



**Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti**

Mestrado em Educação Pré-Escolar e  
Ensino do Primeiro Ciclo do Ensino Básico

Ana Rita da Cunha Nogueira

**A resiliência e o stresse na prática docente**

Orientador:

Doutor Júlio Emílio Pereira de Sousa

Porto,

2018



**Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti**

Mestrado em Educação Pré-Escolar e

Ensino do Primeiro Ciclo do Ensino Básico

**A Resiliência e o Stresse na Prática Docente**

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Educação de Paula

Frassinetti para obtenção de grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e

Ensino do Primeiro Ciclo do Ensino Básico

Por Ana Rita da Cunha Nogueira

Sob orientação de Júlio Emílio Pereira de Sousa

Porto,

2018

“A derradeira prova de um homem não é tanto a maneira como se comporta em tempos de conforto e conveniência, mas a maneira como ele enfrenta os tempos de maior desafio e controvérsia.”

Martin Luther King

## Resumo

A resiliência é a capacidade de uma pessoa regressar ao seu estado emocional normal, depois de ter passado por algum problema ou frustração que altera a maneira de estar, as emoções e sentimentos. Não significa que as pessoas são de ferro, que não sofrem com determinadas situações, mas sim, que são capazes de ultrapassar as adversidades da vida acabando por recuperar e voltar à sua condição normal.

As pessoas que estão fortemente motivadas e dispostas a investir tempo e esforço podem aprender a fortalecer certos componentes de resiliência e alguns dos mecanismos protetores que ajudam a lidar com situações perigosas e stressantes. É, então, importante perceber que a resiliência é educável. Não é um dom exclusivo nem excecional, mas sim, uma qualidade natural que se pode construir ao longo dos dias.

Cada vez mais os professores sofrem de stresse devido às condicionantes que esta profissão acarreta. Este relatório foi elaborado no âmbito do Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do Primeiro Ciclo do Ensino Básico, com o intuito de compreender como é possível contrariar esta condição e criar mecanismos que lhes permitam superar as adversidades que esta profissão origina.

O estudo, realizado ao longo deste relatório, segue uma metodologia de natureza qualitativa, e a técnica utilizada será a entrevista, mais especificamente uma entrevista semiestruturada.

É importante então, procurar instruir professores e educadores para a resiliência para que estes estejam aptos a tomar decisões perante situações de risco e possam ser mais competentes e resistentes para que tenham a capacidade de desempenhar as suas funções com gosto e eficácia sendo felizes com o que fazem.

**Palavras-Chave:** Resiliência; Docentes; Stresse; *Burnout*; *Coping*.

**Abstract:**

Resilience is a person's ability to return to their normal emotional state after experiencing a problem or frustration that alters the way of being, emotions, and feelings. It doesn't mean that people are made of iron; that they don't suffer with certain situations but that they are able to surpass the adversities of life ending up recovering and returning to their normal condition.

People who are strongly motivated and willing to invest time and effort can learn to strengthen certain components of resilience and some of the protective mechanisms that help deal with dangerous and stressful situations. It's then important to realize that resilience is educational. It is not an exclusive or exceptional gift but a natural quality that can be built throughout our days.

Increasingly teachers suffer from stress due to the constraints that this profession entails. This report was prepared within the scope of the Master's Degree in Pre-primary and Secondary Education in order to understand how it is possible to counter this condition and create mechanisms that allow them to overcome the adversities that this profession entails.

The study conducted throughout this report follows a methodology of a qualitative nature, and the technique used will be the interview, more specifically a semi-structured interview.

It is important, then, to educate resilient teachers and educators so that they are able to make decisions in the face of risky situations and to be more competent and resilient so that they can perform their duties with passion and efficiency while being happy with what they do.

**Keywords:** Resilience; Teacher; Stress; *Burnout*; *Coping*

## **Agradecimentos**

Chegou ao fim uma etapa muito importante e especial da minha vida e é com grande orgulho que posso dar como concluída esta tarefa. Para que a concretização deste sonho fosse possível a cooperação e participação de um conjunto de pessoas foi essencial e, por este motivo, não podia deixar de agradecer a esses elementos chave.

Gostaria de agradecer ao Prof. Doutor Júlio Sousa por toda a orientação, apoio e sabedoria transmitida que me permitiu construir este relatório de investigação da melhor forma possível.

Aos meus pais, um obrigada muito especial pois ajudaram-me a tornar este sonho exequível e estiveram sempre do meu lado para me acompanhar e apoiar não só aqui, mas também, noutros aspetos da minha vida exigindo de mim sempre mais e fazendo com que me tornasse numa pessoa melhor. Também gostaria de agradecer à minha restante família, tios, primos, avós e afilhada que sempre se disponibilizaram para me ajudar.

À Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, o meu obrigada pelas aprendizagens proporcionadas e momentos partilhados através de todos os docentes, não docentes e colegas.

Um obrigada muito especial ao Bernardo Costa, por toda a paciência e preocupação e por nunca me ter deixado desanimar. Agradeço por estar sempre ao meu lado e me ajudar a alcançar os meus objetivos.

À Inês Faria, à Nádia Ferreira e à Daniela Machado um obrigada, pelo apoio incondicional que me proporcionaram desde sempre e, por nunca me deixarem desistir.

À Tânia Soares, que esteve do meu lado durante este percurso académico e me acompanhou e apoiou nesta fase da minha vida.

Agradeço, também à Catarina Silva, Mafalda Barros e Mónica Pinto Correia que sempre acreditaram em mim e demonstraram preocupação ao longo do meu percurso.

Por fim, um agradecimento especial a todas as pessoas que sempre que conseguiram, contribuíram com a sua preciosa ajuda: Sara Azevedo, Tânia Silva, Rafaela Silva e Inês Borges Maria Vieira, Carolina Passos, Ana Oliveira, Raquel Albuquerque, Filipa Paias, Marina Leitão, Mariana Godinho e às docentes que participaram nas entrevistas e contribuíram para o desenvolvimento do relatório.

## Índice

Introdução .....	8
Parte I- Enquadramento teórico .....	9
1.1. Educação para a resiliência .....	9
Resiliência .....	9
Resiliência docente .....	10
1.2. O stresse, burnout e coping .....	13
Stresse .....	13
Stresse na prática docente .....	16
Burnout .....	17
Coping .....	18
Parte II- Estudo Empírico .....	21
2. Metodologia .....	21
2.1. Contextualização da investigação .....	23
2.2. Recolha de dados .....	25
Parte III- Análise de conteúdo .....	26
Significado de resiliência .....	26
Importância da resiliência .....	26
O educador/professor resiliente .....	27
Crianças resilientes .....	28
Casuísticas .....	28
Parte IV- Conclusões .....	32
Considerações finais .....	36
Referências bibliográficas .....	38
Anexos .....	41

## Introdução

O presente relatório de investigação, intitulado “A Resiliência e o stresse na prática docente”, surge no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do Primeiro Ciclo do Ensino Básico da Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, sob orientação do doutor Júlio Emílio Pereira de Sousa.

Este estudo surge, na medida em que, no momento atual, a sociedade experiencia uma vida deteriorada devido ao stresse. Por um lado, a população empregada tem uma carga de trabalho cada vez maior não tendo tempo para aproveitar com a família, ou por outro lado, o número de desempregados encontra-se bastante elevado o que faz com que existam sujeitos que não se sintam úteis na sociedade. Nesta investigação, procurou-se abordar especificamente o stresse na prática docente uma vez que, “é numa área de incerteza crescente que se gera o conflito entre o que nos é exigido e aquilo que nós, através da nossa formação e das nossas características pessoais, pensamos que podemos dar” (Cardoso, 1999, p. 7). A docência é uma profissão que se encontra em constante mudança e que apresenta desafios cada vez maiores, seja na medida em que os professores estão a perder autoridade perante discentes e encarregados de educação, os alunos que são cada vez mais desafiadores, bem como pela incerteza do seu futuro na carreira. Por este motivo, é de elevada importância a compreensão da resiliência, a sua importância bem como a sua aplicação para que, no futuro seja possível a existência de profissionais aptos não só a nível cognitivo, mas também a nível emocional e afetivo e possam desempenhar as suas funções da melhor forma possível.

O relatório de investigação apresentado encontra-se organizado em capítulos, sendo o primeiro referente ao enquadramento teórico no qual são apresentadas teorias públicas sobre a resiliência, o stresse e *coping*. Num segundo capítulo expõe-se a metodologia e é feita a contextualização da investigação. Por fim, no último capítulo é possível observar a apresentação dos dados de investigação.

Nas considerações finais é realizada uma breve recapitulação de todo o trabalho e reflete-se sobre os principais resultados obtidos através da investigação.



## Parte I- Enquadramento teórico

### 1.1. Educação para a resiliência

#### Resiliência

Na física, a “Resiliência é a propriedade de um material que lhe permite voltar ao seu formato ou posição habitual, após ter sido deformado por qualquer acto de dobragem, compressão ou esticamento” (Oliveira, 2010, p. 17) Antigamente a resiliência apenas existia neste contexto, onde era designada como a capacidade que um material tem de voltar ao estado original depois de ter sofrido alguma alteração como, por exemplo, um elástico do cabelo. Mais tarde, a resiliência surge na psicologia onde, segundo Coutinho (2014) surge ao longo de um estudo do desenvolvimento da criança e, é qualificada como uma aptidão “para recuperar de acontecimentos adversos” (Coutinho & Flores, 2014, p. 102).

No caso da psicologia, a resiliência é a capacidade que uma pessoa tem de regressar ao seu estado emocional normal, depois de ter passado por algum problema ou frustração que altere a sua maneira de estar, as suas emoções e os seus sentimentos. Não significa que o individuo seja impenetrável, ou que não sofre com determinadas situações, mas sim que tem a capacidade de ultrapassar as adversidades da vida e recuperar de forma a voltar à sua condição normal. Em suma, a resiliência é vista “como a capacidade de ultrapassar adversidades ou traumas profundos” (Coutinho & Flores, 2014, p. 102).

É importante compreender que a resiliência é algo que pode ser educável, não sendo uma capacidade exclusiva nem excecional. Trata-se de algo natural, que pode ser construído ao longo da vida. “A Resiliência não é uma qualidade inata. Pelo contrário, é um constructo que é relativo, dinâmico e em desenvolvimento” (Coutinho & Flores, 2014, p. 105). Ao longo deste relatório de investigação, vai ser possível apreender que a resiliência é educável e que todos os indivíduos podem aprender a ser resilientes.

Em síntese, a resiliência pode ser considerada uma aptidão pois, “pode ser desenvolvida. É possível alterar perspetivas, hábitos e respostas pela modificação do pensamento e modo de agir.” (Oliveira, 2010, p. 27)

Para além de tudo o que foi anteriormente referido sobre o significado de resiliência e a sua educabilidade, é importante, ainda, perceber que esta capacidade faz parte da saúde mental de qualquer ser humano. Trata-se de um tema cada vez mais discutido devido à sua relevância para “desenvolver a capacidade humana de enfrentar, vencer e sair fortalecido de situações adversas e transformado” (Melillo, Ojeda et al. 2001, p. 18).

Existem várias formas de promover a resiliência. Melillo e Ojeda definiram diversos fatores promotores de resiliência e dividiram-nos em três grupos: “eu tenho (apoio); eu sou e eu estou (relativo ao desenvolvimento da força intrapsíquica)” (Melillo, Ojeda et al. 2001, p. 17). Relativamente ao “eu tenho” envolve pessoas que incentivem à resiliência, em que se possa confiar que, estabeleçam limites e orientem para o caminho certo. O “eu sou” remete para a pessoa se sentir feliz com o que tem e respeitar-se a ela própria e o próximo. “Eu estou”, implica manter uma atitude positiva e ser responsável pelas próprias atitudes. Por fim, referente ao “eu posso” significa que se pode e deve falar sobre os sentimentos que se experienciam, resolver os problemas, possuir autocontrolo e procurar ajuda quando se sente necessidade.

Estas condutas propiciam a resiliência e o combate das adversidades que a vida propõe.

## Resiliência docente

A resiliência é essencial nas salas de aulas já que, um professor/educador, deve “estimular, motivar, reconhecer, encorajar a superar expectativas, a olhar alto, e a varrer novos horizontes...” (Cardoso, 2013, p.21). Para isto, é importante possuir condições físicas e emocionais que permitam o cumprimento destes objetivos, caso contrário, dificilmente se obterá bons profissionais ou indivíduos com uma saúde mental sã.

A vida docente tem várias adversidades. Se, por um lado, existem alunos que, por diversas vezes escolhem não estudar e, devido à escolaridade obrigatória têm que o fazer, não estão motivados nem animados “porque um ensino e aprendizagem de sucesso requerem um investimento cognitivo, social e emocional” (Coutinho & Flores, 2014, p. 102). Isto é, com a obrigatoriedade da frequência no ensino até à conclusão do ensino secundário, os alunos, mesmo que não queiram, têm que levar os estudos até ao fim, o que por um

lado pode ser bom, mas por outro, passam a existir discentes contrariados e frustrados por se encontrarem a fazer algo que não lhes é agradável. Isto leva a várias consequências, entre elas a indisciplina, que é um fator cada vez mais presente nas salas de aulas e que “prejudica o ensino e a aprendizagem. Rouba tempo e energias. É uma das principais causas do mal-estar da profissão docente. Em casos extremos, leva ao esgotamento físico e emocional dos professores” (Estanqueiro, 2010, p. 61). Para dificultar esta problemática, o professor tem cada vez menos autoridade, o que intensifica a gravidade da situação em questão.

Por outro lado, existem os professores que, mesmo que cumpram a sua profissão com vocação e paixão podem ser condicionados por fatores externos e/ou internos como “a mudança interna e externa dos contextos, das condições de trabalho e mediante acontecimentos pessoais inesperados” (Coutinho & Flores, 2014, p. 104) e, desta forma, podem perder a motivação e bem-estar emocional.

O ambiente educativo é cada vez mais importante, já que, ... exige o domínio de uma série de capacidades pessoais e sociais que formam parte da nossa inteligência emocional e que nos ajudam a estabelecer e construir de uma forma mais adequada a relação com os nossos alunos (Pérez, 2009, p. 13)

Tudo o que foi referenciado anteriormente, influencia a forma como os professores ensinam, os alunos aprendem e o bem-estar de ambas as partes.

No entanto, sem um conjunto de regras morais, ser resiliente não é o fator chave para o sucesso dos professores. “Um sentido de propósito moral individual e coletivo é a chave para sustentar os valores de cuidado, objetivos educativos alargados e uma convicção de que cada aluno pode atingi-los” (Coutinho & Flores, 2014, p. 124).

Oliveira (2010), indica-nos quatro ferramentas que nos permitem desenvolver a resiliência. Sendo elas, a “autoconfiança e autoestima; a comunicação empática; a pro-atividade na tomada de decisões; melhoria contínua”.

