (TABOADA, 2006). Nestas áreas onde se originou o termo resiliência, a definição refere-se à capacidade que um material possui a tal ponto que, recebendo um impacto que pode resultar em deformação, este material não terá danos permanentes, ao contrário, ele volta a seu estado anterior. Em ciências humanas resiliência é entendida como a capacidade de superar adversidades que alguns indivíduos apresentam (TABOADA, 2006).

Diante do exposto, somos impulsionados a indagar sobre este termo que expressa uma capacidade fundamental para que a existência humana flua

de maneira saudável. Por que alguns indivíduos apresentam esta capacidade e outros sucumbem diante das adversidades?

Iniciamos pensando sobre o desenvolvimento humano, explicitando como este ocorre diante dos eventos normativos e não-normativos, e que este processo do desenvolvimento envolve, necessariamente, ganhos e perdas (NERI, 2006). Quando falamos em eventos normativos é mais tangível em que consistem estes ganhos e perdas do aspecto físico, cognitivo e psicossocial, porém, diante das situações não planejadas, na vivência do sofrimento, o que está em evidência são as perdas e o ganho deste processo, isto é, aquilo que poderia potencializar o desenvolvimento no aspecto físico, cognitivo e psicossocial nem sempre ocorre.

A resiliência, esta capacidade para superar adversidades é inata ou desenvolve-se através do ambiente e nas relações?

Justifica-se como tema relevante para a psicologia, bem como para pesquisas, conhecer os meandros que ativam ou não esta capacidade de se submeter a adversidades. Visto que a psicologia como ciência e profissão visa à saúde mental do viver das pessoas, bem como dos processos que a conduzem ao equilíbrio emocional.

Postulamos que a resiliência enquanto uma capacidade, seja inata, requerendo habilidades que carecem desenvolver-se através do ambiente, nas relações humanas.

Objetivamos conhecer, compreender e refletir através da literatura existente sobre o constructo resiliência, que ainda novo no âmbito acadêmico, desperta questionamento e simultaneamente nos ensina a discursar sobre este termo com muita cautela, pois nos remete às dimensões da personalidade humana, de tal forma que precisamos reconhecer a complexidade que tal constructo possui.

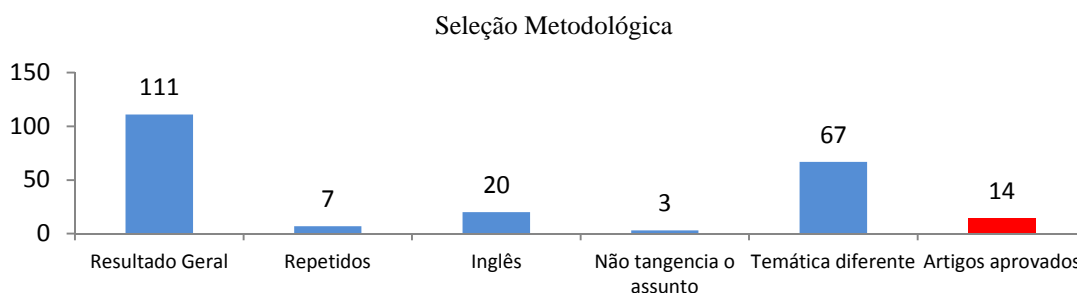
## **METODOLOGIA**

Na busca de artigos científicos, tendo em vista a garantia de uma abrangência internacional de pesquisa, selecionou-se a base indexadora SciELO Regional, sem um recorte temporal definido. Realizou-se duas buscas distintas, utilizando-se inicialmente o termo “resiliência”, que apresentou 738

artigos, trazendo consigo um volume grande de material, que não abrange nosso foco de atenção.

Num segundo momento, utilizou-se o termo “resiliência”, com a soma do descritor “psicológica”. Adotou-se este procedimento por resiliência ser um termo inicialmente derivado da física, criando assim uma vinculação ao nosso campo de pesquisa, a psicologia. Como resultado apresentou-se 111 artigos, com um direcionamento mais focado para o campo psicológico.

**Gráfico 01 – processo de seleção de artigos**



Como expresso no gráfico 01, teve-se um resultado geral de busca com 111 artigos científicos. No processo de análise dos resultados, colocou-se os artigos em ordem alfabética, excluindo 07 elementos repetidos. Numa segunda etapa, excluiu-se 20 artigos de língua inglesa, pela problemática envolvida na tradução, termos técnicos e necessidade de precisão dos resultados, porém manteve-se os artigos em língua espanhola, pela facilidade de compreensão do idioma. Examinou-se os artigos, por meio da leitura dos títulos, excluindo 03 artigos que não trazem o assunto escolhido, pois basicamente tratam de cultura organizacional, intervenção em terapia familiar de uma região específica e saúde bucal.

