

A importância da resiliência

Como você pode melhorar sua capacidade de crescer e sobreviver em qualquer situação? Que desvantagens, estresses ou dificuldades você enfrenta hoje? Que problemas você precisaria antever – e se preparar para enfrentar? Que respaldos e elementos úteis o ajudaram a lidar bem com eventos difíceis no passado? O que você pode aprender com a maneira como outras pessoas lidam com os desafios da vida?

Todas essas perguntas se referem à resiliência psicológica. Desenvolver resiliência é uma forma de melhorar sua capacidade de lidar com a adversidade ou com situações estressantes em geral.

Todos nós precisamos de algum grau de resiliência a fim de lidar com os problemas que a vida nos apresenta. De fato, pesquisas mostram que resiliência é algo normal e envolve habilidades e recursos comuns, ou com situações estressantes em geral.

Os tipos de adversidade que demandam resiliência podem variar de inconvenientes do cotidiano a grandes reveses, como divórcio, demissão, falência, doença, morte e quem sabe traumas ainda mais severos. A maioria das pessoas acredita que é pelo menos moderadamente resiliente.

Todavia, poucas são tão resilientes quanto poderiam ser em todos os sectores da vida, e sempre existem mais aspectos de resiliência que podem ser desenvolvidos. Este livro difere da vasta maioria dos livros de autoajuda, que normalmente visam preencher uma função correctiva, consertar um problema específico, tal como superar a depressão ou manejar a ansiedade. A abordagem de autoajuda que você está lendo aqui tem uma função mais geral e preventiva, melhorando a resiliência em adversidades tanto atuais como futuras. Desenvolver a resiliência tende a melhorar o bem-estar e a qualidade de vida, intensificando aspectos positivos como flexibilidade psicológica, habilidades sociais e capacidade de resolução de problemas. Este livro, portanto, vai ajudá-lo a se expandir além da zona de conforto, na direção de novos valores e metas, enfrentando com resiliência os desafios e oportunidades que surjam. Exibir resiliência não significa eliminar a ansiedade e outras formas de angústia por completo. Muitas pessoas resilientes vivenciam fortes emoções, mas lidam bem com elas e superam problemas estressantes. Alguém de luto, por exemplo, naturalmente pode sentir extrema tristeza e ainda assim adaptar-se bem com o passar do tempo e evitar o desenvolvimento de depressão mais séria. Resiliência normalmente não significa amputar ou evitar as emoções, mas, como veremos, pode muitas vezes envolver aceitá-las, ao mesmo tempo buscando metas e valores pessoais saudáveis. A pesquisa sobre resiliência é uma área bastante especializada que só começou a se desenvolver realmente nos anos de 1970, de início focada nos fatores que contribuem para a resiliência durante o desenvolvimento na infância. Entretanto, houve uma percepção crescente de que fatores similares são relevantes para a resiliência de adultos confrontados por adversidades, e também foram conduzidas pesquisas nessa área. Hoje programas consagrados de construção de resiliência são usados para ajudar a preparar crianças em idade escolar e universitários a lidar com o estresse e reduzir o risco de depressão e ansiedade, para melhorar o desempenho de atletas, as habilidades parentais, o desempenho de professores e também para aumentar a produtividade, a satisfação no emprego e o equilíbrio trabalho-vida dos funcionários de grandes empresas (Reivich & Shatté, 2002, p. 11). Enquanto a gestão tradicional de estresse e as abordagens terapêuticas em geral enfocam problemas quando estes surgem, as abordagens de construção de resiliência treinam os indivíduos para antever o estresse e se preparar para minimizar o impacto, suportando bem a experiência.

A resiliência consiste em vários processos, formas de pensar e agir com as quais os indivíduos se adaptam, e lidam bem com a adversidade, sem sofrer consequências prejudiciais de longo prazo em função do estresse. A resiliência foi definida pelos pesquisadores desse campo como “padrões de adaptação positiva durante ou após uma adversidade significativa” (Masten, Cutuli, Herbers & Reed, 2009, p. 118). A resiliência emprega aptidões bastante comuns, como resolução de problemas, assertividade e manejo dos pensamentos e sentimentos. Com isso, reduz o impacto de eventos de vida estressantes e ao mesmo tempo promove o bem-estar geral e a qualidade de vida. Entretanto, existe alguma ambiguidade sobre o significado de “adaptação” ou “recuperação”, na medida em que não existe uma definição única e imutável de bem-estar. Neste livro vamos usar a abordagem conhecida como clarificação de valores para ajudar a definir resiliência em termos de permanecer comprometido em viver de acordo com valores pessoais, a despeito de deparar com desafios ou reveses...