A primeira, consiste em “aceitar-se a si próprio constitui-se como um precedente para a melhor aceitação dos outros” (Oliveira, 2010, p. 37). Isto é, o amor-próprio é fundamental assim como saber gerir as emoções e tirar melhor partido daquilo que define cada um.

Na segunda ferramenta, a autora refere que “as pessoas que desenvolvem a sua área sócio emocional e as relações interpessoais têm mais hipóteses de obter ajuda nos

tempos difíceis” (Oliveira, 2010, p.43). Conversar com outras pessoas ajuda a transpor os problemas para a vida real permitindo criar uma outra perspetiva. Isto é, “pessoas resilientes têm nas suas vidas têm nas suas vidas elações de amor/afeto, têm um trabalho de sucesso, divertem-se com hobbies e outras formas agradáveis de ocupar os tempos livres, e acreditam num futuro promissor para as suas vidas” (Oliveira, 2010, p. 43).

A pró-atividade na tomada de decisões, “está ligada ao planeamento e à tomada de decisão. Se quer que algo aconteça, tem que agir nesse sentido! Não adianta ficar à espera que os acontecimentos mudem por si próprios e apareça uma conjuntura mais favorável” (Oliveira, 2010, p. 48). Ou seja, é fundamental de agir perante as adversidades. Não é exequível adiar algo que terá de ser resolvido mais cedo ou mais tarde e quanto mais depressa se resolver, mais rapidamente esse peso sairá de cima.

Por fim, a melhoria contínua. Esta ferramenta remete ao facto de se utilizar as mesmas estratégias para resolver problemas diferentes, isto é, “quantos de nós, baseados em experiências anteriores, deixamos de observar as mudanças que se produzem à nossa volta e continuamos a lutar, inutilmente, até nos afundarmos na nossa própria falta de vida?” (Oliveira, 2010, p. 54). Deve-se estar em contante evolução, e refletir sobre cada experiência de forma a conseguir progredir para alcançar o sucesso.

“As principais características fixas da resiliência (no consenso de diversos autores) são: a sociabilidade, a criatividade na resolução de problemas, a autonomia e a iniciativa.” (Oliveira, 2010, p. 15). Desta forma, é possível perceber que a resiliência é essencial para que os indivíduos se sintam mais confortáveis em sociedade, sejam capazes de resolver os dilemas de forma mais construtiva e consigam ser mais independentes e perspicazes.

## 1.2. O stresse, burnout e coping

### Stresse

“A organização Mundial de saúde considerou, recentemente, o stress como a epidemia do nosso tempo” (Soares, 2018, p. 27). Então, cada vez mais, a palavra stresse é utilizada no dia-a-dia sendo um, “elemento essencial da nossa existência” (Marcos, 2012, p. 28).

“De forma simples, o stress é a reação do nosso organismo a um estímulo que perturba equilíbrio físico e/ou psicológico. Algo que altere a nossa homeostasia pode ser considerado um fator de stress” (Soares, 2018, p. 27). Ou seja, o stresse é algo que influencia o nosso equilíbrio. Todavia, a sua utilização é um pouco generalizada. “Em termos gerais, o *stresse* é considerado como um fator negativo, a que se atribui de uma indefinida a razão de ser do nosso mal-estar psicológico ou físico, ou os resultados negativos da nossa ação.” (Pinto & Silva, 2005, p. 13)

Relativamente à relação entre resiliência e stresse, a literatura mais recente “estabelece paralelos entre a prevenção e redução do *stress* para abordagens mais inovadoras e positivas” (Coutinho & Flores., 2014, p. 102). Isto é, ao invés de pensar em estratégias para prevenir o stresse, dever-se-ia pensar em formas de facilitar a educação para a resiliência: que tipo de educação, qual o ambiente mais propício, entre outros aspetos. Ou seja, ao invés do questionamento “de que forma podemos prevenir o stress e os problemas de saúde mental/emocional?” a questão deveria ser, “de que forma podemos encorajar a resiliência?” ou “que tipo de formação, apoio, ambiente de trabalho, cultura, liderança e práticas de gestão poderão facilitar o seu desenvolvimento?” (Coutinho & Flores., 2014, p. 102).

Porém, é necessário compreender que nem todo o stresse tem influência negativa na vida, pois existe o *eustresse* e o *distress*. O primeiro, o *eustress*, onde “o sujeito otimiza o seu funcionamento adaptativo, de tal forma que, se no futuro for confrontado com uma situação idêntica, apresentar-se-á mais auto-confiante e terá maior probabilidade de resolver a situação” (Jesus. 1999. p. 9). Ou seja, este é o stresse que faz parte do dia-a-dia, que ajuda a lidar com determinadas situações com uma atitude positiva e que faz sentir entusiasmo e motivação. Este tipo de stresse sucede quando se é bem-sucedidos depois de uma situação problemática.

Na outra vertente, subsiste o stresse negativo (ou *distress*), o oposto de eustresse, que ocorre “se, ao contrário, não for bem-sucedido, e a tensão permanecer elevada durante muito tempo, o sujeito pode manifestar sintomas de *distress* que traduzem a sua má adaptação à situação de exigência em que se encontra” (Jesus. 1999. p. 9). Acabando, assim por causar um desgaste a nível emocional, quando é continuado e excessivo e pode afetar não só a nível psicológico como também, no que concerne à saúde física: “(...) pode causar hipertensão, problemas de coração, alterações digestivas, dores generalizadas e, com tempo, acaba por alterar o sistema nevoso e hormonal (...)” (Marcos, 2012, p. 29). Quando as pessoas não sabem lidar com determinadas situações de stresse e/ou quando não têm o acompanhamento necessário, “o *stress* maligno pode ser mais mortal do que o próprio perigo que a ameaça produz” (Marcos, 2012, p. 29). Ou seja, deve-se saber gerir este tipo de stresse de forma a se conseguir ultrapassar as adversidades para que a pessoa se consiga manter saudável a todos os níveis. Por outro lado, surge o *distress*, o oposto de eustresse, que ocorre “se, ao contrário, não for bem sucedido, e a tensão permanecer elevada durante muito tempo, o sujeito pode manifestar sintomas de *distress* que traduzem a sua má adaptação à situação de exigência em que se encontra” (Jesus. 1999. p. 9).

É possível ver um grande exemplo de stresse negativo, no livro “Stress e bem-estar” de Rui Mota Cardoso, onde é apresentada a situação da D. Natália que vivia sobre grande stresse uma vez que no emprego ouvia numerosas críticas por parte dos seus superiores fazendo com que as idas para o mesmo se tornassem penosas e desgastantes. Acrescentando a isto, em casa tinha a seu cuidado a sua mãe doente que aumentava a exigência das suas capacidades emocionais. Ulteriormente, o desgaste emocional começou a surgir e, a D. Natália, acabou por se demitir. Esta decisão acabou por trazer dificuldades financeiras o que levou ao agravamento do seu estado emocional. Com a mãe doente a D. Natália não se sentia suportada nem apoiada por ninguém o que a levou a um estado depressivo. Ou seja, aqui existem várias condicionantes para uma vida stressante e que fizeram com que a D. Natália atingisse o extremo.

Assim, concluímos que o stresse tanto pode originar resultados negativos ou positivos, acreditando que não é necessariamente algo a evitar. Já que, o *eustress* está associado a respostas emotivas positivas enquanto o *distress* pode levar à exaustão e, consequentemente ao *burnout*, isto é, esgotamento.

Nelson e Simmons citados por Ribeiro (2016), defendem que, para uma melhor avaliação de stresse é importante que exista uma abordagem quer do stresse que faz bem e tem consequências positivas (*eustress*), quer do stresse negativo e que prejudica a saúde. Apresentam, então, o Modelo Holístico do Stress (MHS). Ribeiro (2016), diz-nos que este integra os aspetos positivos e negativos das experiências mais stressantes, “as quais consistem nos estímulos físicos ou psicológicos com que os indivíduos lidam no seu trabalho” (Ribeiro 2016).

Existem vários indicadores de stresse e estes variam de pessoa para pessoa, podendo ser: mãos suadas; tosse seca; dor no peito; taquicardia; etc.

Relativamente à vulnerabilidade ao stresse, esta encontra-se relacionada com quatro fatores: “biológicos; psicológicos; de personalidade; e sociais” (Pinto & Silva, 2005, p. 30).

No que refere ao primeiro, “os genes têm importância a determinar as respostas e os comportamentos emocionais normais e perturbações psiquiátricas específicas” (Pinto & Silva, 2005, p. 30). Para além dos genes deve-se também ter em conta outros fatores biológicos como o envelhecimento. À medida que se vai envelhecendo, vai-se obtendo mais experiência o que ajuda a lidar com os problemas de vida de outra forma. Por outro lado, à medida que a pessoa vai envelhecendo vai mostrando “um declínio gradual de diversas funções” (Pinto & Silva, 2005, p. 31) ao nível físico. Este fator faz com que os idosos sejam mais sensíveis quando sujeitos a uma situação de stresse.

Os fatores psicológicos variam consoante a pessoa e dependem de como esta interpreta a noção de risco.

O terceiro grupo de fatores, os de personalidade, referem que as pessoas “tendem a ser, ao longo da vida, relativamente consistentes na forma como lidam com os acontecimentos” (Pinto & Silva, 2005, p. 32) Ou seja, a personalidade influencia a forma como os indivíduos lidam com o stresse.

Por fim, temos os fatores sociais que se encontram divididos em três aspetos. “As condicionantes de acesso a apoio social; o grau de literacia do indivíduo; e o estrato social” (Pinto & Silva, 2005, p. 32). Relativamente ao primeiro, as pessoas que não têm apoios sociais e são submetidas a stresse acabam por sofrer mais quer a nível físico quer a nível psicológico.

Os sujeitos que possuem um grau de literacia mais elevado têm mais facilidade em compreender situações e usar o conhecimento que possuem, o que os leva a gerir os problemas de outra forma.

Por último, o estrato social que, segundo Kohn, Doohrenwend e Mirotznick (1998), “as perturbações psiquiátricas são mais numerosas nos estratos sociais mais desfavorecidos porque há maior número de condições de adversidade no meio ambiente”.

Ainda dentro do tema deste capítulo, existe o risco. A definição deste no dicionário consiste numa possibilidade de um acontecimento futuro e incerto, ou seja, está-se numa situação de risco quando acontece algo que não corre como planeado e faz sentir que se está em perigo o que leva as pessoas a atingirem níveis de stresse elevados.

## Stresse na prática docente

Segundo McGowan, Garner e Fltecher (2006), o stresse ocupacional tem sido visto como um problema do mundo profissional, e a sua predominância tem aumentado significativamente nos últimos tempos, assim como os efeitos negativos na saúde e no bem-estar da sociedade.

Cooper, citado por Fonseca (2014), define o stresse ocupacional como as situações de stresse que ocorrem em contexto profissional. Este resulta, então, da “incapacidade do indivíduo em lidar com as fontes de pressão no trabalho, tendo como consequências problemas de saúde física e mental, afetando o indivíduo e as organizações”.

Os professores e educadores não trabalham apenas dentro das salas, nem apenas quando têm crianças a seu cuidado. Por trás de todo o horário que o professor tem nas instituições. Há todo um trabalho de horas a fio sentado a uma secretária a planificar, a corrigir, a pensar em novas estratégias... “Sabemos que o trabalho ocupa a maior parte da vida das pessoas e os professores, não fogem à regra” (Costa, 2011).

“As investigações recentemente realizadas têm permitido verificar que a profissão de professor é daquelas em que ocorrem mais situações de *stress* profissional, sendo inclusivamente considerada profissão de risco pela Organização Internacional do Trabalho” (Jesus. 1999. P. 9). Estudos revelam que ser educador/professor é uma das profissões que acarreta elevados níveis de stresse sendo, por este motivo, uma profissão de risco. Para além disso, as atuais condições de trabalho dos docentes são propícias a esgotamentos físicos e mentais já que “(...) ensinar é um trabalho tanto intelectual como emocional, caracterizada pelo risco, pela incerteza e pela vulnerabilidade” (Coutinho & Flores, 2014, p. 101). E, como já foi referido anteriormente, existem diversos fatores que



condicionam o bem-estar do professor. “Ensinar é tanto um trabalho intelectual como emocional, caracterizada pelo risco, pela incerteza e pela vulnerabilidade” (Coutinho & Flores, 2014, p. 101). Com o aumento da escolaridade obrigatória, o número de crianças que estuda por gosto é cada vez menor o que faz com que o seu rendimento não seja o melhor e que seja mais difícil motivá-las. Outro fator que pode dificultar o trabalho do professor é o desenvolvimento da tecnologia que faz com que seja cada vez mais difícil da cativar os alunos, para atividades menos tecnológicas.

Para além disso, a família exige cada vez mais dos professores “(...) a evolução e a transformação dos agentes tradicionais de socialização (família, ambiente cotidiano e grupos sociais organizados) que, nos últimos anos, vêm renunciando às responsabilidades desempenhadas antigamente no âmbito educativo, passando a exigir das instituições escolares esta responsabilidade;” (Carlotto, 2012, p. 19)

Entre outras mudanças que têm contribuído para que a prática docente seja uma profissão de stresse, é urgente que estes profissionais sejam resilientes. Teles (citado por Carlotto, 2012), refere exatamente isso, “O trabalho do professor exige esforço, estudo, pesquisa, reciclagem constante, horas e horas de preparação de aulas e correção de trabalhos. O magistério é uma tarefa árdua que, praticamente, toma conta da vida daqueles que o exercem com seriedade.”

## Burnout

“A resiliência tem sido apontada na literatura como relacionada com o *burnout* e  *coping*” (Silva, 2009).

França (citado por Carlotto 2012), diz-nos que “*burnout* é a expressão inglesa para designar aquilo que deixou de funcionar por exaustão de energia”. Ao nível da psicologia este termo significa esgotamento. “Esta metáfora foi usada para definir um estado de fadiga física e mental que ocorre em múltiplos profissionais (...)” (Cardoso, 1999, p. 99). Então, pode-se afirmar que o *burnout* acontece quando se atinge o limite emocional, quando se perde a vontade de realizar simples tarefas diárias, quando se alcança um estado depressivo extremo.

“Nas pessoas atingidas observa-se uma série de sintomas físicos, psíquicos, emocionais e comportamentais que se apresentam de uma forma gradual e muitas vezes impercetível. Apesar de o stress ter a sua origem no

trabalho, a situação de desgaste extravasa esses limites e acaba por ter também reflexos na vida pessoal, nomeadamente no relacionamento com a família e os amigos.” (Afonso, 2015, p.168)

Desta forma, os sintomas de *burnout* consistem na sensação de esgotamento a todos os níveis: físico, mental e afetivo. Para além disso, normalmente, os indivíduos sentem uma indiferença na relação com os outros e não sentem prazer no que fazem. Têm vontade de se reformar ou mudar de profissão e sentem-se incapazes de cumprir objetivos.