Realizou-se então uma análise refinada, com a leitura dos 81 resumos, tendo como finalidade eliminar artigos que usando a palavra-chave aplicada, não considerassem a temática, tendo somente um tangenciamento em relação ao assunto. Neste procedimento, excluiu-se 67 artigos, que tangenciaram, porém apresentaram uma temática diferente do assunto em questão.

Como resultante desta conferência, obtivemos 14 artigos, tangenciando e tematizando nosso objeto de estudo, a resiliência psicológica. Utilizou-se então este precioso material para uma leitura completa e minuciosa, bem como

para levantamento de dados para a este artigo científico. Segue adiante uma breve descrição do conteúdo do material de estudo:

**01) Artigo:** Perfil de resiliência em pacientes com dor crônica. **Autores:** SOUZA, I. et al. **Ano:** 2017. **Objetivo:** identificar o perfil de resiliência. **Resultados:** 11,6% indivíduos resilientes, 33,1% não resilientes e 55,3% nem resilientes e nem não resilientes. **Conclusões:** mostrou-se útil a construção de perfil de resiliência, que refletem necessidades diferenciadas de acompanhamento clínico.

**02) Artigo:** Relação entre resiliência e burnout: Promoção da saúde mental e ocupacional dos enfermeiros. **Autores:** SILVA, S. M. et al. **Ano:** 2016. **Objetivo:** níveis de resiliência e burnout de enfermeiros, se resiliência é protetora do burnout. **Resultados:** 70% sem burnout, 25% burnout moderado e 5% burnout elevado; 12% resiliência reduzida, 63% resiliência moderada e 25% resiliência elevada. Apresentam ausência de burnout e elevado grau de resiliência. **Conclusões:** Intervenções sobre o ambiente de trabalho devem ser pensadas. Quanto maior o nível de resiliência menor a probabilidade de desenvolver o burnout.

**03) Artigo:** Abordagem psicossocial e saúde de mulheres negras: vulnerabilidades, direitos e resiliência. **Autores:** PRESTES, C. R.; PAIVA, V. S. F. **Ano:** 2016. **Objetivo:** apresentar teorias e práticas que potencializam a saúde de mulheres negras. **Resultados:** riscos; relações raciais e perspectivas psicossociais; resiliência em mulheres negras. **Conclusões:** necessário inovar práticas e concepções nos processos de cuidado em saúde; expandir a visão do processo saúde-doença para que se incorpore o impacto das relações raciais, de gênero; uma rede de cuidados que estimule mulheres negras a superarem os contextos nocivos a que estão expostas pode potencializar processos de resiliência.

**04) Artigo:** Estresse Ocupacional e Resiliência Entre Profissionais de Saúde. **Autores:** SOUSA, V. F. S.; ARAUJO, T. C. C. F. **Ano:** 2015. **Objetivo:** percepções e experiências de estresse e resiliência. **Resultados:** alta demanda psicológica; riscos de adoecimento profissional; indicadores de resiliência superior a 60%; nível de escolaridade como fator de proteção;

mulheres com tendência a maior sensibilidade emocional; gestores com menor sensibilidade; privação de sono como estressor; trabalho interferindo na convivência familiar; suporte social, companheirismo e relações de afeto amortecendo o estresse ocupacional. **Conclusões:** identificou fatores de proteção e de risco, possibilitou refletir sobre o processo de saúde-doença, apontou aspectos a serem fortalecidos.

**05) Artigo:** Adversidades e resiliência no contexto da depressão materna: estudos de casos comparativos. **Autores:** PIZETA, F. A.; LOUREIRO, S. R. **Ano:** 2012. **Objetivo:** resiliência em famílias de criança sem idade escolar convivendo com depressão materna. **Resultados:** evidenciou cenários familiares de convivência, com foco nos distintos estressores em operação conjunta com a depressão materna. **Conclusões:** levar em conta as especificidades, nas estratégias de intervenção a famílias que convivem com a depressão materna.

**06) Artigo:** Resiliência em idosos atendidos na rede de atenção básica de saúde em município do nordeste brasileiro. **Autores:** FERREIRA, C. L.; SANTOS, L. M. O.; MAIA, E. M. C. **Ano:** 2012. **Objetivo:** avaliar a resiliência na velhice. **Resultados:** positivos os relacionamentos com familiares; religiosidade é estratégia de enfrentamento eficaz; enfrentam a velhice de forma resiliente; autoestima favorável. **Conclusões:** resiliência e fatores de proteção propiciam vivência saudável, superação de adversidades; resiliência não depende de traços e disposições pessoais apriorísticos.

**07) Artigo:** Abuso sexual na infância e adolescência: resiliência, competência e coping. **Autores:** ANTUNES, C.; MACHADO, C. **Ano:** 2012. **Objetivo:** principais diretrizes da resiliência; principais conclusões da investigação do abuso sexual. **Resultados:** definições de resiliência com novas abordagens; confusão com outros conceitos; não é estática e tem alterações; variadas estratégias para lidar com a experiência abusiva. **Conclusões:** funcionamento adaptativo após a experiência de abuso sexual; ser como agente principal da sua própria adaptação; função protetora no imediato; papel adaptativo a longo-prazo; suporte social determinante no restabelecimento das vítimas; adaptação positiva como tarefa de todos os envolvidos.