Donald J. Robertson (2019). *Build Your Resilience*, Porto Alegre.

I- COMPREENSÃO/ INTERPRETAÇÃO E VOCABULÁRIO

1. O destinatário das questões colocadas pelo articulista do texto é:
 - a) brasileiro, porque o texto foi traduzido, usando-se o Português brasileiro;
 - b) psicólogo, porque os factos descritos têm uma relação com aspectos psíquicos;
 - c) leitor anónimo, porque não está expresso no texto;
 - d) nenhuma alternativa é certa.
2. O facto que suporta a informação de que o texto está escrito em Português brasileiro tem a ver o uso predominante de termos:
 - a) dificuldades e cotidiano;
 - b) você e cotidiano;
 - c) estresse e cotidiano;
 - d) fatos e cotidiano.
3. Os pesquisadores sobre matéria de resiliência dizem que ela é algo normal. Todavia, numa outra passagem dizem que ela pode causar problemas, até à morte. Esta aparente antítese encontra-se no:
 - a) 2º parágrafo, como ilustra o seguinte excerto: *Todas essas perguntas se referem à resiliência psicológica.*
 - b) 1º parágrafo, porque o autor apresenta muitas interrogações, em que uma delas é *Como você pode melhorar sua capacidade de crescer e sobreviver em qualquer situação?*;
 - c) 3º parágrafo, porque *... demandam resiliência podem variar de inconvenientes do cotidiano a grandes reveses, como divórcio, demissão, falência, doença, morte e quem sabe traumas ainda mais severos;*
 - d) 2º parágrafo do texto, porque *desenvolver resiliência é uma forma de melhorar sua capacidade de lidar com a adversidade ou com situações estressantes em geral;*
4. *Este livro difere da vasta maioria dos livros de autoajuda, que normalmente visam preencher uma função correctiva, consertar um problema específico, tal como superar a depressão ou manejar a ansiedade* (2º período do 2º parágrafo). A expressão *este livro* indica que tal livro está:
 - a) somente, perto de si, que neste momento está fazendo o exame;
 - b) perto/ próximo, somente, em relação ao autor do texto;
 - c) longe/ distante, somente, em relação ao leitor do texto;
 - d) somente perto/próximo, em relação ao leitor do texto, bem como ao autor do texto.
5. A resiliência foi definida pelos pesquisadores desse campo como “padrões de adaptação positiva durante ou após uma adversidade significativa” (Masten, Cutuli, Herbers & Reed, 2009, p. 118). A citação que se apresenta neste segmento é:
 - a) citação indirecta, porque os nomes dos autores estão escritos com iniciais maiúsculos;
 - b) citação de citação, porque os nomes dos autores, ano e página estão entre parênteses;
 - c) citação directa, porque o conceito está destacado com uso de aspas, também designadas vírgulas altas;
 - d) citação directa, porque apresenta os autores, ano e página.
6. *Desenvolver resiliência é uma forma de melhorar sua capacidade de lidar com a adversidade ou com situações estressantes em geral.* O termo sublinhado equivale a:
 - a) complexidade e variedade;
 - b) variedade e multiplicidade;
 - c) multiplicidade e contrariedade;
 - d) diversidade e variedade.
7. *... a grandes reveses, como divórcio, demissão, falência, doença, morte...* O antónimo da última palavra, neste excerto, é:
 - a) reveses;

