

04

## Questão 3

**Do grupo da casa, 11 foram enterrados no Jardim da Saudade, em Sulacap, na zona oeste da cidade.**

Nenhuma família espera perder ao mesmo tempo 11 pessoas. Quais são as práticas que podemos adotar para poder aumentar nossa resiliência? Selecione a melhor opção.

*Selecione uma alternativa*

**A** Usar frases positivas, procurar oportunidades e não problemas ou culpa, criar opções e estar aberto a sugestões.

**B** Manter-se firme, ser paciência e acreditar que no final tudo correrá bem.

**C** Praticar mindfulness, criar uma rotina para recarregar sua bateria, criar uma rotina/métrica de interações positivas.

**D** Ter autoestima, autocontrole e manter um bom estado de espírito.