**08) Artigo:** Avaliação da resiliência: controvérsia em torno do uso das escalas. **Autores:** REPPOLD, C. T. et al. **Ano:** 2012. **Objetivo:** discutir a pertinência da criação e utilização de escalas para mensuração da resiliência. **Resultados:** perspectiva histórica citando o desenvolvimento dos testes e escalas ao longo do tempo; apresentação detalhada de alguns aspectos e construtos, mostrando diferentes pontos de percepção. **Conclusões:** avaliação da resiliência na psicologia é assunto de controvérsia e utiliza-se de diferentes instrumentos; ser resiliente, não quer dizer que será novamente; somente faz sentido falar em resiliência diante de um contexto significativo.

**09) Artigo:** Tradução e validação da escala de resiliência para estudantes do ensino superior. **Autores:** OLIVEIRA, M. F.; MACHADO, T. S. **Ano:** 2011. **Objetivo:** tradução e validação do resilience scale. **Resultados:** consistência interna e correlação entre os itens e escala total; análise fatorial; validade de conteúdo e concorrente. **Conclusões:** são boas as propriedades psicométricas do instrumento; utilizada para discussão sobre a percepção do sujeito na vida, em contexto clínico e também em contexto terapêutico.

**10) Artigo:** A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens. **Autores:** BRANDÃO, J. M.; MAHFOUD, M.; NASCIMENTO, I. F. G. **Ano:** 2011. **Objetivo:** diferentes concepções sobre resiliência. **Resultados:** seu surgimento no campo da física; origens etmológicas; na língua inglesa, portuguesa e latina; inter-relações e aplicações. **Conclusões:** diferentes idiomas mostram aplicações variadas ao termo; sentidos diversos; pode ser concebida como resistência ao estresse, recuperação e superação ou capacidade do material voltar a sua forma inicial, entre outros.

**11) Artigo:** Los factores de resiliencia ante las situaciones traumáticas. Análisis tras los atentados del 11 de marzo en una muestra de pacientes en el CSM de Alcalá de Henares. **Autores:** RUIZ, A. B. et al. **Ano:** 2010. **Objetivo:** conhecer os fatores de resiliência em vítimas de atentado. **Resultados:** 104 histórias. **Conclusões:** o fator de resiliência mais mencionado foi o apoio familiar e importância do tratamento; de modo geral mostra que o apoio sócio familiar foi importante.



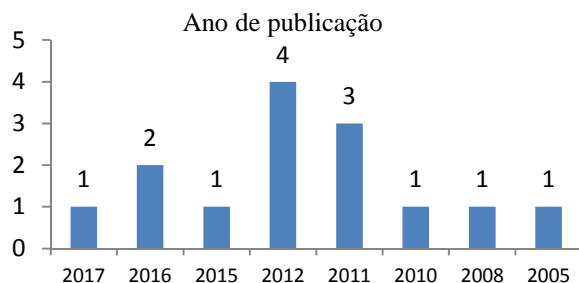
**12) Artigo:** Tempo e psicopatologia cultural das experiências traumáticas. **Autor:** BASTOS, C. L. **Ano:** 2008. **Objetivo:** relacionar temporalidade, trauma psíquico e fenômenos dissociativos como instrumentos terapêuticos. **Resultados:** relaciona tempo e cultura; associa cultura e psicopatologias; aborda a terapêutica envolvida na religião. **Conclusões:** técnicas psicoterápicas dissociativas têm uso restrito aos terapeutas religiosos /alternativos, mas em situações catastróficas, podem ser instrumentos terapêuticos, permitindo a restauração do autorrespeito e proporcionando sentido a um novo período da vida.

**13) Artigo:** Resiliencia, espiritualidad, aflicción y tácticas de resolución de conflictos en mujeres maltratadas. **Autores:** VÉLEZ, D. E. J. et al. **Ano:** 2005. **Objetivo:** conhecer os níveis de resiliência e espiritualidade em mulheres maltratadas. **Resultados:** 54,2 % com síndrome de estresse pós-traumático; 98,9% com violência psicológica; 43,2% com violência sexual; 98,9% com filiação religiosa. **Conclusões:** nível de escolaridade influi no nível de resiliência; altos níveis de resiliência e espiritualidade colaboram na superação da adversidade.