Existem diversos fatores que podem levar ao esgotamento: fatores de tipo social; fatores individuais; fatores relacionados com a natureza do trabalho; fatores organizacionais. “... os indivíduos que se encontram especialmente em risco são os que têm baixa autoestima, traços obsessivos, tendência para a competitividade, os que investem e de dedicam demasiado no seu trabalho como único meio de gratificação narcisista” (Afonso, 2015, p. 169).

Relativamente à prática docente, “os professores, são das classes profissionais em que o *burnout*, a mais insidiosa e trágica consequência de stress no trabalho, é mais frequente.” (Cardoso, 1999, p. 101)

## Coping

“A missão dos professores e os resultados do seu trabalho adquirem hoje em dia um carácter de altíssimo valor estratégico para a sociedade e para a própria pessoa, pelo que a aprendizagem de técnicas de desenvolvimento pessoal por parte do docente é essencial para o seu bom desempenho nas aulas” (Pérez, 2009, p. 13)

Consoante a pessoa for passando por experiências de *distress* ou *eustress*, terá tendência a utilizar estratégias de *coping*.

“O *coping* refere-se ao processo de lidar com as exigências internas e/ou externas que excedem os recursos da pessoa” (Picado, 2009). Isto é, a forma se lida com situações difíceis.

“As origens do *coping* encontram-se na pessoa (capacidades de resolução de problemas, atitudes) e no meio (recursos financeiros, apoio social)” (Picado 2009). Existem vários fatores que condicionam a forma como se lida com situações de crise. De um lado existem os fatores psicológicos, se forem pessoas resilientes têm mais facilidade em lidar com os problemas e encarar certas situações com uma atitude diferente. Por outro

lado, subsistem os fatores do meio que permitem às pessoas ter acesso a recursos que as ajudem a saber lidar com certos dilemas.

“As estratégias de *coping* são utilizadas com o intuito de eliminar ou reduzir a sensação de mal-estar que provém da vivência de *distress*” (Nelson & Simmons citados por Ribeiro 2016). Existem, então, vários fatores de proteção que ajudam a combater o stresse. *Coaching* e meditação que ajuda a alcançar uma mente plena (*mindfulness*)..

“O *mindfulness* tem sido definido como prestar atenção com propósito, no momento presente e sem ajuizar a experiência” (Gregório & Gouveia, 2011) Ou seja, este conceito significa que se tem uma atenção plena em si, é uma aptidão que permite prestar atenção ao próprio corpo, emoções, pensamentos e a tudo que rodeia sem estar em modo automático. Estar realmente focado em algo. Esta noção, “tem as suas raízes nas práticas meditativas orientais (budistas) e que se refere a uma forma específica de (prestar) atenção. A sua prática requer a presença de três elementos-chave: 1) atenção concentrada no momento presente, 2) intencionalidade e 3) ausência de julgamento” (Godinho, Oliveira & Lima, 2011). Uma forma de conseguir esta atenção plena é, por exemplo, a meditação. Também é possível trabalhar o *mindfulness* com pequenas atividades que se realizam no quotidiano como, por exemplo lavar os dentes. O objetivo seria concentrar-se nos movimentos, nas ações, no que está a decorrer, sem tornar esta tarefa mecanizada.

“Para além destas medidas, a gestão do stress profissional também depende muito do próprio professor, isto é, das estratégias de *coping* que ele utiliza para lidar com os potenciais factores de stress” (Jesus, 1999, p. 15). Uma das estratégias referidas no livro “Como prevenir e resolver o stress dos professores e indisciplina dos alunos?” de Saul Neves de Jesus, é “dar o meu melhor para fazer aquilo que é esperado de mim” (Jesus, 1999, p. 15). Contudo, este nem sempre é o melhor caminho. Quanto mais os professores trabalham, mais probabilidade há de agravar os sintomas de *distress*. Então, uma alternativa seria o *coaching*.

“O *coaching* conduz ao êxito, à autonomia, à auto-realização e à *performance* profissional e organizacional” (Catalão & Penim, 2009, p.5). Ou seja, esta ferramenta de *coping* permite refletir e analisar, de forma a evoluir a nível profissional e pessoal. “O *coach* não ensina, o *coach* facilita a tomada de consciência, a identificação de potencial, a obtenção ou reforço da auto-estima, a definição de objetivos, a elaboração e monitorização de planos de acção para a *performance* do seu *coachee*” (Catalão & Penim,

2009, p.5). Em suma, é um método de desenvolvimento pessoal e profissional que permite criar novas oportunidades.

Este capítulo continha a intenção de apresentar algumas estratégias de *coping*, para contrariar o stresse, como a meditação e o *coaching* e, desta forma, existir um aperfeiçoamento profissional.

## Parte II- Estudo Empírico

### 2. Metodologia

A metodologia científica é um conjunto de procedimentos pelos quais se rege uma investigação, isto é, a via para a realização de um estudo. Segundo Latorre (citado por Coutinho, 2011, p.22), esta tem como função “velar pelos métodos, assinalar os seus limites e alcances, clarificar e valorizar os seus princípios, procedimentos e estratégias mais adequadas para a investigação”.

Deste modo, é possível selecionar os teores que se pretendem investigar para que, à posteriori, estes possam ser avaliados, analisados para que depois se proceda a uma investigação.

As metodologias de investigação em educação são normalmente definidas como qualitativas ou quantitativas, variando consoante os dados recolhidos e o modo como estes são analisados. O estudo realizado caracteriza-se sobretudo por um estudo qualitativo uma vez que, como Bogdan & Biklen (2010) afirmam, é um método mais apropriado para o trabalho de investigação em educação.

No que concerne à pesquisa quantitativa, esta visa compreender e interpretar determinados comportamentos, opiniões e expectativas de uma amostra. Para além disso, enfatiza a comparação e a relação entre os resultados, sendo essencialmente teórica “consistindo muitas das vezes em testar, verificar, comprovar teorias e hipóteses” (Coutinho, 2011, 25).

Para este tipo de investigação, as amostras devem ser numerosas uma vez que “o objetivo de estudo é desenvolver generalizações que contribuam para aumentar o conhecimento e permitam prever, explicar e controlar fenómenos” (Coutinho, 2011, 25). Assim sendo, quanto maior for a amostra, maior será a credibilidade da investigação.

Relativamente à metodologia qualitativa, esta apresenta uma pesquisa mais exploratória e “descreve os fenómenos por palavras em vez de números ou medidas” (Wiersma in Coutinho, 2011, 26). O objeto de estudo desta perspetiva “não são os comportamentos, mas as intenções e situações, ou seja, trata-se de investigar ideias, de descobrir significados nas acções individuais e nas interações sociais a partir da perspetiva dos atores intervenientes do processo” (Coutinho, 2011, 26).

Sendo estas investigações diferentes, vão desenrolar-se de formas distintas. A metodologia quantitativa começa por ter uma teoria a testar, posteriormente é fundamental encontrar um problema e fomentar hipóteses a partir do mesmo, de seguida são explorados conceitos e variáveis operacionalizados a partir da teoria. Já na segunda metodologia, o investigador começa pela recolha de dados, seguindo para o levantamento de questões que levam a formar categorias de organização dos mesmos. Culminando com a procura de teorias que sustentem a metodologia em questão.

Ao longo deste percurso é fundamental ter em conta os métodos e as técnicas sendo que, o primeiro, segundo Bisqueira (citado por Coutinho 2011) “é o que constitui o caminho para chegar ao conhecimento científico”. Já as técnicas são formas de conduta específicas e auxiliam os métodos já que, “dentro de um método que é sempre mais geral, podem utilizar-se diversas técnicas” (Coutinho, 2011, 22). A melhor forma de explicar que estes dois se complementam é afirmando que “...o método é o caminho e as técnicas o modo de percorrê-lo” (Latorre et al. In Coutinho, 2011, 22).

Após a revisão bibliográfica que sustenta este relatório, é relevante referir que tipo de estudo decorreu durante o mesmo, os participantes e os instrumentos de recolha de dados utilizados.

É importante perceber que existem três tipos de entrevistas, as entrevistas estruturadas, não estruturadas e semiestruturadas.

No que diz respeito à primeira, esta é útil para obter informação quantificável de um grande número de entrevistados. Para além disso, deve ser preparada antecipadamente, ou seja, existe um guião por onde o entrevistador se orienta, onde as mesmas perguntas são aplicadas a todas as pessoas entrevistadas. Em suma, “nas entrevistas estruturadas, cada entrevistado responde a uma série de perguntas pré-estabelecidas dentro de um conjunto limitado de categorias de respostas.” (Afonso, 2014, 104).

Relativamente à entrevista não-estruturada, esta é completamente o oposto da primeira. Neste caso o entrevistador tem mais liberdade já que este é um modelo mais flexível. “... A interação verbal entre entrevistador e entrevistado desenvolve-se à volta de temas ou grandes questões organizadoras de discurso, sem perguntas específicas e respostas codificadas.” (Afonso, 2014, 104).

Por fim, surge a entrevista semiestruturada, estas “obedecem a um formato intermédio entre os dois tipos anteriores.” (Afonso, 2014, 105), fator esse que, permite

que a entrevista seja orientada com foco, mas também com flexibilidade. É caracterizada por um conjunto de questões previamente pensadas, mas ao contrário da primeira, é possível incluir questões ao longo da entrevista que não foram planeadas.

A metodologia utilizada nesta investigação será qualitativa e a técnica utilizada para realizar o estudo empírico será a entrevista. Esta “representa um dos instrumentos básicos para a coleta de dados” (Lüdke & André, 1998, p. 33). Neste caso, utilizar-se-á uma entrevista semiestruturada. Para um investigador se dedicar ao estudo de caso, é necessário que este tenha em conta alguns aspetos como:

Saber formular boas perguntas e interpretar as respostas; ser um bom ouvinte e não ser traído pelas suas próprias ideologias ou preconceitos; ser adaptável e flexível, e conseguir ver as situações inesperadas como oportunidades e não ameaças; ter uma boa capacidade de ‘agarrar’ os aspetos que estão a ser estudados. Esta capacidade reduz os dados relevantes e a informação toma proporções geríveis; não ser influenciado por preconceitos, incluindo os que derivam da teoria (Amado, 2014, p. 123).

Depois de escolher a metodologia e selecionar a técnica de investigação, segue-se a seleção da amostra. Segundo Charles (citado por Coutinho 2011), esta é “um grupo de sujeitos ou objetos selecionados para representar a população inteira de onde provieram”.

## **2.1. Contextualização da investigação**

“Uma amostra está bem definida se o investigador descrever com exactidão:

1. O procedimento de amostragem que utilizou para selecionar a amostra;
2. As características da amostra selecionada.” (Coutinho, 2011, 85).

As docentes entrevistadas, encaram diferentes desafios quer a nível profissional quer a nível pessoal e a finalidade deste relatório consiste em perceber como é que estas docentes lidam com as contrariedades da sua profissão, se conhecem o conceito de resiliência e se compreendem a sua importância já que, “ao falar com Pais, Dirigentes e Gestores acerca da resiliência, a maioria compreende a sua utilidade para lidar com a adversidade. Sabem que a resiliência é a capacidade de responder de forma saudável e

produtiva a situações adversas ou traumáticas, sendo essencial no dia-a-dia para gerir o stresse quotidiano.” (Oliveira, 2010, p. 18)

As entrevistas, inicialmente, têm perguntas comuns que permitem verificar as questões anteriormente referidas, o conceito de resiliência, a sua importância e o que consideram ser um educador/professor resiliente. Na segunda parte, as perguntas são específicas para cada profissional dependendo do que cada um está a viver ou vive exclusivamente no seu dia-a-dia.

Para realizar a investigação foram selecionadas duas educadoras, uma professora do Ensino Especial e uma professora do Primeiro Ciclo do Ensino Básico.

A primeira educadora a ser entrevistada é jovem e encontra-se em início de carreira. Foi para um colégio substituir a educadora da sala dos três anos e, quando esta regressou, acabou por fazer outra substituição noutra sala distinta, uma sala mista com crianças com três e quatro anos de idades. A finalidade desta entrevista é compreender como é que a docente em questão está a lidar com as mudanças, visto que os dois grupos eram muito diferentes e como encara as dificuldades de cada grupo tendo em conta que este é o seu primeiro emprego desde o término do seu curso.

A segunda educadora já trabalha há alguns anos e, o objetivo seria compreender como é que ela lida com crianças mais complicadas que acabam por destabilizar os restantes membros do grupo.

No que concerne à professora de ensino especial, a finalidade da sua entrevista era perceber a importância da resiliência em professores e educadores do ensino especial.

A professora do primeiro ciclo leciona numa sala de terceiro ano e teve no ano anterior um casal de gémeos. Como teve uma gravidez de risco ficou em casa durante o segundo ano da turma que acompanha sendo que, a turma se habituou a outra pessoa e mudou algumas formas de estar que tinha quando esta era sua docente no primeiro ano. O propósito da sua entrevista será compreender como é que esta lidou com o regresso sendo que teve de voltar a familiarizar a turma com seus hábitos de ensino e ainda tem que cuidar dos seus dois filhos gémeos e todas as dificuldades que isso acarreta.



## 2.2. Recolha de dados

Definido o problema, a hipótese, as variáveis, selecionada a amostra, o passo seguinte no processo da investigação tem a ver com a recolha de dados empíricos. Trata-se de saber “o que” e “como” vão ser recolhidos os dados, que instrumentos vão ser utilizados, questões fundamentais das quais depende a qualidade científica dos resultados e das conclusões do estudo. (Almeida & Freire & Black in Coutinho 2011, p. 99)

Inicialmente o objetivo da investigação seria entrevistar duas educadoras de Pré-escolar e duas professoras do Primeiro Ciclo do Ensino Básico. Contudo, a cooperação por parte de algumas docentes não surgiu. Então, foi necessário encontrar alternativas, de forma a poder prosseguir com o relatório de investigação. Assim, como já foi referido, a presente investigação vai incidir sobre outras duas educadoras de educação Pré-escolar, uma professora do Ensino Especial e uma professora do Primeiro Ciclo.

As entrevistas à educadora em início de carreira (doravante denominada educadora A), à educadora com uma sala complicada (doravante denominada educadora B) e à professora do Primeiro Ciclo (doravante denominada professora D) foram realizadas via correio eletrónico devido à falta de disponibilidade de ambas as partes para um encontro. A entrevista à professora de Educação Especial (doravante denominada professora C) ocorreu presencialmente (vide anexos I; III; V; VII).

