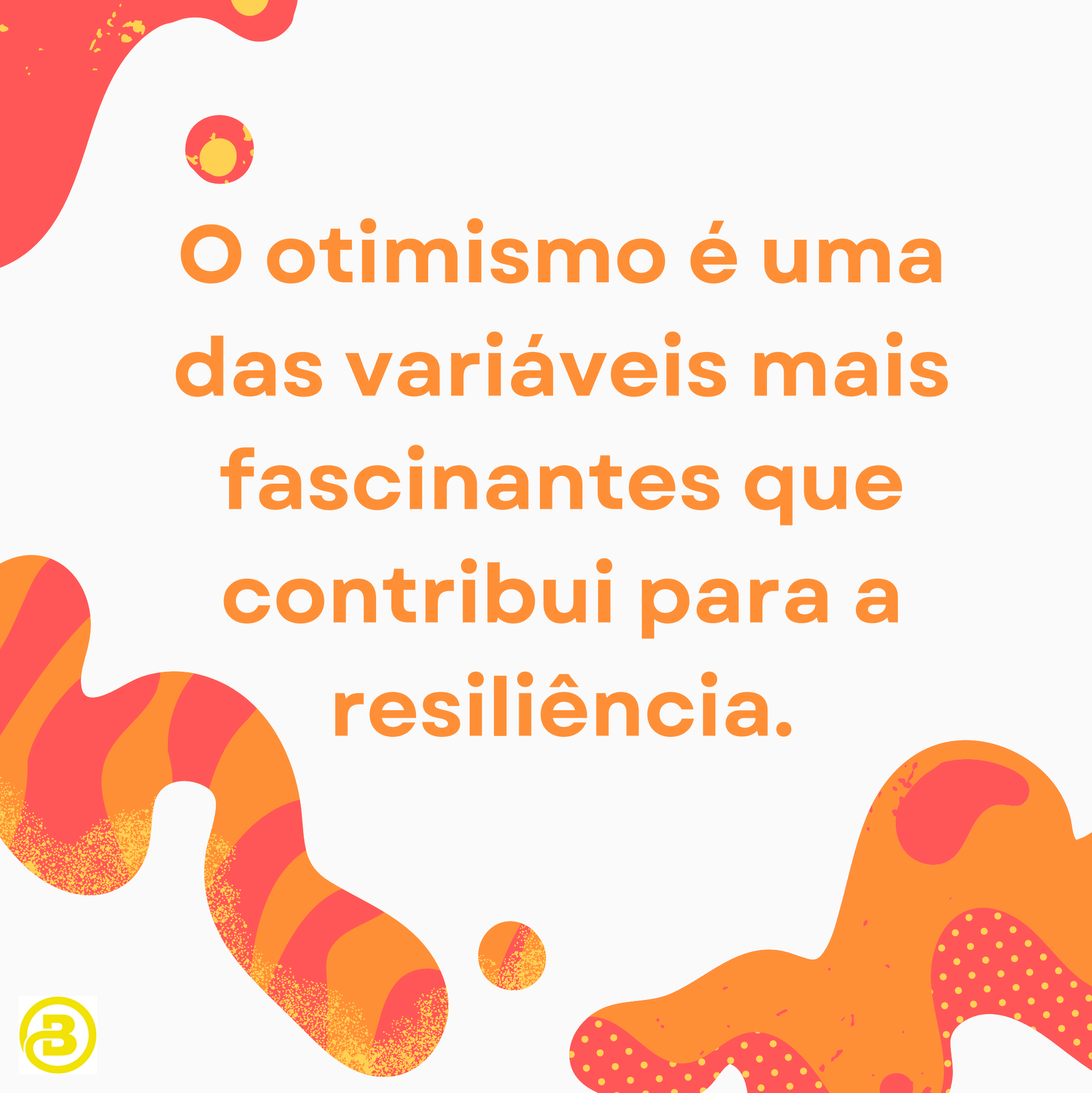


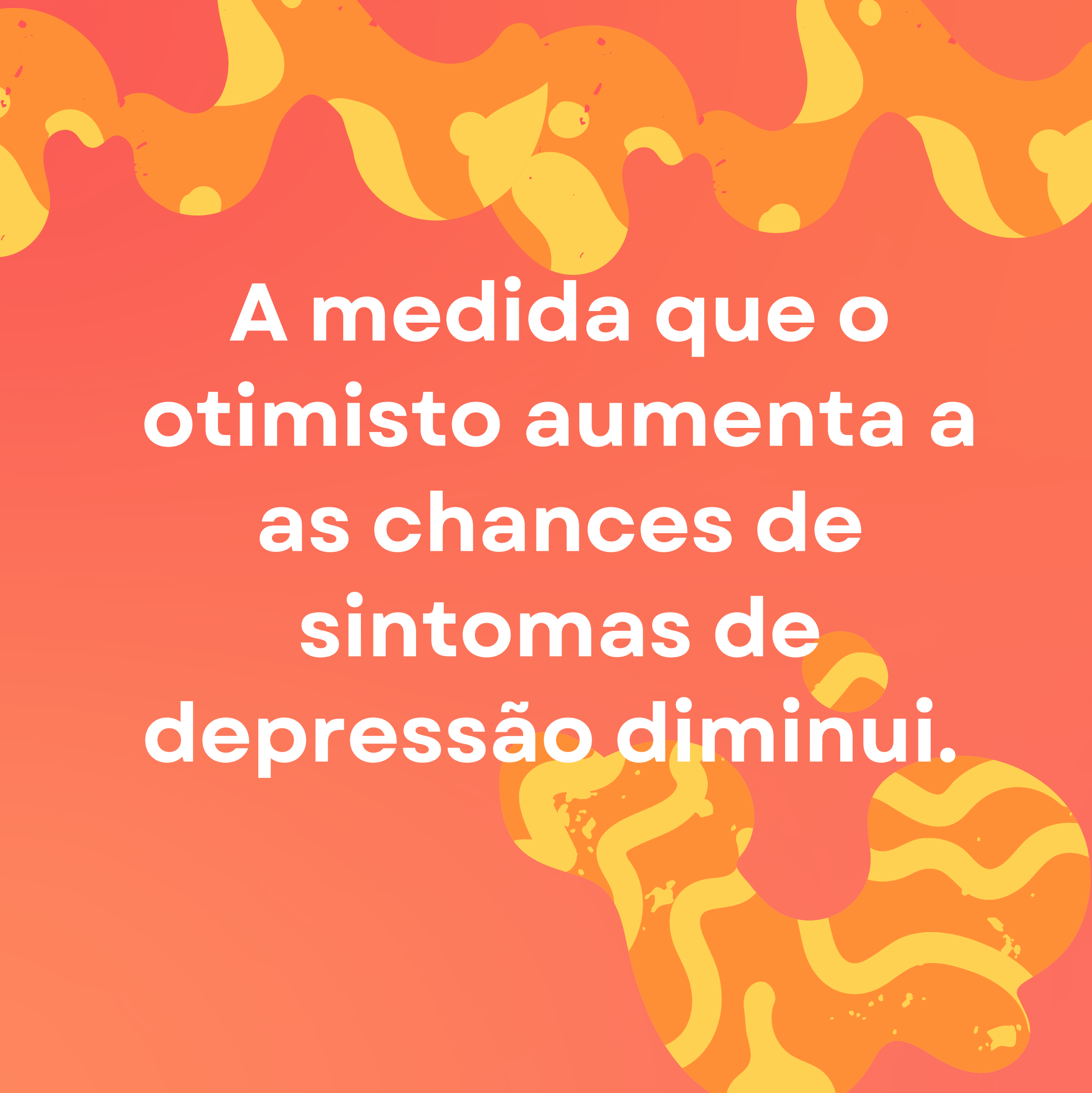


Beneficios de ser  
**OTIMISTA**




O otimismo é uma das variáveis mais fascinantes que contribui para a resiliência.