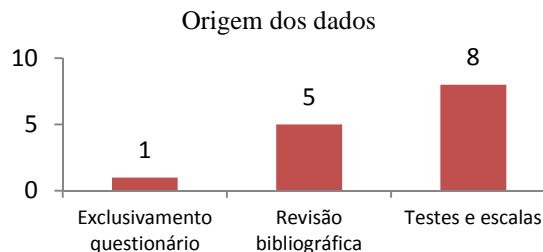
**14) Artigo:** Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. **Autores:** PESCE, R. P. et al. **Ano:** 2004. **Objetivo:** relacionar resiliência com eventos de vida desfavoráveis e fatores de proteção. **Resultados:** 997 alunos; 7<sup>a</sup>/8<sup>a</sup> e 1<sup>a</sup>/2<sup>a</sup>; 12 a 19 anos; meninas com maiores níveis de superação; mais resilientes tendem a ter supervisão em casa; relacionamento com professor se relaciona a níveis de resiliência. **Conclusões:** deve-se ter preocupação em não transformar resiliência num conceito “da moda”, subestimando circunstâncias de vida penosas; promoção da resiliência não deve substituir políticas de combate à desigualdade social.

## RESULTADOS DA METODOLOGIA

**Gráfico 02** – distribuição temporal



**Gráfico 03** – fontes de pesquisa



Para uma análise temporal do material selecionado, verifica-se no gráfico 02, que há uma variação dos anos de 2017 a 2005, ou seja, uma amplitude de 12 anos. Destacamos que a maior parte destes artigos concentram-se nos anos de 2012 (04 artigos – 28,57%) e em 2011 (03 artigos – 21,43%).

Na tentativa de descobrir quais assuntos nortearam os artigos escolhidos, buscou-se as principais referências abordadas, para isso utilizou-se das palavras-chave apresentadas. Teve-se uma resultante de 52 expressões e neste universo destacam-se a palavra saúde, que se apresenta 03 vezes (5,77%) e resiliência, 12 vezes (23%). As demais 37 palavras-chave (71,23%) apresentam-se somente uma vez: abuso sexual, atentado terrorista, avaliação psicológica, burnout, coping, depressão, dissociação, dor crônica, enfermagem, ensino superior, envelhecimento, escala de resiliência, espiritualidade, estresse pós-traumático, estresse profissional, etimologia, eventos de vida, fatores de proteção, fatores de risco, formação de conceito, idoso, inventário de ansiedade, medicina, mensuração, mulheres, mulheres maltratadas, Origem étnica pessoal, psicopatologia, psicossocial, qualidade de vida, recuperação, relações raciais, resolução de conflito, temporalidade, trabalho, transtorno de estresse pós-traumático e vulnerabilidade.

Para saber de onde surgiram os diferentes estudos, efetuou-se uma análise demográfica, verificando que 04 artigos (28,58%), são de origem estrangeira, sendo 02 de Portugal e os demais da Colômbia e Espanha. Os 10 artigos restantes (71,42%), são de origem brasileira, podemos destacar a

região de Porto Alegre, com 03 artigos (21,43%) e São Paulo com 02 artigos (14,28%).

Buscou-se a origem dos dados trabalhados nos artigos selecionados para esta pesquisa. Tomou-se como eixo três origens básicas, para se compreender que tipo de informação foi adquirida e trabalhada. Vê-se no gráfico 03, que o uso exclusivo de questionário, foi fonte de informação da pesquisa de 01 artigo (7,14%). A busca exclusivamente em literatura, através da revisão bibliográfica, foi fonte para 05 artigos (35,71%). Os resultados obtidos por testes e escalas foram fonte de informação para 08 artigos (57,14%), entre eles destacamos: escala de resiliência, maslach burnout Inventory, job stress scale, escala de apoio social, escala de autoestima, escala de perspectiva espiritual, escala de táticas de conflitos, escalas de violência física e psicológica.

## DISCUSSÃO

Mediante os artigos encontrados é possível afirmar que ao mergulhar neste constructo chamado resiliência, possivelmente seremos convidados a vislumbrar e desvelar uma parte, claro que diminuta, de sua complexidade e beleza, pois certamente sua presença ou ausência, tem grande significância e implicações na existência humana, em suas múltiplas dimensões.

O nascimento do termo resiliência ocorreu na Física e Engenharia, sendo usado pelo inglês Thomas Young. Nestas áreas de conhecimento entende-se que resiliência é a característica ou capacidade de um material, que ao sofrer um impacto, não ser afetado de forma permanente. As definições de resiliência no campo das ciências humanas, bem como sua compreensão, é norteada nos estudos de acordo com a escolha dos tipos de sujeitos e grupos estudados (BRANDÃO, 2011).

Emprestamos as palavras de Souza (2017), “esta capacidade de se adaptar às circunstâncias estressantes”, onde níveis mais elevados associam-se a maiores níveis de aceitação da dor (adaptação). Isto é, a resiliência, capaz de nos inspirar a continuar a “jornada” da vida, motivados a não sucumbir e poder chegar ao destino que se busca. Mas será que esta capacidade para superar adversidades é qualidade apenas de alguns indivíduos?