### Parte III- Análise de conteúdo

Coutinho (2011), refere que, a análise de conteúdo “é uma técnica que consiste em avaliar de forma sistemática um corpo de texto (ou material audiovisual), por forma a desvendar e quantificar a ocorrência de palavras/frases/temas considerados “chave” que possibilitem uma comparação posterior...”. Bardin (1977), refere que, a “análise de conteúdo (seria melhor falar de análises de conteúdo), é um método muito empírico, dependente do tipo de «fala» a que se dedica e do tipo de interpretação que se pretende como objetivo”. Isto é, analisa factos, experiências e observações. Esta análise depende da forma como as entrevistadas falam e da forma como interpretamos o que é respondido. Neste relatório de investigação, como já foi referido anteriormente, foram realizadas quatro entrevistas e, o objetivo das mesmas, era compreender o que as docentes sabem sobre resiliência e como a aplicam no seu dia-a-dia.

#### Significado de resiliência

Durante as entrevistas, como já foi mencionado, existiram perguntas comuns. Assim, foi possível perceber a opinião de cada uma sobre o que é a resiliência, a sua importância e o que é um docente resiliente. Através destas perguntas iniciais foi possível perceber que as educadoras e professoras, consideram que a resiliência é a capacidade de lidar com os problemas e as frustrações que surgem no nosso dia-a-dia mantendo uma atitude positiva e não desistindo. A professora D acrescenta ainda que, “resiliência é a capacidade que cada um vai desenvolvendo ao longo do tempo”.

#### Importância da resiliência

Relativamente à importância da resiliência a educadora A realça o facto de ser fundamental “reinventar-nos todos os dias”, acrescentando que é fundamental “parar, pensar e atuar de forma diferente para que as coisas melhorem e a nossa atitude também ela melhore.” (*vide* anexo II). Já a educadora B considera que a resiliência é uma condicionante da vida e, se não se for resiliente, tem-se dificuldades em ultrapassar o que

acontece diariamente tornando as pessoas, desta forma, mais vulneráveis com personalidades mais fracas (*vide* anexo IV). Esta educadora refere, ainda, que é importante que os adolescentes recebam um “não” de forma a conseguirem encarar as coisas más que lhes vão surgindo ao longo da sua existência. A professora C diz que a resiliência é bastante importante para conseguir obter ferramentas que auxiliam a superar, mais uma vez, as dificuldades que a vida vai apresentando (*vide* anexo VI). Por fim, a professora D, acrescenta que, “a pressão nos dias de hoje é imensa, pois é exercida por várias forças da sociedade, o que exige que esta capacidade esteja mais trabalhada” (*vide* anexo VIII).

Em suma, é possível verificar que, a opinião é coerente entre estas profissionais que, embora de formas diferentes, indicam que a resiliência é importante para se ser capaz de superar as adversidades da vida.

### O educador/professor resiliente

Outra pergunta comum nas entrevistas, era o que é que estas profissionais consideravam ser um educador ou professor resiliente. A educadora A, afirma que o profissional deve saber escutar o seu grupo e promover a resiliência na sala. Para além disso, considera importante incentivar as relações e desenvolver a confiança entre as crianças e os adultos. Já a educadora B, focou-se mais no docente e nas adversidades que vão surgindo ao longo da sua vida e carreira. Esta profissional refere, ainda, que um professor resiliente é aquele que aprende com os contratempos do quotidiano. Este docente deve pensar e refletir sobre as suas práticas de forma a ser capaz de encontrar soluções e melhorar as suas atitudes. No que concerne à professora C, esta considera um educador resiliente é aquele que não se deixa abater perante as dificuldades e tenta encontrar soluções para conseguir enfrentar as complicações diárias. Por último, a professora D, acredita que, “é aquele que no seu dia-a-dia, sob a pressão de todas as forças a que está sujeito, tem a capacidade de lidar com seus próprios problemas, tentando atingir os objetivos que define, não ceder à pressão, seja em que situação for”.

## Crianças resilientes

As quatro profissionais acreditam que o educador deve permitir que os seus alunos sejam frustrados e que lhes deve ser permitido falhar, contudo, é importante manter o espírito positivo e tentar demonstrar que há sempre algo bom a retirar de cada erro.

A educadora A e a professora C declararam ter crianças resilientes e salientaram que estas eram persistentes, não desistiam perante os desafios e acreditavam que o dia seguinte seria melhor que o anterior. No seguimento da questão anterior, considerou-se importante perceber como é que estas educadoras reagiriam quando alguma das suas crianças disser que não é capaz ou quando fracassa. As duas profissionais destacam a importância de desvalorizar o problema e explicar que com calma e perseverança tudo se consegue.

## Casuísticas

Goldim (1999), refere que, a principal característica deste modelo é a definição de “casos paradigmáticos a partir dos quais são feitas analogias e comparações com novos casos que se apresentam”. Isto é, permite exemplificar com casos específicos situações anteriormente propostas.

Entrando, então, numa fase onde as perguntas são específicas para cada docente, começamos por questionar a educadora A como reagiu quando soube da oportunidade de emprego, a primeira do seu percurso profissional. Com esta pergunta pretende-se compreender como é que a pessoa em questão reagiu com o seu primeiro emprego já que é algo pelo qual todos os profissionais passam e pode ser incrível e assustador ao mesmo tempo. Esta explicou que apesar de ter sido uma surpresa foi algo que a deixou muito contente.

No que concerne ao primeiro contacto com o grupo, ela refere que sentiu medo de não estar à altura do desafio pois era a sua primeira vez como responsável por uma sala, contudo, para além deste receio, explica que se sentiu muito feliz por conhecer as crianças e perceber como eram maravilhosas.

Quando questionada sobre as dificuldades que encontrou ao longo do seu percurso na sala dos três anos, esta explica que, como era um mundo novo, sentiu dificuldade na

adaptação às rotinas, às crianças... no entanto, procurava sempre refletir e avaliar a sua intervenção de forma a poder melhorar e não desanimar. Aqui, é possível observar a capacidade de resiliência da educadora que procurou não desistir e encontrar uma alternativa.

Por fim, como esta educadora realizou uma substituição noutra sala, sentiu um misto de emoções já que, por um lado estava contente por voltar, mas por outro, de “coração apertado” por não estar com um grupo que a marcou bastante já que havia sido o primeiro dela. Isto é, a educadora em questão foi realizar uma substituição no mesmo colégio, mas noutra sala.

Novo grupo, novas dificuldades. Na sala mista sentiu mais dificuldades pois era o final do ano letivo e as crianças já estavam habituadas à educadora e ao modo de trabalhar da mesma. Foi complicado para a entrevistada obter o respeito do grupo e impor-se, contudo, foi sempre acreditando que não existia nada que não conseguisse e, embora às vezes tivesse que parar e respirar de forma a “voltar ao seu estado emocional normal” conseguiu dar a volta às adversidades continuando a ser ela própria.

Durante a entrevista à professora C foi possível perceber que esta considera que dentro da resiliência há diversos pilares que são muito importantes como, por exemplo a comunicação. Ao longo da sua carreira, existiram vários momentos que se sentiu desesperada e muito stressada, mas quando encontrava alguém que fosse capaz de a escutar, sentia-se mais aliviada e relativizava a situação em questão. Para além deste pilar referiu, ainda a capacidade de tomar decisões pois considera que quanto mais depressa se tomar a iniciativa de resolver um problema mais rapidamente se soluciona o dilema em que se está envolvido.

Quando questionada se os professores e educadores deveriam aprender a ser resilientes, referiu que esta é uma aprendizagem que surge com a vida, não tirando um curso, e que é possível aprender a ser resiliente através da reflexão. Acrescenta ainda que quanto mais vezes as pessoas forem frustradas mais facilmente se tornam pessoas resilientes. Assim, esta profissional considera importante estimular as crianças a serem resilientes frustrando-as, dizendo não.

Ao longo da preparação da entrevista sentiu-se a necessidade de saber se a docente já tinha sentido necessidade de desistir e se considerava que a sua capacidade de ser resiliente a teria ajudado. A professora referiu então, a importância de gostar do que se faz e que, apesar de por vezes ficar triste e sentir-se desvalorizada pela sociedade gosta do que faz e que desistir não seria opção para a mesma.

Sendo professora de ensino especial, a professora C, considera que talvez deverá ter uma capacidade de resiliência superior à dos restantes pois nesta profissão as pessoas são incompreendidas já que, por um lado, se a criança progride o mérito é do professor titular de turma. Contudo, por outro lado, se esta não evolui, a culpa é do professor de educação especial. Para além disso, a mesma diz que trabalhar com estas crianças é mais desgastante e sente-se mais cansada. É um desgaste físico e psicológico e acrescenta, também, que se tiver que trabalhar até aos sessenta e seis anos não sabe se irá estar bem devido ao esforço que mental e corporal que faz ao longo da sua carreira.

Para terminar a entrevista, a docente explica que se considera uma pessoa resiliente devido a tudo o que passou durante a sua vida e ainda vai passar e conclui dizendo que apesar de se sentir desgastada quando entra na sala de manhã sente-se “compensada”.

No que concerne à entrevista realizada à professora C, esta referiu que o grupo que está a acompanhar é um pouco difícil de lidar. Disse, ainda que para lidar com as adversidades que vão surgindo ao longo do ano procura estratégias diferenciadas para que o dia seguinte seja melhor com um “ambiente harmonioso e de aprendizagem.” Ainda no que diz respeito ao grupo a mesma acrescenta que, para trabalhar com estas crianças traçou um plano que consistia em envolvê-los na elaboração das regras da sala e nas tarefas do quotidiano, responsabilizando-os e conversando, pois eram “teimosos e com certas dificuldades em cumprir e respeitar as regras.”

No seguimento das complicações que a docente sentiu com esta turma, esta refere que por vezes se sentiu mal por não conseguir obter resultados, mas tentou sempre superar as adversidades e não baixar os braços. Para além disso procurou fazer formações e conversar com colegas. Desta forma, considera-se uma pessoa resiliente na medida em que procura encontrar diferentes maneiras de desempenhar o seu trabalho e lidar com os seus problemas e situações mais complicadas de forma a superar frustrações e conseguir alcançar o sucesso. Acredita ainda, que para isto é fundamental ter força e persistência e estar bem consigo própria.

Por fim, a professora D, admite que a resiliência a ajudou a ultrapassar as adversidades que foram surgindo ao longo da sua carreira, especialmente no início da prática pedagógica, onde a pressão é maior. Não só a pressão que ela própria definia, mas também a que sentia por parte dos pais e direção pois, inicialmente, ainda não conheciam o seu trabalho. A docente pensava que tinha que fazer tudo de forma perfeita e, só mais tarde, percebeu que isso era algo que não se consegue atingir. A resiliência foi útil para

esta profissional na medida em que lhe permitiu confrontar os problemas e tentar resolvê-los da melhor forma.

Quando soube que estava grávida de gémeos sentiu-se muito feliz, porém como teve de ficar imediatamente de repouso, pois passou por uma gravidez de risco, sentiu-se frustrada por ter que informar que não iria poder regressar tão cedo.

Para ultrapassar esta gravidez de risco a professora refere que foi essencial o apoio de todas as pessoas que a rodeavam, o pensamento positivo e o descanso. Estes fatores contribuíram para que pudesse ter um estado emocional equilibrado gerindo, de melhor forma, as emoções naturais de uma gravidez acrescentando as condicionantes de uma gravidez de risco.

## Parte IV- Conclusões

Terminadas as entrevistas, é importante agora, tecer algumas conclusões sobre o estudo desenvolvido.

A revisão bibliográfica possibilitou uma maior perceção sobre o stresse e a resiliência na prática docente. Como foi referido ao longo deste relatório, esta profissão acarreta diversas adversidades já que, a escolaridade obrigatória e os avanços das tecnologias desmotivam e desanimam os alunos. Para além disso, os professores são condicionados por vários fatores externos e/ou internos como, por exemplo, as alterações de currículo, de contexto e condições de trabalho. Estes aspetos, sujeitam estes profissionais a elevados níveis stresse e é fundamental que estes sejam resilientes e consigam suportar todas as contrariedades que este ofício implica.

O objetivo deste estudo foi compreender se os professores estão conscientes da importância da resiliência e se a utilizaram direta ou indiretamente nas adversidades que lhes surgiam no dia-a-dia.

No que concerne à opinião das entrevistadas sobre o significado de resiliência é comum, e estas vão de encontro à opinião de Oliveira (2010), quando este refere que, “a resiliência é a capacidade de responder, de forma saudável e produtiva, a circunstâncias de adversidade ou trauma, sendo essencial para gerir o stresse da vida quotidiana”. Já que, as quatro profissionais responderam à questão dizendo que resiliência é a capacidade de ultrapassar os problemas a que vida vai proporcionando.

Relativamente à importância da resiliência, embora de formas diferentes, as docentes referiram que esta capacidade é essencial para a ultrapassagem das dificuldades e problemas que vão surgindo ao longo da vida. No livro “resiliência para principiantes”, a autora confirma este facto com o exemplo de um estudo realizado a crianças com pais viciados, necessitadas, com doenças mentais e outras situações complexas. O estudo indica que, apesar de todos estes problemas, as crianças em questão se desenvolveram bem, ultrapassando o impacto negativo que estes dilemas lhes poderiam ter proporcionado. Werner e Smith citados por Oliveira (2010) “descreveram estas crianças como resilientes e identificaram nelas a existência de fatores de proteção, que as ajudaram a lidar com os problemas”.

O educador/professor resiliente, neste tópico a educadora A, respondeu de uma forma mais direccionada às crianças acreditando que o profissional docente deve



incentivar as relações e desenvolver a confiança que a criança deverá ter para com o adulto. Henderson e Milstein (citados por Fajardo et al 2010), referem que existem seis atos que caracterizam um docente resiliente, “São eles: (1) enriquecer os vínculos; (2) determinar limites claros e fortes; (3) ensinar habilidades para a vida; (4) proporcionar afeto e apoio; (5) estabelecer e transmitir expectativas elevadas; (6) proporcionar oportunidades de participação significativa.” Estes fatores, em conjunto, resultam num maior compromisso social e uma atitude positivista não só por parte dos alunos, mas também, pelos pais, encarregados de educação e restantes docentes.

As restantes entrevistadas focaram-se mais no professor/educador como pessoa e profissional assumindo que, este é considerado resiliente quando enfrenta os problemas e aprende com eles, não se deixando abater pelas dificuldades. Jacelon, Richardson, Waite e Richardson (citados por Dmitry et al 2010), dizem que, “researchers using this concept view resilience as a process or force that drives a person to grow through adversity and disruption”. Isto é, estes investigadores veem este conceito como um processo de força, que leva a pessoa a crescer através da adversidade e da rutura.