- b) falência;
 - c) vida.
 - d) doença;
8. ... as abordagens terapêuticas em geral enfocam... O campo semântico do termo sublinhado sugere-nos a área de :
- a) Medicina;
 - b) Astrologia;
 - c) Etnolinguística;
 - d) Biologia.
9. as abordagens de construção de resiliência treinam os indivíduos para antever o estresse e se preparar para minimizar o impacto, suportando bem a experiência. O vocábulo sublinhado significa exactamente:
- a) ver antes;
 - b) prever;
 - c) Antecipar;
 - d) acautelar.
10. Entretanto, existe alguma ambiguidade sobre o significado de "adaptação" ou "recuperação". A palavra sublinhada quer dizer que a resiliência apenas possui:
- a) mais de dois significados;
 - b) dois significados;
 - c) um único significado;
 - d) nenhuma das opções é correcta.
11. A resiliência emprega aptidões bastante comuns, como resolução de problemas, assertividade e manejo dos pensamentos e sentimentos. O termo destacado a negrito estabelece:
- a) descrição de factos;
 - b) enumeração de factos;
 - c) comparação entre duas ou mais entidades
 - d) numeração de elementos que se quer mencionar.
12. No conjunto de várias tipologias textuais, o texto **Importância da resiliência** é:
- a) Expositivo explicativo, porque, através de questionamento, procura fazer saber e fazer compreender algo relacionado com importância da resiliência na vida de pessoas que pouco sabiam ou nada sabiam sobre esta verdade;
 - b) Narrativo, porque conta história verosímil de factos que ocorrem na sociedade;
 - c) Dramático, porque faz uma crítica à sociedade relativamente ao comportamento negativo que algumas pessoas apresentam, chegando ao ponto de provocar estresse;
 - d) Descritivo, porque retrata a importância de fenómenos do ambiente psicológico de pessoas afectadas pelo estresse;

II- FUNCIONAMENTO DA LINGUA

13. (...).Todas essas perguntas se referem à resiliência psicológica. Desenvolver resiliência é uma forma de melhorar sua capacidade de lidar com a adversidade ou com situações estressantes em geral. As palavras sublinhadas são, respectivamente,;
- a) advérbio e nome;
 - b) nome e adjectivo;
 - c) preposição e adjectivo;
 - d) adjectivo e substantivo.
14. O acento patente na vogal destacada a negrito chama-se:
- a) todas as opções são correctas;
 - b) circunflexo, porque indica o tom alto de voz
 - c) agudo, porque se pronuncia em tom de voz muito baixo.
 - d) grave, porque marca a contração da preposição a com o artigo definido feminino do singular a.;

15. (...) *Todavia, poucas são tão resilientes (...) em todos os sectores da vida...* Quanto ao tipo e forma, esta frase é do tipo e forma:
- exclamativo, forma afirmativa activa, neutra;
 - declarativo, forma afirmativa activa, enfática;
 - declarativo, forma negativa passiva enfática;
 - declarativo, forma afirmativa passiva enfática.
16. A forma verbal destacada a negrito faz parte de verbos:
- de significação indefinida, porque exigem nome predicativo do sujeito;
 - da 3ª conjugação, porque se trata de verbos irregulares;
 - da 1ª conjugação, porque apresenta o til;
 - da 2ª conjugação, porque se conjuga apenas na 2ª pessoa gramatical.
17. O elemento morfológico sublinhado em 13 é:
- conjunção adversativa, porque estabelece aparente contraste entre ideias, no mesmo segmento linguístico;;
 - pronome, porque pode substituir um nome;
 - preposição, porque liga duas palavras relacionadas
 - conjunção disjuntiva, porque estabelece opção entre duas situações distintas.
18. ... *a gestão tradicional de estresse e as abordagens terapêuticas em geral enfocam problemas...* O sujeito desta oração é:
- composto, porque a estrutura sintáctica compreende dois elementos;
 - simples, porque a frase é facilmente compreendida por qualquer leitor;
 - simples, porque não apresenta muitos elementos gramaticais;
 - complicado, porque não fácil compreender a frase.
19. *Este livro, portanto, vai ajudá-lo a se expandir além da zona de conforto...* A conjunção sublinhada marca a presença de uma oração:
- subordinada concessiva;
 - subordinada conclusiva;
 - coordenada conclusiva;
 - coordenada causal.
20. A conjugação verbal destacada a negrito é:
- nenhuma das opções é correcta;
 - pronominal e recíproca;
 - pronominal e reflexa;
 - pronominal reflexa.
21. *a se expandir...* a presença do pronome *se*, à esquerda do verbo, indica a ocorrência de um fenómeno gramatical chamado:
- próclise;
 - mesóclise;
 - nenhuma das opções é certa.
 - Ênclise.
22. *A resiliência foi definida pelos pesquisadores desse campo como "padrões de adaptação positiva durante ou após uma adversidade significativa."* A oração a negrito é:
- coordenada disjuntiva, porque apresenta o elemento **ou**, o qual marca uma certa alternativa;
 - subordinada final, porque a oração remete ao leitor uma circunstância de fim;
 - subordinada comparativa, porque a conjunção **que** a introduz expressa uma relação de comparação;
 - subordinada temporal, porque o conector **que** a introduz indica uma circunstância de tempo