Todo este processo do “renascer das cinzas” ao superar o luto, as perdas emocionais e materiais, refazer-se após ocorrência de eventos que fogem à previsibilidade e ao controle; e é visto como o ser humano vivenciando o que parecia impossível, frente a um nível elevado de sofrimento.

Salientamos na presente discussão que, julga-se necessário estar aqui expresso nossa cautela com relação a este constructo. Visto que na área de humanas, encontrou-se inúmeras definições para resiliência psicológica, fazendo ainda interface com outras áreas de conhecimento. Diante disto, temos a mesma percepção de Brandão (2011), que talvez os estudos que tangem a resiliência não sejam fruto apenas de uma perspectiva fenomenológica ou tais estudos pesquisem também fenômenos diferentes.

Como um ápice de sofrimento, deparamo-nos com Antunes (2012), que apresenta a resiliência no âmbito do abuso sexual, trazendo a possibilidade do funcionamento adaptativo e mostrando o indivíduo como agente de sua própria transformação. Assim certamente ao longo da vida iremos inevitavelmente nos deparar com situações, que farão necessário uma renovação, enquanto indivíduos, bem como nas relações que estabelecemos, podendo isso gerar mudanças profundas.

Em Bastos (2008), encontramos o fator tempo, ou melhor, a passagem do tempo, apresentando também o aspecto cultural e a visão pela ótica de diferentes religiões, bem como suas influências terapêuticas. Temos aqui na cura religiosa uma profunda ligação com o significado dado à experiência traumática.

Na temática em torno de testes e escalas, temos a complexidade em mensurar aspectos tão subjetivos do indivíduo. Oliveira (2011) avalia como positivo a aplicação do teste de resiliência, mas deixa expresso que os resultados podem mudar ao longo da vida, sendo necessário uma nova avaliação. Já Reppold (2012), diz que “os recursos utilizados, ainda que chamados de instrumentos para medir a resiliência, acabam sendo mais instrumentos de medida de ajustamento psicossocial”. Além de toda uma problemática da generalização de aspectos socioeconômicos, faixas etárias e grupos culturais. Também por analisarem características estáveis, como ansiedade, raiva, serenidade, perseverança, autoconfiança, entre outras, que podem sofrer alterações em função do momento traumático.

Ruiz (2010) apresenta o resultado de um estudo com 104 diferentes histórias, de indivíduos submetidos ao trauma de um atentado terrorista. O fator de resiliência mais mencionado foi o apoio sócio familiar; tendo ainda o tratamento pós-trauma, o enfrentamento individual, recuperação da vida cotidiana, volta ao trabalho, bem como espiritualidade e religião.

Prestes (2016), ao estudar mulheres negras em contexto de vulnerabilidade, às quais são atingidas por racismo e sexismo, vivendo a supressão dos direitos humanos em seu cotidiano e fatores de risco, expõe uma perspectiva psicossocial. Aqui, resiliência é vista como sendo resultante de um processo que ocorre nas relações humanas e o meio em que se inserem; os saberes transmitidos através das gerações e experiências coletivas maximizam a resiliência e nesta ótica é necessário considerar a história de vida destes sujeitos e lugares nos quais se relacionam, como redes sociais, territórios e comunidades e não apenas considerar o aspecto de acolhimento. Este contexto remete a uma classificação feita pela própria autora em trabalhos anteriores, posto a resiliência como classificada em duas vertentes: concepção constitucional, caracterizada por ter um olhar estrutural e adjetivante; e a vertente denominada concepção processual, que possui perspectiva com um sentido mais dinâmico, considerando assim o contexto. Ao longo dos artigos encontrados é possível ver que esta classificação permeia a maneira como este termo resiliência é abordado.

Neri (2006), relaciona resiliência individual aos apoios sociais e recursos da personalidade, fazendo menção que tais recursos, que são chamados por Bandura de mecanismos de autorregulação do self, ou seja, aqui sendo expressa a concepção processual.

Pizeta (2012) busca compreender quais as condições que poderiam ser facilitadoras ou não para a resiliência e como podem influenciar o desenvolvimento infantil produzindo impacto na vida escolar. Neste estudo dentre os fatores estressores presentes, o principal é a depressão materna e as condições que favoreceram a resiliência podem ser explicadas como que nas quais, os integrantes da família tendem a comportamentos que expressam enfrentamento de forma pró-ativa, como rotina familiar, participação paterna e pró-atividade da mãe. Elencando tais condições, estas se tornam chaves para a resiliência.

Com base em um estudo realizado com 997 adolescentes, buscou-se analisar a relação da resiliência com eventos desfavoráveis, como violência física, violência entre irmãos e pais, violência sexual e fatores de proteção como supervisão familiar e relacionamentos com amigos e professores. Os resultados apontaram que os eventos aversivos não estavam relacionados com a resiliência, mas sim aos fatores de proteção (PESCE, 2004).