O último tópico diz respeito às crianças resilientes. Ao longo das entrevistas, foi sendo referido que as crianças devem ser frustradas e devem ter oportunidade para errar, contudo é importante que os educadores e professores as ajudem a ver o lado positivo. Segundo Papalia e Olds (citados por Sapienza e Pedromônico, 2005), “são as crianças das periferias que no futuro vão se destacar como profissionais, ou ainda, são aqueles que foram negligenciados ou agredidos na infância, que depois conseguem estabelecer bons relacionamentos íntimos e se tornar bons pais e mães” o que vai de encontro ao que foi referido pelas entrevistadas.

A educadora A, como já foi mencionado anteriormente, foi entrevistada com o intuito de perceber como é que esta lidou com o seu primeiro emprego. Apesar da surpresa que foi ter sido selecionada para o cargo, esta encarou a situação com positivismo. O que é favorável já que, “adicionado ao facto de as pessoas estarem sistematicamente “disponíveis eletronicamente”, a pressão para atingirem objetivos obriga a uma dedicação redobrada ao trabalho, dedicação essa também em mais e mais horas de trabalho” (Soares, 2018, p. 16) Estas condicionantes agravam-se no primeiro emprego pois é um novo ambiente, com novas pessoas. Algo que se desconhece e, por esse motivo, pode sujeitar os indivíduos a elevados níveis de stresse. Para além deste primeiro impacto, a profissional acrescenta que sentiu receio de não estar à altura do desafio de ser responsável por um grupo de crianças, mas manteve uma atitude positiva, permanecendo

feliz e concentrando-se no grupo que considerou ser fantástico. Esta forma pensar mostra um dos aspetos essenciais à resiliência, o pensamento positivo. Como Marcos (2012) afirma, “a perspetiva favorável das coisas é um elemento essencial da resiliência humana”.

Com o objetivo de compreender a importância da resiliência para os professores/educadores de educação especial, foi entrevistada uma professora do contexto. Esta referiu que existem pilares que são bastante importantes na promoção da resiliência como, por exemplo, a comunicação e a capacidade de tomar decisões. Como já foi mencionado anteriormente, Oliveira (2010), refere que existem quatro ferramentas que promovem a resiliência, a “autoconfiança e autoestima; a comunicação empática; a pró-atividade na tomada de decisões; melhoria contínua”. Sendo que, a primeira consiste em possuir amor-próprio; a segunda ferramenta vai de encontro ao que a educadora B disse, no que diz respeito à comunicação. Isto é, conversar com outras pessoas ajuda a perspetivar os problemas; a pró-atividade na tomada de decisões vai de encontro ao segundo pilar mencionado pela educadora e indica que esta é fundamental tomar uma decisão que resolva os problemas de cada um de forma a resolvê-los o mais rapidamente possível para que a pessoa se sinta mais aliviada; por fim, a melhoria contínua. Esta ferramenta remete ao facto de evoluirmos no que concerne à resolução de problemas para que seja possível evoluir, alcançando o sucesso.

No que diz respeito às dificuldades da sua profissão, esta refere que é um desgaste físico e psicológico, mas que apesar de realmente se sentir desgastada, entra na sala e sente que tudo o que ali se passa compensa as dificuldades a que está sujeita. Aqui, é possível observar o mesmo caso que a entrevistada anterior, que se agarrava ao lado positivo.

A professora C foi escolhida para ser entrevistada pois, tinha à sua responsabilidade um grupo de cinco anos atribulado. A profissional refere que, muitas vezes se sentiu mal por não ser capaz de obter resultados, contudo procurou frequentar formações e conversar com as colegas de forma a encontrar soluções para contrariar as adversidades que o grupo lhe ia proporcionando. Neste caso, a professora considera-se resiliente na medida em que procura estar em constante aprendizagem e evolução, de forma a ultrapassar as frustrações utilizando, assim, a quarta ferramenta anteriormente mencionada, a melhoria contínua.

Por fim, a professora do primeiro ciclo, acredita que graças à resiliência conseguiu ultrapassar as adversidades que foram surgindo no decorrer da sua carreira. Quando soube

da gravidez gemelar, ficou muito feliz. Contudo, sentiu-se frustrada por não poder regressar ao trabalho e, para poder ultrapassar esta fase da sua vida a docente referiu que foi essencial o apoio de quem a rodeava, a atitude positiva e o descanso. Aqui, é possível perceber que a ferramenta da comunicação empática e o pensamento positivo foram cruciais para a educadora gerir o stresse que esta situação acarretava.

Em suma, estas profissionais da área da educação consideram-se pessoas resilientes e enfrentaram as adversidades que a vida lhes ia proporcionando, mantendo uma atitude positiva, graças ao apoio de colegas e família e procurando melhorar enquanto pessoa e profissional. Estas estratégias demonstram que elas são realmente capazes de lidar com as situações de stresse que vão surgindo não só na carreira docente, mas também, na vida pessoal.

## Considerações finais

“As pessoas vivem, cada vez com mais frequência, situações imprevistas e inéditas, sem um padrão orientador da ação, em que se sucedem exigências progressivamente maiores. Neste contexto, ou se sabe sobreviver e encontrar equilíbrio na relativa instabilidade, ou se sucumbe aos contratemplos e aos reveses da vida.

E fui descobrindo que, apesar de a «resiliência» não ser assim tão jovem (pode ter 100 anos ou 25, consoante as disciplinas de estudo), podemos considerar que estamos ainda numa fase inicial da atribuição da sua importância, no âmbito das actuais exigências organizacionais. De facto, a resiliência está a ser cada vez mais requisitada nas organizações.” (Oliveira, 2010, p. 9)

Concluindo este relatório de investigação, chegou a altura de refletir sobre o trabalho que foi desenvolvido ao longo destes dois anos de mestrado.

Como já foi referido, o enquadramento empírico foi útil na medida em que permitiu compreender o conceito de resiliência e stresse aplicados à prática docente visto que, hoje em dia, a sociedade sofre cada vez mais de stresse e os professores são muito afetados. É urgente formar professores resilientes para que estes tenham uma saúde mental mais saudável, e ensinem com gosto e motivem os alunos. “As qualidades que um docente deve ter para potenciar efeitos positivos nos estudantes são várias” (Cardoso, 2013, p.87) e, uma dessas características devia ser a resiliência.

Ao longo do estudo, procurou-se manter o foco nos professores e educadores e compreender o que condiciona o bem-estar dos mesmos e como é que estes reagem perante situações de stresse percebendo, desta forma, a importância da resiliência nesta profissão. Compreendeu-se que a resiliência é uma capacidade que não nasce com as pessoas mas sim, “emerge da relação com outras pessoas e com o meio em que se vive, caracterizando-se, dessa forma, a prática docente, o conjunto de processos de vida que possibilitaria a superação das dificuldades e violências” (Fajardo et al 2010). Podemos concluir, então que a resiliência é a capacidade de conseguir dar a volta a uma situação adversa.

Verificou-se que a temática era conhecida por todas as entrevistadas e que estas se mostraram recetíveis a refletir sobre a mesma, conscientes de que é uma capacidade que as ajuda a enfrentar as dificuldades do quotidiano. Foi notável que estas consideram a atitude positiva, o apoio das pessoas que são próximas e a evolução constante ferramentas essenciais da resiliência.

Depois da análise das entrevistas realizadas, foi possível concluir que estas docentes, são resilientes na medida em que, “resiliência é a capacidade de responder, de forma saudável e produtiva, a circunstância de adversidade ou trauma, sendo essencial para gerir o stresse da vida quotidiana.” (Oliveira, 2010, p. 15).

Em suma, “a resiliência ajuda a recuperar a esperança e a capacidade de sonhar. Com a prática, aumenta a eficácia pessoal, o autocontrolo e a independência, relativamente a medicamentos ou a outras fontes de compensação externas” (Oliveira, 2010, p. 71). Deve-se formar professores e educadores resilientes para que estes possam ser mais competentes e mais resistentes e sejam capazes de desempenhar as suas funções com gosto e eficácia sendo felizes com o que fazem e estimulem, também, as suas crianças e alunos a adquirirem esta capacidade.

## Referências bibliográficas

- Afonso P. (2015). *Quando a mente adocece. Uma introdução à psiquiatria e à saúde mental*. Cascais: Príncípa Editora, LDA.
- Amado J. (2014). *Manual de investigação qualitativa em educação*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Bardin L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bodgan, R. & Biklen, S. (2010). *Investigação qualitativa em educação – Uma introdução à teoria e aos métodos*, Porto: Porto Editora.
- Cardoso J. (2013). *O Professor do Futuro*. Lisboa: Autor Guerra e Paz, Editores, S.A..
- Cardoso R. (1999). *O Stress na profissão docente*. Porto: Porto Editora.
- Carlotto M. (2012). *Síndrome de Burnout em professores: Avaliação, fatores associados e intervenção*. Porto: Livpsic.
- Catalão J. & Penim A. (2009) *Ferramentas de coaching*. Lisboa: Lidel.
- Coutinho C. & Flores M. (2014). *Formação e trabalho docente*. Santo Tirso: De Facto.
- Coutinho C. (2011). *Metodologias de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Edições Almedina, S.A.
- Costa M. (2011). *Stress Docente e Hábitos de Vida*. (Monografia de dissertação de Mestrado em Ciências da Educação não publicada) Instituto de educação da Universidade de Lisboa.
- Dmitry D., Robert S., Karen R., Isabelle C., *Resilience and mental health*. Clinical Psychology Review, Elsevier, 2010, 30 (5), pp.479-95.
- Fonseca S. (2014) *Modelo de stresse e satisfação no trabalho: estudo feito com professores do ensino superior português*. (Monografia de Mestrado em Psicologia das Organizações,

social e do trabalho não publicada). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto.

Estanqueiro A. (2010). *Boas práticas na educação. O papel dos professores.*

Godinho P., Oliveira A., Lima M., (2011) Promover o bem-estar de idosos institucionalizados: Um estudo exploratório com treino em mindfulness. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 45, 165-189. doi: <http://impactum-journals.uc.pt/rppedagogia/article/view/1299/747>

Gregório S., Gouveia J. (2011). Facetas de mindfulness: características psicométricas de um instrumento de avaliação. *Psychologia*, 54, 259-279. doi: <http://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1108/556>.

Jesus S. (1999). *Como prevenir e resolver o stress dos professores e a indisciplina dos alunos?* Porto: ASA Editores II, S.A..

Lüdke Hermengarda & André M. (1988). *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas.* São Paulo: Editora pedagógica e Universitária Ltda..

Marcos L. (2012). *Superar a adversidade: O poder da resiliência.* Lisboa: Booket.

McGowan, J., Gardner, G., & Fletcher, R. (2006). Positive and negative affective outcomes of occupational stress. *New Zealand Journal of Psychology*, 35, 92–98.

Melillo A., Ojeda E., et al. (2001). *Resiliência descobrindo as próprias fortalezas.* Buenos Aires: Editorial Paidós.

Miravalles A. & Ortega J. (2012). *La resiliencia en entornos socioeducativos.* Madrid: Narcea, S. A. De ediciones.

Natércio Afonso (2014). *Investigação Naturalista em Educação.* Vila Nova de Gaia: Fundação Manuel Leitão.

Nepomuceno Fajardo, I., & de Souza Minayo, M., & Fiúza Moreira, C. (2010). Educação escolar e resiliência de educação e a prática docente em meios adversos. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 18 (69), 761-773.

Oliveira A. (2010). *Resiliência para principiantes.* Lisboa: Edições Sílabom Lda..

- Pérez J. (2009). *Coaching para docentes. Motivar para o sucesso*. Porto: Porto Editora.
- Pinto A. & Silva A. (1999). *Stress e Bem-Estar*. Porto: Porto Editora.
- Ribeiro N. (2016) *Heróis por que causa? Stress ocupacional e work engagement em bombeiros voluntários e sapadores* (Monografia de Mestrado Integrado de psicologia). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto.
- Sapienza G., Pedromônico M. (2005) Risco, Proteção, e Resiliência no desenvolvimento da criança e do adolescente. *Psicologia em estudo*. 10, 209-215. doi: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v10n2/v10n2a07>.
- Silva R. (2009) *Burnout, coping e resiliência em euxiliares de acção educativa* (Monografia de Mestrado Integrado de psicologia). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto.
- Soares J. (2018). *Reload, menos stress, melhor performance*. Porto: Porto Editora.



## **Anexos**

**Anexo I (Guião da entrevista educadora em início de carreira denominada educadora A)**

Esta entrevista faz parte de um estudo que está a ser realizado por mim, Ana Rita da Cunha Nogueira, no âmbito do Relatório de Investigação A Resiliência e o Stresse na Prática Docente do Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Agradeço, desde já, a vossa colaboração.

“A resiliência é mais do que a capacidade de “lidar” com os problemas, o que sugere que é apenas um meio de sobrevivência. Contrariamente, ter a capacidade de resiliência sugere uma capacidade de “gerir” acontecimentos e situações exigentes de uma forma positiva, ao ponto de “recuperar” dificuldades significa derrotá-las”.

(Coutinho & Flores, 2014, p. 105)

1. O que entende por resiliência?
2. Qual pensa ser a sua importância?
3. O que é, para si, um educador/professor resiliente?
4. Já identificou a resiliência em alguma criança? Que critérios a levaram a essa conclusão?
5. O que faz quando alguma criança diz que não consegue fazer algo ou quando fracassa em algum momento?
6. Como reagiu quando soube que ia ter a oportunidade de emprego aqui no colégio?
7. O que sentiu no primeiro contacto com o grupo?
8. Que dificuldades encontrou ao longo do seu percurso na sala dos 3 anos?
  - a. Como lidou com elas?
9. O que sentiu quando soube que ia voltar ao colégio mas para outra sala, para outro grupo de crianças?
10. Que dificuldades está a sentir com este grupo?
  - a. Como lidar com elas

**Anexo II (Resposta à entrevista educadora em início de carreira denominada educadora A)**

1. O que entende por resiliência?

Para mim, resiliência é uma capacidade que toda a gente tem, uns mais trabalhada do que outros. É conseguir, perante as adversidades e frustrações, “dar a volta por cima” e continuar com uma atitude positiva relativamente ao que a rodeia.

2. Qual pensa ser a sua importância?

É importante, uma vez que, ao sermos resilientes conseguimos, de certa forma, reinventar-nos todos os dias. Isto é, por muito frustrados que estejamos, por muitas dificuldades que apareçam no nosso caminho, conseguimos parar, pensar e actuar de forma diferente para que as coisas melhorem e a nossa atitude também ela melhore.

3. O que é, para si, um educador/professor resiliente?

Um educador resiliente é alguém que ouve o seu grupo e a criança individualmente. É aquele que presta atenção e percebe qual a “situação” em que esta se encontra. Fomenta e motiva a resiliência trabalhando a autoestima e autoconfiança da criança. Incentiva as relações entre criança/adulto de forma a criarem laços baseados na confiança e que estas sejam construtivas.

