



# Recuperar!

10

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



IGREJA ADVENTISTA  
DO SÉTIMO DIA

150 ANOS

DE PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUERO VIVER MAIS

health  
MINISTRIES 

INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**Q**uando a vida é difícil e as tempestades assolam as nossas vidas uma questão incendeia a nossa mente: **Como posso superar esta provação? Porque são algumas pessoas totalmente destruídas pelos infortúnios da vida, quer causadas pelos outros ou autoinfligidas e, contudo, outras superam?**

Para Boris Cyrulnik, qualquer revés pode tornar-se uma semente de vitória se... ..o percurso da pessoa ferida pela vida se cruza com o percurso de uma pessoa significativa ou um modelo influente. Esta pessoa pode através do seu apoio, intencionalmente ou não, despoletar-nos à ação.

A resiliência não é estática; é dinâmica e progressiva, para recuperar a direção na vida, encontrando significado através e apesar do sofrimento, e para definir com sucesso metas futuras. Desenvolver resiliência significa lutar propositadamente contra as mágoas, pesadelos e contra os recuos devastadores do passado. Significa entrar na luta para transformar as dificuldades em oportunidades.

A resiliência oferece o mecanismo para a recuperação: aprender, ou reaprender, crescer; descobrir novos potenciais; confiar ou voltar a confiar.

Conforme observado por Jacques Lecompte: “Ter esperança num futuro melhor é uma boia salva-vidas indispensável para evitar ser-se engolido pelas ondas da angústia.” **Por isso, de hoje em diante, todas as coisas podem ser possíveis através da confiança e fé sabendo com certeza que existe luz ao fundo do túnel.**

**Céline Rossetti-Arouze**  
Enfermeira cirúrgica