Em Prestes (2016), segundo os sujeitos de pesquisa e variáveis apontadas pelos diferentes artigos até aqui, a compreensão que emerge é de que a resiliência não é determinada por traços de personalidade, conjunto de habilidades do indivíduo ou uma espécie de invulnerabilidades do sujeito, isto é, pela concepção constitucional. Pesce (2004), em concordância com Prestes (2016), diz que a resiliência não é inata, e que também não é adquirida de forma passiva ou automática no decorrer do desenvolvimento humano, mas que esta resulta de uma resposta do comportamento do indivíduo, diante de uma situação de risco ou sofrimento, e esta resposta ou variação individual, ocorre em um processo dinâmico e interativo entre o indivíduo e o meio.

Vélez (2005), ao focar seu estudo em mulheres maltratadas, apresenta o nível de escolaridade como um fator facilitador da resiliência, além de apresentarem menores índices de estresse. E que a relação entre espiritualidade e resiliência, apresenta-se como uma positiva possibilidade de exploração dos âmbitos pessoais e sociais do indivíduo.

Cabe ainda ressaltar que na busca por discutir e compreender a resiliência humana, automaticamente palavras ou pensamentos como “superação”, “vitória” e “a fênix que renasce das cinzas” logo surgem, e neste momento pode-se entender que a resiliência significa a eliminação da fonte de sofrimento. Isto é, que a adversidade foi vencida e que agora o indivíduo está numa configuração vivencial á qual sempre sonhou, porém isto não procede. No contexto que aborda os fatores de proteção, nem sempre serão eliminados os riscos vivenciais, todavia trarão encorajamento ao indivíduo como mediadores e protetores frente à adversidade (FERREIRA, 2012). Em consonância com o exposto acima, cita-se a perspectiva do paradigma de desenvolvimento ao longo de toda a vida (Life-Span), o qual pelo meta-modelo de seleção, otimização e compensação, expressa-se a capacidade de adaptação frente às perdas normativas e não-normativas ao longo do

desenvolvimento humano (NERI, 2006). Segundo o mesmo autor, “O desenvolvimento e envelhecimento bem sucedidos baseiam-se em seleção de metas, otimização dos meios para se atingir essas metas e busca de compensações quando os meios disponíveis para atingir as metas estiverem ausentes”.

Diante das situações inerentes à existência humana, sejam elas esperadas (normativas) ou inesperadas (não normativas), o interesse expressa-se por buscar compreender como indivíduos dispõem de recursos internos e externos para potencializar os ganhos e minimizar as perdas, quando estas são irreversíveis. Nesta perspectiva, quando o indivíduo é acometido por perdas e suas alternativas ou possibilidades estão limitadas, será necessária uma reorganização no tocante às suas metas, isto é, aquilo que outrora poderia ser a razão do funcionamento do sujeito e agora não há possibilidade de concretização, terá que sofrer uma nivelção e desenvolver novos desejos de vida e novas metas, de acordo com as possibilidades existentes (NERI, 2006). Isto não significa que não poderá haver busca por um funcionamento num grau elevado, pelo contrário, é possível adquirir, aplicar e manter recursos internos e externos, havendo condições favoráveis que englobam uma rede social de apoio, enxergando possibilidades como alternativas para o funcionamento (NERI, 2006). Ou porque não dizer, continuar a viver possuindo novas razões para o existir?

Possivelmente nesta perspectiva do modelo Life-Span, podemos afirmar que a resiliência seja a capacidade de adaptar-se às mudanças inerentes à existência humana, mesmo quando a adversidade não se dissipa ou quando a situação não esperada é permanente ou irreversível.

Abandonando a vertente do trauma, dos eventos não normativos, mergulhamos numa nova perspectiva, a resiliência frente aos males adquiridos na rotina profissional. Assim temos em Sousa (2015), a correlação entre estresse ocupacional e resiliência, analisados em 92 profissionais da saúde. Traz a resultante da conflituosa relação de trabalho e aspectos como ocupação, escolaridade, nível hierárquico, enfim, seu papel no trabalho, nas relações e nos grupos sociais, colaborando nos índices de estresse e de resiliência. Já em Silva (2016), temos a relação entre resiliência e burnout, medida numa amostra de 200 enfermeiros. Traz como definição de burnout, “...

a reposta ao processo de estresse ocupacional crônico, o resultado de uma exposição prolongada ao estresse no trabalho causando um aumento na exaustão emocional, cinismo e ineficácia.” Este estudo coloca a resiliência como um fator de proteção contra o Burnout; por ser uma variável envolvida na redução da vulnerabilidade à exaustão emocional, associando também a elevação da resiliência como um fator de redução do estresse.

