



(POP UP) e (SLIDESHOW)

Vídeos da campanha

Resiliência Feminina e sua Influência na Saúde Mental

A resiliência é uma qualidade essencial na complexidade da vida moderna, especialmente para as mulheres que enfrentam desafios singulares em suas vidas, tais como, equilibrar responsabilidades profissionais e familiares.

Na psicologia, resiliência é definida como a capacidade de se recuperar de adversidades, adaptar-se, aprender e crescer a partir de experiências difíceis. Trata-se de uma habilidade vital para as mulheres superarem desafios sociais, profissionais e pessoais, mantendo equilíbrio e preservando a saúde mental.

Veja abaixo algumas estratégias para desenvolver a resiliência.

Estratégias para desenvolver *resiliência*...

- Desenvolver o autoconhecimento
- Fortalecer uma mentalidade positiva
- Ter hábitos saudáveis
- Aprender a lidar com estresse
- Demonstrar empatia
- Ser flexível
- Buscar ajuda profissional, quando necessário
- Ter autocompaixão
- Estabelecer metas realistas
- Construir uma boa rede de apoio
- Encarar os desafios como oportunidades de aprendizado

The infographic features a light beige background with floral line-art illustrations in the top-left and bottom-right corners. At the bottom center, there are two logos: a silver winged figure and a yellow shield with a blue cross and the letters 'VIPA'.

No âmbito da Força Aérea Brasileira, as mulheres se destacam em diversas áreas, incluindo operacional, saúde, esportes, administração, entre outras, demonstrando coragem e dedicação ao serviço militar. A resiliência feminina não só marca a dinâmica operacional, como também impacta positivamente a saúde mental da mulher.

Uma saúde mental sólida não apenas fortalece a resiliência, como também é fundamental para decisões equilibradas, relacionamentos saudáveis e liderança sustentável. Com coragem que transcende uniformes, a resiliência feminina na FAB é a força irreparável que molda líderes, desafia limites e ilumina caminhos, mostrando que, cada batalha, é marcada por determinação e bravura.