23. Neste livro vamos usar a abordagem conhecida como clarificação de valores para ajudar a definir resiliência... Em termos linguísticos, a expressão sublinhada reflecte:

- a) indeterminação do sujeito da frase;
- b) emprego de futuro composto, porque, ao invés de usar dois termos, o autor poderia ter usado apenas um, na forma de futuro simples, para poupar palavras e espaço;
- c) todas as opções são certas;
- d) emprego de futuro simples, porque a ideia do articulista do texto é procurar ser mais claro e objectivo.

III- LITERATURA

24. Desde os primórdios até aos nossos dias, a Literatura Moçambicana vem sendo escrita por:

- a) pessoas que sabem escrever, estando na diáspora, ou e em Moçambique;
- b) pessoas moçambicanas que sabem escrever e ler;
- c) grandes intelectuais moçambicanos na diáspora, com sentimento de nacionalismo;
- d) intelectuais moçambicanos no estrangeiro.

25. Grande parte de obras literárias, escrita por muitos autores a partir da década 60 até ao

desencadeamento de lutas, em muitos países africanos, tinha como essência:

- a) criar condições para o início de lutas armadas contra os colonizadores;
- b) criticar passivamente as acções perpetradas por esses regimes dominantes
- c) favorecer os regimes coloniais a manterem-se em suas colónias, para poderem civilizar os povos desses países através da escolaridade, porque antes os povos africanos não eram civilizados;
- d) despertar as mentes de cidadãos dessas colónias sobre a necessidade de autoafirmação e conquista de independências.

26. Helder Muteia, Jorge Rebelo e Manuel Bandeira são autores:

- a) Moçambicanos e Brasileiro;
- b) Cabo verdianos e Angolano;
- c) Moçambicanos e Santomense;
- d) Moçambicano e Brasileiro;

27. Marcelino dos Santos, Sérgio Vieira e José Craveirinha são poetas da Literatura Moçambicana,

naturais das províncias de:

- a) Cabo Delgado, Maputo e Gaza;
- b) Nampula, Tete e Maputo, respectivamente
- c) Maputo, Tete e Inhambane, respectivamente;
- d) Nampula, Sofala e Manica, respectivamente;

28. A poesia com título Mãe Negra é da autoria de:

- a) Marcelino dos Santos, porque ele quis dar a consciência as mulheres moçambicanas para a necessidade de participar na luta pela independência;
- b) Paulina Chitziane, porque nela ecoa a voz feminina;
- c) Armando Emílio Guebuza, porque ele primou pela emancipação da mulher moçambicana
- d) Eduardo Mondlane que morreu lutando por Moçambique.

29. A Revista literária intitulada Charrua foi produzida:

- a) 45 anos depois da independência nacional;
- b) Recentemente;
- c) antes da Independência nacional;
- d) na década 80.

30. O artista Malangatana Nguenha:

- a) pintou várias telas, procurando capitalizar os valores culturais de povos europeus;
- b) escreveu várias obras, repudiando a opressão colonial portuguesa em Moçambique;
- c) pintou várias telas com temáticas de negação ao colonialismo português;

d) escreveu a poesia Ceta 1.

31. Em 50 palavras, no mínimo e 10, no máximo, produza um texto, cuja temática é **Resiliência de Moçambique face aos ciclones que ocorrem ciclicamente: impacto e acções para sua mitigação**