Mas a compreensão do termo resiliência no meio acadêmico ainda é permeada por divergências, como mencionado no início de nossa discussão, pois nem todos compreendem a resiliência como que resultando de um processo dialético entre o indivíduo e o meio, isto é, interagindo em reciprocidade e de maneira multidimensional. Assim que a psicologia adotou o termo resiliência em estudos pioneiros, entendido que tal capacidade é resultante de traços de personalidade ou esforços cognitivos para lidar com situações de sofrimento (postura de enfrentamento e coping), isto posto emerge a ideia de que a resiliência é algo inato, talvez com probabilidades mínimas de ser adquirida (BRANDÃO, 2009). Porém ressalta-se que, um traço de personalidade não necessariamente nasce com o indivíduo, mas pode ser construído na relação entre o indivíduo e o ambiente (BRANDÃO, 2011).

O estudo considerado como marco no tema resiliência, foi pesquisa realizada por Werner e Smith, em 1989, na qual lista características presentes nos indivíduos considerados resilientes, buscando os fatores que fizeram com que esses sujeitos se adaptassem (BRANDÃO, 2011).

Vislumbrando a vertente da concepção constitucional, que segundo Prestes (2016), discorre sobre traços de personalidade em indivíduos especiais, capacidade de superar traumas e obstáculos e um conjunto de habilidades e competências do indivíduo. Na concepção constitucional, entende-se que a resiliência se restringe a algumas pessoas que possuem características específicas. Mas conforme Brandão (2011) explicita, na contemporaneidade as pesquisas partem de uma perspectiva de que a resiliência é desenvolvida na interação do sujeito com sua história, frente à adversidade que vivencia e não como resultado de traços específicos de personalidade. Porém expressam ainda, de forma enviesada, a resiliência como característica pessoal.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na busca por compreender a gênese de um termo relativamente novo no meio acadêmico, como a resiliência, trilhamos um caminho de pesquisa no qual o solo é formado por saberes e conhecimentos que divergem em suas múltiplas maneiras de abordar tal tema. Assim nesta pesquisa, encontrou-se inúmeros artigos com variados grupos de indivíduos inseridos nas mais variadas formas de potenciais estressores e situações de risco, tanto em âmbitos familiares, comunidade e contexto com foco em saúde, sendo vivenciados por indivíduos em todas as fases do desenvolvimento humano. Nisto denota que, para ocorrer o sofrimento ou potenciais estressores basta o indivíduo existir, isto é, ter nascido. Portanto, não se pode afirmar que o sofrimento intensifica-se em fase específica da vida, pois as reorganizações internas, bem como as relações, ocorrerão ao longo da existência (CAMPOS, 1993).

Ressaltamos uma perspectiva bastante relevante de resiliência, como sendo a de uma concepção processual, como a resiliência desenvolvendo-se em relação dialética entre o indivíduo e o meio, isto é, onde o indivíduo está inserido e estabelece suas relações.

Libório (2006) citado por Brandão (2009), diz que a razão para a falta de congruência na concepção da resiliência psicológica, está no fato de que, mesmo com os pesquisadores defendendo a resiliência em seu processo dinâmico, a maneira como o tema é tratado, ainda é carregado de estigmas deterministas e estáticas, com “olhar individualizante”.

Observamos que a existência humana está exposta aos potenciais estressores que podem ocorrer, ou porque não dizer, que havendo vida inevitavelmente haverá sofrimento em maior ou menor grau. Porém o que nos chama atenção é o fato que, diante de potenciais estressores, que diferem nos mais variados grupos, numa relação dialética entre sujeito e “meio”, destaca-se as relações estabelecidas como sendo fatores de proteção.

Nos artigos encontrados é possível afirmar que em sua maioria discorrem sobre a resiliência enquanto uma capacidade ou processo que ocorre numa relação recíproca entre o indivíduo, o meio e as relações que estabelece de maneira multidimensional. Mas por tratar-se de um constructo

complexo, obviamente não cabe definição que limite a compreensão ou finde a pesquisa sobre o tema. Certamente sempre será complexo falar sobre resiliência, sendo necessário levar em análise os grupos de indivíduos e as variáveis em que estão inseridos, isto é, fatores de risco, recursos internos e externos dos indivíduos e a relação dialética que aí se estabelece o que, por conseguinte, resulta em variação quanto às seguintes perguntas: Quais são as condições favoráveis para resiliência? Quais características de personalidade são favoráveis à resiliência?

Torna-se necessário que as pesquisas não sejam limitadas a alguns grupos de indivíduos ou tipos de adversidades, mas sim que haja expansão quanto aos campos estudados, para que corrobore as pesquisas de maneira a desvelar e compreender outras condições favoráveis à resiliência psicológica.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, C.; MACHADO, C. Abuso sexual na infância e adolescência: resiliência, competência e coping. **Análise Psicológica**. Lisboa, v. 30 n. 1, p. 63-77, jan. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v30n1-2/v30n1-2a07.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2017.

BASTOS, C. L. Tempo e psicopatologia cultural das experiências traumáticas. **Revista Latino americana de Psicopatologia Fundamental**. São Paulo, v. 11, n. 2, p. 195-207, jan. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlpf/v11n2/a02v11n2.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2017.