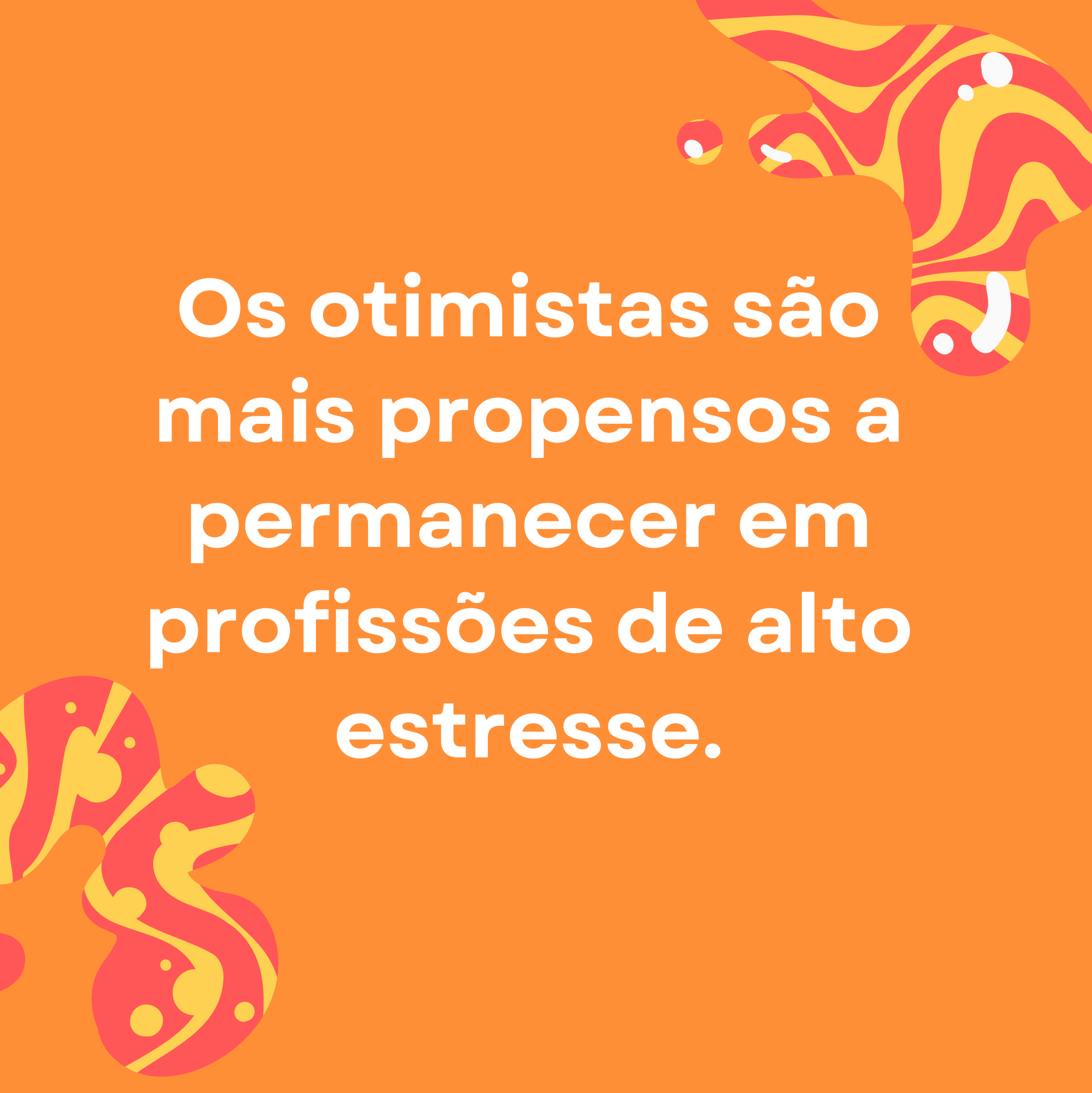


**A medida que o  
otimista aumenta a  
as chances de  
sintomas de  
depressão diminui.**



**As pessoas que são  
mais otimistas em  
comparação com as  
pessoas que são  
menos otimistas  
têm maior apoio  
social.**







**Os otimistas são  
mais propensos a  
permanecer em  
profissões de alto  
estresse.**

**Os otimistas são  
mais capazes ver  
as situações  
como desafios e  
não como  
ameaças**





**Os otimistas são  
mais capazes de  
lidar com problemas  
e mais capazes de  
identificá-los**



# Benefícios do Otimismo

- Viver mais
- Imunidade melhor
- Menor propensão a ter doenças coronariana
- Menor índice de re-hospitalização