4. Já identificou a resiliência em alguma criança? Que critérios a levaram a essa conclusão?

Sim, pelo menos numa criança.

Espírito positivo. Mesmo que o dia tenha corrido mal porque aconteceu algo que não conseguiu fazer ou algo que o fez ficar angustiado diz sempre que adorou o dia e que amanhã vai ser ainda melhor. Ultrapassa as angústias muito rapidamente e de uma forma positiva.

5. O que faz quando alguma criança diz que não consegue fazer algo ou quando fracassa em algum momento?

Existem “palavras proibidas” na sala, uma delas é “eu não consigo...” Quando estas situações acontecem, vou ter com a criança e desvalorizo o problema para que ela perceba que não faz mal se não conseguir naquele preciso momento. Explico-lhe que todos os meninos conseguem mas por vezes alguns

precisam mais de ajuda do que outros. Ajudo a criança a realizar a tarefa, numa primeira fase e depois deixo-a fazer sozinha. Quando o faz, faço reforços positivos para que perceba que é capaz e fez um bom trabalho. Se fracassar em algum momento, acontece. Todos nós erramos, não somos perfeitos. Tem de perceber o erro e o porquê de ter acontecido, da próxima será melhor.

6. Como reagiu quando soube que ia ter a oportunidade de emprego aqui no colégio?

Fiquei muito contente, como é óbvio. Foi de um dia para o outro que me chamaram para vir trabalhar, o que para mim foi uma surpresa.

7. O que sentiu no primeiro contacto com o grupo?

Senti medo de não ser capaz de estar a altura do desafio (afinal, nunca tinha estado como educadora numa sala!) mas muito feliz por os conhecer e por ver que o grupo era incrível.

8. Que dificuldades encontrou ao longo do seu percurso na sala dos 3 anos?

Para mim, tudo era novo. Rotinas, as crianças, os locais, as atividades, o modo de trabalhar. Senti alguma dificuldade, nos primeiros dias, em adaptar-me aos horários das atividades (o que me alterava o que tinha planificado), as chegadas das crianças depois da hora de entrar porque me interrompiam as atividades. Ter de tratar e decidir tudo relativo a uma sala.

- a. Como lidou com elas?

Todos os dias, tentava fazer uma reflexão e avaliação sobre o meu dia (a minha postura, como as atividades tinham corrido, o que podia mudar). Por muito desanimada que, às vezes, estivesse tentava sempre estar a 100% porque afinal as crianças merecem o nosso melhor. No dia seguinte já vinha cheia de força para enfrentar o novo dia com tudo.

9. O que sentiu quando soube que ia voltar ao colégio mas para outra sala, para outro grupo de crianças?

Por um lado fiquei muito contente por voltar. Já conhecia alguns meninos dos intervalos e era uma nova experiência. Por outro fiquei com o “coração apertado” por não estar com o grupo dos 3 anos que foi um grupo que me marcou (talvez por ser o primeiro!)

10. Que dificuldades está a sentir com este grupo?

- a. Como lidar com elas?

Com este grupo o cenário foi um pouco diferente. Era um grupo misto de 3 e 4 anos, no final do ano (último período), estava muito habituado à educadora deles e ao

modo de trabalhar dela. Nos primeiros tempos não foi fácil. Não me respeitavam, não faziam as coisas como eu dizia. Sempre que fazia uma atividade de forma diferente referenciavam que a Educadora deles não fazia assim... Mas com o tempo, as coisas foram melhorando. Nada que não se consiga! Foi preciso parar e respirar fundo muitas vezes para voltar ao meu “estado emocional normal” mas consegui. Tive de mudar um pouco a minha postura em sala para que as coisas corresse melhor. Mas continuei a ser eu, a dar 100%, a ajudá-los, a ultrapassar as dificuldades de cada um.

### **Anexo III (Guião da entrevista a uma educadora com uma sala complicada denominada Educadora C)**

Esta entrevista faz parte de um estudo que está a ser realizado por mim, Ana Rita da Cunha Nogueira, no âmbito do Relatório de Investigação A Resiliência e o Stresse na Prática Docente do Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Agradeço, desde já, a vossa colaboração.

“A resiliência é mais do que a capacidade de “lidar” com os problemas, o que sugere que é apenas um meio de sobrevivência. Contrariamente, ter a capacidade de resiliência sugere uma capacidade de “gerir” acontecimentos e situações exigentes de uma forma positiva, ao ponto de “recuperar” dificuldades significa derrotá-las”.

(Coutinho & Flores, 2014, p. 105)

1. O que entende por resiliência?
2. Qual pensa ser a sua importância?
3. O que é para si um educador/professor resiliente?
4. Já identificou a resiliência em alguma criança? Que critérios a levaram a essa conclusão?
5. O que faz quando alguma criança diz que não consegue fazer algo ou quando fracassa em algum momento?
6. Considera que tem um grupo de crianças mais rebelde?
7. Como faz para lidar com as adversidades que vão surgindo ao longo do ano?
8. Após conhecer o grupo traçou algum plano para lidar com as dificuldades que este lhe colocam?
9. Que estratégias utilizou para o conseguir? Qual foi a sua eficácia?
10. Existiram momentos em que se sentiu mal por não conseguir obter resultados com essas crianças? Se sim, como lidou com essa situação?
11. Considera-se uma pessoa resiliente?
12. Se sim, em que é que a resiliência a ajudou a ultrapassar as adversidades que vão surgindo ao longo da sua profissão?

**Anexo VI (Resposta à entrevista a uma educadora com uma sala complicada denominada Educadora C)**

1. O que entende por resiliência?

Resiliência é a capacidade que temos para lidarmos com os nossos problemas, fracassos sem desistirmos ao primeiro obstáculo e sem nos acomodarmos.

2. Qual pensa ser a sua importância?

É bastante importante pois dá-nos ferramentas para conseguirmos ultrapassar ou contornar os nossos desafios e ficarmos de bem com nós próprios.

3. O que é para si um educador/professor resiliente?

É um educador que perante as suas adversidades não esmorece e tenta arranjar soluções para conseguir fazer o seu trabalho com dignidade e satisfação.

4. Já identificou a resiliência em alguma criança? Que critérios a levaram a essa conclusão?

Sim, quando a criança tenta fazer o seu trabalho e não consegue concretizar, mas não desiste e é muito persistente não parando enquanto não fica satisfeito com o resultado.

5. O que faz quando alguma criança diz que não consegue fazer algo ou quando fracassa em algum momento?

Falo com ela e tento mostrar, sem impor nada, que o importante é que quando não conseguimos, tentamos fazer de outra maneira, pedimos ajuda, mas não devemos desistir pois havemos de encontrar uma solução.

6. Considera que tem um grupo de crianças mais rebelde?

Tenho um grupo um pouco difícil de lidar.

7. Como faz para lidar com as adversidades que vão surgindo ao longo do ano?

Tento arranjar estratégias diferentes para que no dia a dia consiga um ambiente harmonioso e de aprendizagem, o que nem sempre é fácil.

8. Após conhecer o grupo traçou algum plano para lidar com as dificuldades que este lhe colocam?

Sim, pois eram muito teimosos e com certas dificuldades em cumprir e respeitar as regras.

9. Que estratégias utilizou para o conseguir? Qual foi a sua eficácia?

Uma das estratégias foi implica-los na elaboração das regras da sala e na colaboração das tarefas do quotidiano responsabilizando-os e muitas conversas com a criança mostrando como devemos fazer, sempre de uma forma positiva.

Quanto à eficácia umas vezes resulta outras vezes é mais complicado.

10. Existiram momentos em que se sentiu mal por não conseguir obter resultados com essas crianças? Se sim, como lidou com essa situação?

Sim, claro. Nunca baixei os braços e tentei sempre ultrapassar as dificuldades. Li muito, artigos relacionados com a educação pré-escolar, frequentei uma formação e falo com as colegas.

11. Considera-se uma pessoa resiliente?

Sim.

12. Se sim, em que é que a resiliência a ajudou a ultrapassar as adversidades que vão surgindo ao longo da sua profissão?

Nesta profissão, onde os dias nunca são iguais, as crianças sempre diferentes e o próprio ambiente diferente tenho que constantemente arranjar maneiras diversificadas para conseguir realizar o meu trabalho e lidar com os meus problemas, com as situações críticas de maneira a ultrapassar as frustrações, as dificuldades e ter sucesso e isto só é possível com força e persistência para não desistir e arranjar sempre uma forma de vencer os obstáculos ou de os contornar e estar de bem comigo.



**Anexo V (Guião da entrevista a uma professora de Ensino Especial denominada professora C)**

Esta entrevista faz parte de um estudo que está a ser realizado por mim, Ana Rita da Cunha Nogueira, no âmbito do Relatório de Investigação A Resiliência e o Stresse na Prática Docente do Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Agradeço, desde já, a vossa colaboração.

“A resiliência é mais do que a capacidade de “lidar” com os problemas, o que sugere que é apenas um meio de sobrevivência. Contrariamente, ter a capacidade de resiliência sugere uma capacidade de “gerir” acontecimentos e situações exigentes de uma forma positiva, ao ponto de “recuperar” dificuldades significa derrota-las”.

(Coutinho & Flores, 2014, p. 105)

1. O que entende por resiliência?
2. Qual pensa ser a sua importância?
3. O que é para si um educador/professor resiliente?
4. Acredita que todos os educadores e professores deviam aprender a ser resilientes?
5. Na sua prática profissional estimula as suas crianças a serem resilientes? Como?
6. Já sentiu vontade de desistir em algum momento?
7. Se sim, como contrariou essa situação?
8. Considera que sendo educadora do ensino especial, a sua capacidade de resiliência tem de ser maior do que a dos restantes docentes? Porquê?
9. Considera-se uma pessoa resiliente?
10. Se sim, em que é que a resiliência a ajudou a ultrapassar as adversidades que vão surgindo ao longo da sua profissão?

**Anexo VI (Transcrição da entrevista a uma professora de ensino especial,  
denominada professora C)**

**Rita**

O que entende por resiliência?

**Professora C**

Eu entendo que resiliência é a capacidade que nós temos de ultrapassar as frustrações. Acontece-nos uma coisa má na vida e temos de conseguir ultrapassar e continuarmos mentalmente saudáveis.

**Rita**

E qual acha que é a importância da resiliência?

**Professora C**

É muito importante porque condiciona toda a nossa vida. Se nós não formos resilientes e não conseguirmos ultrapassar tudo de mau que nos acontece tornamos-nos frágeis, com personalidades muito frágeis que a qualquer frustração ou problema vamos a baixo entramos em depressão. Muitos adolescentes e jovens que se matam é porque não conseguem encarar uma coisa má que lhes acontece. Tiveram uma vida sempre muito fácil em que nada lhes aconteceu de mal e nunca tiveram que gerir um problema e quando encaram um problema que para nós, que vemos de fora, até é pequenino mas como eles não têm essa capacidade, não foi treinada essa capacidade e a capacidade é treinada desde que nascemos sempre que somos contrariados em coisas pequeninas para quando aparecer uma coisa pior, mais grave, mais pesada nós termos a capacidade de ultrapassar e aceitar.

**Rita**

E o que é para si um professor ou um educador resiliente?

**Professora C**

É um professor que, das coisas más que lhe acontecem tira daí aprendizagens positivas e importantes para a vida. É um professor e um educador reflexivo que pensa as suas práticas. Pensa e reflete sobre aquilo que fez. Normalmente, a mim acontece-me muito

que não tive um dia bom com os miúdos. Eu vim para casa e penso o que é que eu devia ter feito de diferente. E por isso reflito, foi uma coisa má, um momento mau, não devia ter sido assim, para a próxima vou fazer de outra maneira, vai ser melhor. Se calhar até posso dar mais um beijinho e mais um abracinho. Não vou berrar tanto. Normalmente isto é uma coisa que eu tento pensar em casa, eu hoje não vou berrar tanto. Mas é assim, eu costumo dizer que eu berro é porque estou preocupada e quero o melhor para eles. Porque se eu não berrar é porque eu não quero saber. Se berro é porque estou muito envolvida na coisa e sei que estão a errar e estão distraídos a pensar noutra coisa. E é importante a resiliência porque durante toda a nossa profissão acabamos o curso cheias de esperança que vamos mudar o mundo, que vai ser tudo fantástico e, depois, quando chegamos ao dia-a-dia é complicado, é muito frustrante. É tu tentares ser uma boa profissional e notares que no fim não te contratam ou não renovam porque mostraste demasiado serviço e estás a fazer sombra às outras que gostam do escuro e tu vais cheia de espírito, também depende da personalidade das pessoas. E para mim já se passaram vários anos e eu adoro aquilo que faço. Por mais que eu ache que sou mal paga, que não evoluo na carreira, e que trabalho horas a mais eu gosto muito daquilo que faço e normalmente eu imprimo um ritmo de trabalho muito acelerado e às vezes as minhas colegas não gostam muito e isso complica muitas vezes a minha vida profissional.

O meu primeiro emprego foi na Nossa Senhora da Ajuda. Tinha a Inês dois anos. A Inês estava na sala da Gabriela e eu tirei o curso porque queria muito porque eu fiz o 12.º ano e fui trabalhar e só depois é que fui tirar o curso porque gostava muito. E queria ser educadora ou professora e por isso eu fiz muita coisa e ainda por cima vinha fresquinha com a pedagogia de projeto e então toca a fazer projetos... e o que aconteceu, no final do ano letivo a educadora foi embora e não me contrataram. Quando cheguei lá no princípio de setembro para levar a Inês para a sala dos 3 anos e soube que uma educadora foi embora e que contrataram outra e eu estava desempregada eu fiquei muito muito magoada. Mas disse também para aqui nunca mais venho, parte para outra. E é muito complicado quando tu fazes tantos sacrifícios, tiras o curso e ainda por cima não arranjas emprego num sitio... Ou tens uma cunha... é assim, eu não sou contra as cunhas. O que eu acho é que depois de a gente estar lá tem que mostrar o que vale. Ou tem mérito ou não tem. Ali tinha mérito a mais e depois uma pessoa fica triste. Ainda por cima tinha nascido e sido criada naquela

comunidade ainda mais magoada fiquei. Percebes? Foi complicado para mim. Mas depois ao longo da vida fui trabalhar para outros sítios e depois a gente aprende. Aprende a ganhar assim uma carapaça e a não deixar que certas coisas nos afetem. Como também não deixamos o contrário. Também houve um sítio que de muito da minha vida, das minhas energias e elas pagavam muito mal. Ainda por cima no ano a seguir mudaram-me o horário, fazia duas horas de almoço, saía de lá às 7 horas, depois era em Gondomar e não havia transportes, eu era de Ermesinde. Eu saía de casa às 7 da manhã e chegava a casa às 8 da noite. A Inês era pequenina e eu deixei andar. Uma pessoa precisa, tive que engolir muitos sapos e concorri. Concorri e sei lá eu em que mês foi arranjei contrato para o estafo. E fui lá e disse que me ia despedir e que abdicava dos direitos para não dar dias à casa.

