



CONTINUAR SEMPRE: UMA REFLEXÃO SOBRE RESILIÊNCIA NOS MAIORES DESAFIOS DA VIDA

Profa. Esp. Daniela Bellini Destro Altafini Trani

Especialista em Engenharia de Sistema. Graduada em Ciência da Computação. Atualmente é Diretora de Serviços Acadêmicos da Faculdade de Tecnologia de Itapira “Ogari de Castro Pacheco (FATEC de Itapira

Contato: daniela.trani@fatec.sp.gov.br

A vida é um constante fluxo de desafios. Alguns deles são esperados, previstos como etapas de crescimento pessoal ou profissional; outros, porém, chegam sem aviso, abalando nossas estruturas mais profundas. Nos momentos em que somos confrontados com situações aparentemente insuperáveis, surge a questão: o que nos mantém em movimento? A resposta está na resiliência, uma qualidade humana que, embora muitas vezes subestimada, se revela essencial para atravessar crises e reinventar caminhos.

A ciência há muito busca entender os mecanismos que permitem ao ser humano resistir, adaptar-se e até prosperar em meio às adversidades. Estudos mostram que nosso cérebro tem uma notável capacidade de remodelar-se em resposta ao estresse e à dor, abrindo possibilidades de superação e aprendizado contínuo. Nesse sentido, é fundamental lembrar que os maiores desafios não apenas testam nossos limites, mas também criam oportunidades para descobrirmos forças que nem sabíamos possuir.

Para a comunidade científica, os desafios são provas da força e da resiliência do ser humano. Pesquisadores normalmente enfrentam rejeições, a escassez de recursos e a constante pressão por inovações, mas é na adversidade que a verdadeira coragem se revela. A história da ciência é marcada por exemplos de perseverança inabalável: cientistas que, apesar de décadas de críticas mantiveram suas convicções e, finalmente, viram suas descobertas serem reconhecidas; e iniciativas coletivas que, diante de crises globais, transformaram obstáculos em conquistas extraordinárias, como o desenvolvimento de vacinas em tempo recorde. Continuar a jornada científica é, antes de tudo, um testemunho da força de vontade humana e do compromisso com o bem-estar de todos.

No campo da saúde mental, o conceito de "crescimento pós-traumático" tem ganhado atenção crescente. Ele descreve como indivíduos, após enfrentarem eventos traumáticos, podem emergir mais fortes, com um senso

renovado de propósito e conexão. Isso não significa minimizar a dor ou romantizar o sofrimento, mas reconhecer que, em meio à tempestade, existe o potencial de reconstrução e transformação. A superação não é a ausência de cicatrizes, mas a capacidade de carregá-las como símbolos de vitória.

Na vida pessoal, a capacidade de seguir em frente não é menos importante. Seja lidando com perdas, fracassos ou incertezas, cada pequeno passo em direção à recuperação conta como uma vitória. É essencial lembrar que o processo não precisa ser solitário: o apoio social, o autocuidado e a busca por ajuda especializada são ferramentas valiosas nesse percurso. Reconhecer que "continuar" não é sobre nunca cair, mas sim sobre levantar-se repetidamente, é o primeiro passo para uma resiliência verdadeira.

Portanto, continuar sempre é um lembrete de que a vida, mesmo em seus momentos mais difíceis, carrega a promessa de mudança e renascimento. Como um cientista que retorna ao laboratório após um experimento fracassado, ou um indivíduo que se levanta após uma grande perda, o ato de persistir é, em si, um manifesto de esperança. Que possamos abraçar essa capacidade humana de nos reinventarmos, transformando cada desafio em uma oportunidade de crescimento e construção de um futuro mais forte e resiliente.

Dezembro/2024.



Profa. Esp. Daniela Bellini Destro Altafini Trani