BRANDÃO, J. M. Resiliência: de que se trata? O conceito e suas implicações. **Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas**. Belo Horizonte: UFMG, 2009. Disponível em: <[http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/TMCB-7WYN7C/disserta\\_\\_o\\_\\_final.pdf?sequence=1](http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/TMCB-7WYN7C/disserta__o__final.pdf?sequence=1)>. Acesso em: 04 abr. 2017.

BRANDÃO, J. M.; MAHFOUD, M.; NASCIMENTO, I. F. G. A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens. **Paidéia**. Ribeirão Preto, v. 21, n. 49, p. 263-271, ago. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/paideia/v21n49/14.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2017.

CAMPOS, P. C. Consulta psicológica nas transições desenvolvimentais. **Caderno de consulta psicológica**. Porto, v. 9, p. 5-9, 1993. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/5254/2/81734.pdf>>. Acesso em: 05 mar. 2017.

FERREIRA, C. L.; SANTOS, L. M. O.; MAIA, E. M. C. Resiliência em idosos atendidos na rede de atenção básica de saúde em município do nordeste brasileiro. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. São Paulo, v. 46, n. 2, p. 328-334, abr. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n2/a09v46n2.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2017.

LIBÓRIO, R. M. C.; CASTRO, B. M.; COELHO, A. E. L. **Desafios metodológicos para a pesquisa em resiliência: conceitos e reflexões críticas**. Inn: DELL'AGLIO, D. D.; KOLLER, S. H.; YUNES, M. A. M. **Resiliência e psicologia positiva: interfaces do risco à proteção**. São Paulo, Casa do Psicólogo, 2011. cap. 4.

NERI, A. L. O legado de Paul B. Baltes à psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. **Temas em psicologia**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 1, p. 17-34, 2006. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v14n1/v14n1a05.pdf>>. Acesso em: 20 jan. 2017.

OLIVEIRA, M. F.; MACHADO, T. S. Tradução e validação da escala de resiliência para estudantes do ensino superior. **Análise Psicológica**. Lisboa, v. 29, n. 4, p. 579-591, nov. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v29n4/v29n4a07.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2017.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 8ª. Ed. Porto Alegre, Artmed, 2006.

PESCE, R. P. et al. Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Brasília, v. 20, n. 02, p. 135-143, mai./ago. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v20n2/a06v20n2.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2017.

PIZETA, F. A.; LOUREIRO, S. R. Adversidades e resiliência no contexto da depressão materna: estudos de casos comparativos. **Estudos de Psicologia**. Campinas, v. 29, n. 1, p. 727-735, out./dez. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v29s1/09.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2017.

PRESTES, C. R.; PAIVA, V. S. F. Abordagem psicossocial e saúde de mulheres negras: vulnerabilidades, direitos e resiliência. **Saúde e Sociedade**. São Paulo, v. 25, n. 3, jul./set. 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v25n3/1984-0470-sausoc-25-03-00673.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2017.

REPPOLD, C. T. et al. Avaliação da resiliência: controvérsia em torno do uso das escalas. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. Porto Alegre, v. 25, n. 2, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/prc/v25n2/a06v25n2.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2017.

RUIZ, A. B. et al. Los factores de resiliencia ante lassituaciones traumáticas. Análisis tras los atentados del 11 de marzo en una muestra de pacientes en el CSM de Alcalá de Henares. **Revista de lá Asociación Española de Neuropsiquiatría**. Madrid, v. 30, n. 3, p. 375-391, jul./set. 2010. Disponível em: <<http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v30n3/02.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2017.

SILVA, S. M. et al. Relação entre resiliência e burnout: promoção da saúde mental e ocupacional dos enfermeiros. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**. Porto, n. 16, p. 41-48, dez. 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpesm/n16/n16a06.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2017.

SOUSA, V. F. S.; ARAUJO, T. C. C. F. Estresse ocupacional e resiliência entre profissionais de saúde. **Psicologia: ciência e profissão**. Brasília, v. 35, n. 03, p. 900-915, jul./set. 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v35n3/1982-3703-pcp-35-3-0900.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2017.

SOUZA, I. et al. Perfil de resiliência em pacientes com dor crônica. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 33, n. 1, jan. 2017. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/csp/v33n1/1678-4464-csp-33-01-e00146915.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2017.

TABOADA, N. G.; LEGAL, E. J.; MACHADO, N. Resiliência: em busca de um conceito. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**. São Paulo, v. 16, n. 3, p. 104-113, 2006. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v16n3/12.pdf>>. Acesso em: 19 jan. 2017.

VÉLEZ, D. E. J. et al. Resiliencia, espiritualidad, aflicción y tácticas de resolución de conflictos em mujeres maltratadas. **Revista de salud pública**. Bogotá, v. 07, n. 3, p. 281-292, nov. 2005. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v7n3/v7n3a04>>. Acesso em: 04 abr. 2017.