Houve um sítio muito mau (...) e eu só trabalhei lá um mês por isso imagina como é que aquilo era. Era um horror, eu todos os dias chorava para ir trabalhar. Eu levantava-me de manhã e chorava que não queria ir trabalhar. E à hora de almoço ia almoçar com a minha mãe que ela trabalhava na baixa e ela dizia: “Oh filha, tu vem para casa. Nem que comas só um prato de sopa mas tu vem-te embora.” E o que é que aconteceu? Naquele ano eu tinha trabalhado na Nossa Senhora da Ajuda e depois tinha acabado a substituição e eu fui trabalhar um mês para esse sítio e foi no ano em que foi obrigatório a creche ter uma educadora. A assistente levou a mal e meteu baixa, puseram a educadora na sala e ia ser superior a ela. Então fiquei sozinha com um grupo de 1 ano que não conhecia já nem eu me lembro quantos e ela meteu baixa. E eu como sou uma pessoa idílica resolvi fazer treino de pote. Ora o treino de pote a coisa correu mal não é. Ainda estava a olhar para um já outro tinha saído e quando dei por mim estava tudo cheio de cocó, a sala cheia de cocó, um inferno! Ora depois tinha que dar banho aquela gente toda e ninguém me ajudou. Tu ficas... e eram estas peripécias. Não me ajudavam a fazer nada. Uma vez tinha que fazer Nestum e para despachar fiz Nestum e Nestum e Nestum e claro, o Nestum não pode esperar. Ficou tudo papa. Depois ainda ouvi bocas do pessoal da cozinha a dizer que como é que tinha uma filha e não sabia fazer Nestum. Isto tudo faz-nos ganhar isso e depois certas coisas já não nos arreliam mas há certas coisas que nos vão sempre arreliar. Mas depois ultrapasso, fico furiosa, ainda esta semana tive uma situação, fico furiosa na hora, berro esperneio, bato mal mas depois digo assim: mas porquê? Ainda na terça-feira era assim “Um dia ainda te vai dar uma coisa!” Estava furiosa, furiosa, furiosa,

furiosa! Cheguei a casa, estive lá a trabalhar e não sei que e agora que já passou uns dias penso: mas porquê? O que não tem remédio, remediado está.

A situação foi a seguinte, para vocês verem, os PAES tinham que ir a pedagógico na quarta-feira passada e eu normalmente faço com muita antecedência para não stressar. E eu já entreguei há muito tempo mas depois o pedagógico calhou no dia da greve e depois não foi na greve porque houve greve. E na terça-feira na hora de almoço a minha coordenadora mandou-me uma mensagem a dizer que os meus PAES não iam a pedagógico porque estavam em *arial* e tinham que estar em *candara*. E eu disse: o quê? Não, não acho nada bem porque o que interessa é o conteúdo e não a forma. E ela disse que não, que é uma questão de rigor. Tudo bem que eu tenho culpa. Porque ela diz que mandou um mail e mandou e eu nem sequer o abri. Que mandou os documentos no Google *drive* só que é assim, não sei se vocês já têm essa experiência, quando temos documentos que não vamos fazer novo e já o temos nós, por mais que nos mandem pegamos no que está feito e atualizamos. Somos práticas, pragmáticas. Ela mandou-me o Google drive, eu abri e tinha lá montes e montes de documentos para a educação especial e eu pensei: não preciso de nada disto. Peguei nos PAES que tinha, atualizei e não se me passou pela cabeça, não sabia, a minha colega do lado não comentou comigo que era para por letra *candara* e eu imprimi aquilo assim, fiz as reuniões com os pais, assinei. E ela veio-me chatear e não houve hipótese. Tive que mudar tudo para *candara*. Toda a gente atrás dela diz que não tem jeito nenhum os documentos não irem a pedagógico só por uma questão de letra que praticamente não se nota mas, na prática, tive que os fazer todos e a única coisa é que a coordenadora disse que então ficava à responsabilidade dela chamar os pais todos à escola para assinar e é assim, eu tenho oito alunos. É uma multidão, oito alunos, depois uma média de três terapeutas por cada um, mais o professor titular de turma, mais eu, mais a professora de inglês é para lá de uma multidão. E pronto, é assim, stressei-me, desgastei-me, fiquei furiosa e depois às vezes a pessoa não aprende.

## **Rita**

E depois passa.

**Professora C**

Pois! Por isso é que eu acho que a resiliência é isso mesmo, às vezes só preciso de ter alguém que me ouça e eu falo, falo, falo, falo e faço autoterapia, passado um bocado já estou eu a relativizar aquilo que eu disse.

**Rita**

Lá está, a comunicação é importante.

**Professora C**

Agora a decisão também, a tomada de decisões. Por mais que nos custe, depois de tomar uma decisão temos de arcar com as consequências, se a culpa é nossa devemos assumir. Por exemplo, disseram que iam por em ata no pedagógico que os PAES não foram porque a coordenadora de educação especial não deixa ir. Ela disse que então tinha de ficar em ata que a culpa era da professora Maria João. E eu disse: muito bem, mas põe ali em ata que é minha culpa porque não pus os PAES em letra *candara*. E eu sou a primeira a dizer, muito bem mas quem nunca errou que atire a primeira pedra e se é uma coisa grave, não é.

E depois é assim, uma coisa que também vos aconselho, quanto mais depressa estiverem perante um problema e tomarem a decisão de tentarem resolver menos stressante é. Porque é o que a minha costuma dizer “antes vermelha um dia que amarela toda a vida”. Se tens uma coisa para decidir e é importante, mas isto não só na profissão. Na profissão vocês vão ser obrigadas a decidir e muitas vezes sob pressão e têm de ter a capacidade de discernimento para decidir na hora mas, mesmo na nossa vida, no dia-a-dia. Claro que tudo que treinamos na nossa vida do dia-a-dia depois aplica na prática e na nossa profissão. Se tu tens uma coisa para resolver e para decidir quanto mais depressa decidires e a fizeres mais depressa consegues deixar de pensar. Se tu tens um problema e não o enfrentas e deixas passar tempo vais estar sempre com aquilo ali. E nós temos que aprender a tomar uma decisão, é importante para nós sermos capazes de tomar decisões.

**Rita**

Às vezes nem é nada mas de tanto pensar torna-se uma coisa enorme, um bicho-de-sete-cabeças.

**Professora C**

E depois tu tomas a resolução, decides e dizes assim, afinal não custou nada. Por exemplo, cá em casa eu acho que a minha filha mais velha tem muita dificuldade em tomar decisões. Ela só toma decisões quando é pressionada para as tomar sou quase sempre eu que a pressiono. Eu acho que é uma debilidade que ela tem da personalidade dela. Mas não é porque eu não a tenha sempre incentivado a tomar decisões mas eu sinto que nessas coisas ela é muito dependente de mim. Claro que é um dia estragado para mim, um dia estragado para ela. É berros para lá, choro para acolá... porque ela vai sempre empurrando os problemas para a barriga e vai sempre empurrando para a frente. Mas mesmo sendo uma decisão importante para ela como a decisão de trocar de curso como uma decisão que para mim é mais básica de acabar um namoro. Quando acabou o namoro acabou-se. Acabou, acabou. Deve-se cortar o mal pela raiz, não se deve estar a prolongar o tempo. É mau para quem quer acabar e ainda ali a empatar e é mau para o outro lado que está a ser enganado, está a viver uma ilusão.

**Rita**

Então acreditas que os professores e educadores deviam aprender a ser resilientes, é importante para a carreira.

**Professora C**

Eu acho que a resiliência aprende-se com a vida, não se aprende a ir tirar um curso e a pessoa ou aprende a ser resiliente no seu processo de crescimento ou então de outra maneira não aprende. Não vai ser agora vamos fazer uma formação sobre a resiliência e aprendes as teorias.

**Rita**

Sim, mas por exemplo, eu desde que comecei a fazer o relatório de investigação...

**Professora C**

Começaste a pensar.

**Rita**

Sim!

**Professora C**

Mas aí tornaste-te uma pessoa reflexiva. Não tem a haver com resiliência. Começaste a pensar nos eus atos. Tu comesças a por em causa que é isso que todos os profissionais e então na educação mais é pensar sobre as suas práticas. Ao estudares este tema tu foste pensar se eras. Não vais aprender a ser. Tu pensas, será que sou? Será que sei tomar decisões? Será que eu quando caio consigo me levantar sem sofrer? A gente sofre na mesma, mas será que consigo ultrapassar? Tu isto tudo foste analisar, não foste aprender a ser.

**Rita**

Mas é possível aprender.

**Professora C**

Através da reflexão.

**Rita**

Sim.

**Professora C**

Mas aprender... eu continuo a achar que é um aprender vivido...

**Rita**

Sim, mas nós podemos não nascer resilientes mas com a vida vamos aprendendo.

**Professora C**

Nós não nascemos resiliente. Nós vamos aprendendo sempre que formos frustrados. Quanto mais vezes fores frustrado mais depressa... é como aprender a gostar de qualquer coisa. Tu ao princípio não gostas muito e, no final dizes que afinal até gostas. É como ires tentando aprender a andar de bicicleta, sei lá.

**Rita:**

Então é importante estimular as crianças a serem resilientes.



**Professora C**

É importante frustrar as crianças. Não ser sempre sim. Para serem resilientes. Tu não ensinas ninguém a ser resiliente. Resiliência é uma capacidade e, por isso, para ter a capacidade de ser resiliente perante um problema a criança tem que ser frustrada. Tem que ouvir um não e saber aceitar um não. Não é não e acabou e não adianta argumentar. É por isso que eu acho que a resiliência é uma capacidade que advém da forma como fomos frustrados ou foram nos dizendo que não e nós reagimos perante a adversidade

**Rita:**

Na sua vida profissional já teve vontade de desistir em algum momento? E acha que a resiliência a ajudou nessa situação?

**Professora C**

Nunca pensei... às vezes penso. Mas vou fazer o quê? Além disso, eu gosto daquilo que faço. Fico triste, fico triste, fico triste, às vezes por achar que não me dão valor, por achar que ganho pouco, por a sociedade estar sempre pronta a atirar pedras aos professores porque temos muitas férias... de trabalharmos poucas horas e não é verdade...

**Rita**

A ideia da sociedade é que nós só trabalhamos quando as crianças estão na escola.

**Professora C**

Mas não é verdade, porque se vocês quando começarem a trabalhar vão ver que às vezes estamos mais tempo a tratar de papéis e no computador do que estamos com miúdos e não pode ser. Devemos ser das poucas profissões que trabalha sábados, domingos, noites... há alturas que não mas outras... por exemplo, avaliações. Eu dizia, quando estava no pré-escolar, vou entrar em período espiritual. Porque eu tinha que fazer 23, 24, 25 avaliações individuais. Aquilo é a loucura. Chega uma altura que a pessoa até já se sente enjoada, agoniada de estar naquilo. Mesmo com os PAES... Uma pessoa fica estourada.

E eu acho que as pessoas, só quem tem na família professores é que se apercebe daquilo que nós trabalhamos em casa e que a interrupção letiva dos miúdos não é a nossa interrupção letiva. Eles vão de férias e por exemplo nas férias de natal tu estás todo o dia na escola. Tens reunião disto, tens reunião daquilo e passas a vida assim... depois do natal ao ano novo ficamos em casa, é verdade mas nós precisamos tanto de descansar...

**Rita**

Sendo educadora de ensino especial acha que a sua capacidade de resiliência tem de ser maior que a dos outros docentes?

**Professora C**

Nunca pensei muito sobre isso... se calhar sim porque somos uns eternos incompreendidos. Porque se a criança tem progressos positivos o mérito é do professor titular de turma, se a criança não progrediu, a culpa é do professor de educação especial. Somos, às vezes, reconhecidos pelos colegas mas, pelos pais, às vezes... é complicado. Sabes que eles sofrem muito e têm de culpar alguém.

**Rita**

Mas se calhar o seu desgaste a nível psicológico e físico acaba por ser maior porque falou há pouco eles choram, eles berram... claro que os professores também têm essas adversidades mas não tão intensas como tu tens.

**Professora C**

E depois, por exemplo, normalmente, uma criança que tenha problemas de comportamento e que faça assim muito barulho, que faça desafios, se o professor ou o educador forem assertivos, aquilo passado uns tempos fica uma maravilha e eles ficam todos contentes: Ei! Eu ganhei, esta turma está na minha mão. Com estes meninos é mais desgastante. Eu até acho que os professores de educação especial, aquilo que nos tiraram, que foi o subsídio de especializadas devia voltar porque é assim, ninguém nos paga para estarmos a apanhar. E estarmos a por em risco a nossa vida e a nossa saúde. Primeiro porque é assim, tu tens uma turma, podes ter um aluno difícil e naquele dia dar-te mais trabalho mas, no meio, há sempre alguma coisa que compense. Um professor de educação especial tem sempre meninos difíceis e, depois são sempre uns eternos incompreendidos. Porque tu se vais a diferentes salas, para as

peessoas onde tu chegas, para elas tu só estás a trabalhar aquela hora. Esquecem-se que nós na outra hora estivemos na outra, e na outra estivemos na outra, e na outra na outra. E que, mesmo estas transições são desgastantes. Por exemplo, eu detesto início de ano letivo porque eu digo que às vezes sou um bocadinho autista. Eu gosto de entrar na rotina, estou sempre à espera que passe um mês que é para eu entrar na rotina. Porque isto de entrar na sala dos outros também é muito desgastante e também tem muito que se lhe diga. Mas também aprendes muito a nível da relação entre as pessoas. Porque tu tens que aprender a relacionar-te com várias pessoas. E além do mais estás a entrar na sala delas, o domínio é delas, a sala é delas, o grupo é delas, é tudo delas. E tu és uma pessoa estranha, e depois tens pessoas que te acolhem muito bem, vocês têm essa experiência no estágio, agora imaginem o que é isso de hora a hora. E depois tens aquela pessoa super meiga, acolhedora, que adora estar lá, conversar com ela tudo flui, tudo o que lhe dizes ela aceita e acha importante e é humilde para te ouvir. E depois entras numa que tem a mania que ela já sabe tudo por isso tu vais para lá é para ser empregada dela, é para tomares conta do menino naquela hora para ela ter uma folga e fala contigo de uma maneira desrespeitosa e tu tens que engolir também e isto tudo é desgaste. É desgaste físico e psicológico e eu acho que na educação especial é tudo mais pesado. Eu ano passado cheguei... e depois em casa também não compreendem. Estou cansada, estou desgastada, é sexta-feira depois quando está chuva os miúdos parecem que ainda percebem menos e tu estás ali a batalhar, a batalhar e parece que não entra nada e tu dizes faz a tabuada e ele nem a copiar! Ficas desesperada. Depois chegas a casa e toda a gente acha que tens que vir maravilhosa.

