SEU RESULTADO

Os onze pilares da resiliência

Pessoa exemplo · respondido em 25/11/2026

Pilar mais baixo	Pilar mais alto	Média geral
Autoconfiança · 7 pontos	**Autoconfiança · 7 pontos**	**7,0 de 10**

Como ler

Cada pilar soma dois itens, então vai de 2 a 10 pontos. Nada aqui é diagnóstico: é um retrato para conversa. Se algo acender um alerta, procure um profissional de saúde mental.

Pontos por pilar



2 a 4: atenção · 5 a 7: em construção · 8 a 10: consolidado.

Retrato geral

EXEMPLO

Criação: Gaya Machado. Reprodução não autorizada proibida.



Amplitude: de 7 a 7 pontos.

PERFIL QUE MAIS SE APROXIMA

Perfil equilibrado

O que caracteriza esse perfil

Nenhum contraste forte entre os pilares. O retrato não aponta um padrão dominante: use o pilar mais baixo como ponto de partida.

Primeiro passo

Escolha o pilar mais baixo e uma micro-prática dele, por duas semanas.

Observação

Procure o afundamento, não a média. Dois pilares baixos vizinhos indicam uma família inteira frágil.

Seus onze pilares

EU COMIGO

1 · Autoconfiança

7 pontos · Em construção

2 · Autoeficácia

7 pontos · Em construção

3 · Controle emocional

7 pontos · Em construção

EXEMPLO

Criação: Gaya Machado. Reprodução não autorizada proibida.

4 · Independência

7 pontos · Em construção

EU E OS OUTROS

5 · Empatia

7 pontos · Em construção

6 · Sociabilidade

7 pontos · Em construção

7 · Bom humor

7 pontos · Em construção

EU E O FUTURO

8 · Aceitação da mudança

7 pontos · Em construção

9 · Orientação para o futuro

7 pontos · Em construção

EU E O SENTIDO

10 · Reflexão

7 pontos · Em construção

11 · Valores positivos

7 pontos · Em construção

EXEMPLO

Instrumento didático de autopercepção, sem validação psicométrica. Faixas didáticas, não normativas. Não substitui avaliação profissional.

Criação: Gaya Machado. Reprodução não autorizada proibida.