É muito desgastante, e vou-te dizer, sinto-me muito cansada. Apesar de gostar muito daquilo que faço, eu estou com quarenta e oito anos e estou muito cansada. Acho que se me obrigarem a trabalhar até aos sessenta e seis eu não sei se vou estar bem.

### **Rita**

Lá está, nenhuma reforma devia ser aos sessenta e seis mas eu acho que a dos professores...

### **Professora C**

Olha, eu vejo as minhas colegas com sessenta que estão muito desgastadas. E eu ainda não fiz cinquenta e já começo a ficar extremamente cansada. Eu gostava de ser pela

lei antiga e reformar-me aos cinquenta e cinco, eu gostava de ainda vir com alguma sanidade para casa.

**Rita**

Já me foste respondendo ao longo da entrevista, mas agora diz-me, consideras-te uma pessoa resiliente?

**Professora C**

Acho que sim. Tu que me conheces o que achas?

**Rita**

Acho que sim, tens que ser. Depois de tudo o que já passaste.

**Professora C**

E que vou passar, e que estou a passar...

**Rita**

Tens que ser.

**Professora C**

Eu também costumo dizer que Deus nos dá a cruz mediante aquilo que a gente pode carregar. Eu acho é que às vezes não merecia. Até penso, sou tão boa pessoa porque é que isto me acontece?

**Rita**

Mas isso acho que pensamos todos.

**Professora C**

Pois, Rita mas a mim acontece tantas coisas e tantas coisas que eu dou tanta importância ou dava e que tenho tanto desgosto de não ter acontecido comigo. Claro que agora relativizo as coisas mas vou-te dizer uma coisa, é importante fazermos aquilo que gostamos. De tudo o que me aconteceu eu sempre me agarrei à minha parte profissional, sempre fui buscar a compensação de tudo o que me estava a acontecer da minha vida privada ao meu trabalho. Nos piores momentos da minha vida eu nunca deixei de trabalhar, nunca deixei de trabalhar com os meninos. Quando estou com

eles estou com eles. Só que não estou sempre, não é? E quando saio começo a pensar nas coisas, volto a pensar nas coisas e com a minha ansiedade eu não como nem durmo. Depois claro, de manhã sinto-me cansada mas chego lá sinto-me compensada. E vou conseguindo gerir as coisas.

**Rita**

Obrigada!

**Anexo VII (Guião da entrevista a uma professora do Primeiro Ciclo, denominada professora D)**

Esta entrevista faz parte de um estudo que está a ser realizado por mim, Ana Rita da Cunha Nogueira, no âmbito do Relatório de Investigação A Resiliência e o Stresse na Prática Docente do Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Agradeço, desde já, a vossa colaboração.

“A resiliência é mais do que a capacidade de “lidar” com os problemas, o que sugere que é apenas um meio de sobrevivência. Contrariamente, ter a capacidade de resiliência sugere uma capacidade de “gerir” acontecimentos e situações exigentes de uma forma positiva, ao ponto de “recuperar” dificuldades significa derrota-las”.

(Coutinho & Flores, 2014, p. 105)

1. O que entende por resiliência?
2. Qual pensa ser a sua importância?
3. O que é para si um educador/professor resiliente?
4. Acredita que todos os educadores e professores deviam aprender a ser resilientes?
5. Na sua prática profissional estimula as suas crianças a serem resilientes? Como?
6. Considera-se uma pessoa resiliente?
7. Se sim, em que é que a resiliência a ajudou a ultrapassar as adversidades que vão surgindo ao longo da sua profissão?
8. O que sentiu quando soube que estava grávida de gémeos?
9. Que implicações teve no seu desempenho profissional?
10. Uma vez que se tratou de uma gravidez de risco, que comportamentos foram importantes para conseguir viver esta experiência de forma plena?

**Anexo VIII (Resposta à entrevista a uma professora do Primeiro Ciclo,  
denominada professora D**

1. O que entende por resiliência?

Para mim resiliência é a capacidade que cada um vai desenvolvendo ao longo do tempo para aceitar/ enfrentar uma situação que não correu de acordo com a expectativa que definimos. É a forma de lidarmos com diferentes problemas, vencer obstáculos e não ceder à pressão.

2. Qual pensa ser a sua importância?

Na minha opinião, a capacidade de resiliência deve ser trabalhada ao longo do tempo, de forma a trabalharmos a forma como reagimos perante os problemas, a sua resolução e aceitação. A pressão nos dias de hoje é imensa, pois é exercida por várias forças da sociedade, o que exige que esta capacidade esteja mais trabalhada.

3. O que é para si um educador/professor resiliente?

Um educador/ professor resiliente é aquele que no seu dia a dia, sob a pressão de todas as forças a que está sujeito, tem a capacidade de lidar com seus próprios problemas, tentando atingir os objetivos que define, não ceder à pressão, seja em que situação for. Caso não atinja o pretendido o importante é redefinir estratégias e caminhos para alcançar novamente os objetivos pretendidos.

4. Acredita que todos os educadores e professores deviam aprender a ser resilientes?

Sem dúvida. Pois para mim a capacidade de resiliência está também relacionada com a capacidade de resolver problemas e de obter sucesso sem frustrar, para um educador/ professor que é visto como um modelo e que têm um papel fulcral no desenvolvimento educacional e intelectual de uma criança é fundamental que ele lhe consiga passar de forma tranquila a garra, determinação e aceitação em processo de resolução de problemas.

5. Na sua prática profissional estimula as suas crianças a serem resilientes? Como?

Sim. Antes de mais, tento que cada criança se sinta responsável pelos seus bens, mas também como agente ativo no seu processo de aprendizagem. Na minha

opinião, só tendo esta consciência a criança terá necessidade de começar a resolver os seus problemas do dia-a-dia, tento apoiar ao máximo quando a sua resolução não é conseguida, mas acima de tudo dar-lhes uma explicação estruturada para aceitar e ter vontade de fazer novamente ou de não desistir.

6. Considera-se uma pessoa resiliente?

Sim.

7. Se sim, em que é que a resiliência a ajudou a ultrapassar as adversidades que vão surgindo ao longo da sua profissão?

Sem dúvida, principalmente no início da carreira docente. No início da prática pedagógica, a pressão é muito maior, não só a que eu própria definia mas também a que sentia por parte dos pais e da direção, pois enquanto as pessoas não conhecem o nosso trabalho, têm maior necessidade de nos testar e colocar questões e desafios.

Lembro-me de achar que tudo tinha de ser perfeito, quando isso é impossível, porque lidamos com crianças e nós próprios somos seres humanos com outros problemas.

A minha capacidade de resiliência permite-me confrontar os problemas tentando resolvê-los da melhor forma, mas aceitar caso não os consiga superar e definir estratégias de atuação para que consiga supera-los numa próxima vez.

8. O que sentiu quando soube que estava grávida de gémeos?

Foi um misto de sensações, pois no dia em que soube que estava grávida houve logo a suspeita de ser uma gravidez gemelar. Por isso, a partir daquele momento a felicidade era imensa por ter alcançado um objetivo pessoal, mas também de curiosidade para saber se realmente era uma gravidez gemelar e se seriam gémeos falsos ou verdadeiros.

9. Que implicações teve no seu desempenho profissional?

No dia em que descobri que estava grávida fiquei imediatamente de repouso, com gravidez de risco. Nesse dia chorei porque ligar para a diretora pedagógica a dizer



que pelo menos durante um mês não voltava à minha sala, onde tinha deixado o trabalho todo alinhavado para essa semana que começava custou bastante.

10. Uma vez que se tratou de uma gravidez de risco, que comportamentos foram importantes para conseguir viver esta experiência de forma plena?

O apoio de todas as pessoas que me rodeavam foi fulcral, família, colegas de trabalho, direção do colégio e pais. O pensamento positivo, as palavras de conforto e carinho, bem como o descanso definiram um estado emocional equilibrado para que eu pudesse gerir todas as emoções naturais de uma gravidez, bem como as condicionantes impostas por uma gravidez de risco.

## Anexo IX (Apresentação da ação de formação)

CONSELHO CIENTÍFICO PEDAGÓGICO DA FORMAÇÃO CONTÍNUA **An2-A**  
APRESENTAÇÃO DE ACCÇÃO DE FORMAÇÃO  
NAS MODALIDADES DE CURSO, MÓDULO E SEMINÁRIO  
Formulário de preenchimento obrigatório, a anexar à ficha modelo ACC<sub>2</sub> N° \_\_\_\_\_

### 1. DESIGNAÇÃO DA ACCÇÃO DE FORMAÇÃO

A resiliência e o stresse na prática docente:  
Estratégias para ultrapassar as adversidades

### 2. RAZÕES JUSTIFICATIVAS DA ACCÇÃO E SUA INSERÇÃO NO PLANO DE ACTIVIDADES DA ENTIDADE PROPONENTE

Atualmente, a sociedade experiencia uma vida deteriorada devido ao stresse. A docência é uma profissão que se encontra em constante mudança e que apresenta desafios cada vez maiores, seja na medida em que os professores estão a perder autoridade perante discentes e encarregados de educação, os alunos que são cada vez mais desafiadores, bem como pela incerteza do seu futuro na carreira. Por este motivo, esta formação é de elevada importância para que seja possível compreender melhor o conceito de resiliência, a sua importância bem como a sua aplicação para que, no futuro seja possível a existência de profissionais aptos não só a nível cognitivo, mas também a nível emocional e afetivo e possam desempenhar as suas funções da melhor forma possível.

Neste sentido, considera-se fundamental fornecer aos docentes ferramentas e estratégias que os ajudem a tornarem-se pessoas resilientes e que permitam que os alunos aprendam num ambiente propício à promoção desta capacidade.

### 3. DESTINATÁRIOS DA ACÇÃO

- Educadores
- Professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico
- Professores do 2.º Ciclo do Ensino Básico

Os dados recolhidos são processados automaticamente, destinando-se à gestão automática de certificados e envio de correspondência. O preenchimento dos campos é obrigatório pelo que a falta ou inexactidão das respostas implica o arquivamento do processo. Os interessados poderão aceder à informação que lhes diga respeito, presencialmente ou por solicitação escrita ao CCPFC, nos termos dos artigos 27º e 28º da Lei nº 10/91 de 19 de Fevereiro. Entidade responsável pela gestão da informação: CCPFC – Rua Nossa Senhora do Leite, nº 7 – 3º - 4701-902 Braga.

### 4. OBJECTIVOS A ATINGIR

- Compreender o conceito de resiliência;
- Proporcionar ferramentas de promoção de resiliência;
- Preparar os docentes para as adversidades que a profissão acarreta;
- Introduzir técnicas de *coaching* e meditação para a resiliência;
- Orientar para a educação resiliente.

### 5. CONTEÚDOS DA ACÇÃO (Descriminando, na medida do possível, o número de horas de formação relativo a cada componente)

#### Módulo I (4 horas):

- Conceito stresse
- Explicação da noção de *burnout*
- Explicação do conceito de *coping*
- Apresentação de estratégias de *coping*

#### Módulo II (4 horas):

- Definição de resiliência
- Apresentação de ferramentas que promovem a resiliência
- Avaliação dos conteúdos abordados

Módulo III (4 horas):

- Sessão de *coaching* profissional, especificamente *coaching* de carreira
- Sessão de *coaching* pessoal, especificamente *coaching* de inteligência emocional
- Sessão de meditação *Mindfulness* – atenção plena na respiração
- Sessão de meditação *Mindfulness* – *Based Stress Reduction*

Módulo IV (2 horas):

- Jogos de simulação para aplicação de conhecimentos

6. METODOLOGIAS DE REALIZAÇÃO DA ACÇÃO (Discriminar, na medida do possível, a tipologia das aulas a ministrar: teóricas, teórico/práticas, práticas, de seminário)

**1.º Momento (aulas teóricas):**

- Apresentação do conceito de stresse;
- Explicação da noção de *burnout*
- Explicação do conceito de *coping*
- Apresentação de estratégias de *coping*
- Debate acerca do stresse na prática docente;

**2.º Momento (aulas teórico/práticas):**

- Definição de resiliência
- Apresentação de ferramentas que promovem a resiliência
- Debate sobre estratégias de resiliência

**3.º Momento (componente prática):**

- Avaliação dos conteúdos abordados:
  - Teste escrito
  - Role play
  - Jogos de simulação

7. CONDIÇÕES DE FREQUÊNCIA DA ACÇÃO

Ser professor ou educador ou então encontrar-se no último ano de licenciatura ou de mestrado relacionado com educação.

## 8. REGIME DE AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS

A avaliação final dos formandos será feita através de um teste escrito e de um role play. A avaliação final dos formandos será feita através dos seguintes componentes:

- Frequência (75% de presenças)
- Uma prova escrita para aplicação da teoria
- Um *role play* e um jogo de simulação para aplicação prática.

## 9. MODELO DE AVALIAÇÃO DA ACÇÃO

- Inquérito por questionário aos alunos e ao formador no final da acção (documento próprio).
- *Follow up* ao fim de um trimestre letivo.

## 10. BIBLIOGRAFIA FUNDAMENTAL

Afonso P. (2015). Quando a mente adocece. Uma introdução à psiquiatria e à saúde mental. Cascais: Príncipia Editora, LDA.

Cardoso R. (1999). O Stress na profissão docente. Porto: Porto Editora.

Carlotto M. (2012). Síndrome de Burnout em professores: Avaliação, fatores associados e intervenção. Porto: Livpsic.

Catalão J. & Penim A. (2009) Ferramentas de coaching. Lisboa: Lidel.

Costa M. (2011). Stress Docente e Hábitos de Vida. (Monografia de dissertação de Mestrado em Ciências da Educação não publicada) Instituto de educação da Universidade de Lisboa.

Dmitry D., Robert S., Karen R., Isabelle C., Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, Elsevier, 2010, 30 (5), pp.479-95.

- Fonseca S. (2014) Modelo de stresse e satisfação no trabalho: estudo feito com professores do ensino superior português. (Monografia de Mestrado em Psicologia das Organizações, social e do trabalho não publicada). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto.
- Jesus S. (1999). Como prevenir e resolver o stress dos professores e a indisciplina dos alunos? Porto: Asa Editores II, S.A.
- Marcos L. (2012). Superar a adversidade: O poder da resiliência. Lisboa: Booket.
- Melillo A., Ojeda E., et al. (2001). Resiliência descobrindo as próprias fortalezas. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Miravalles A. & Ortega J. (2012). La resiliencia en entornos socioeducativos. Madrid: Narcea, S. A. De ediciones.
- Nepomuceno Fajardo, I., & de Souza Minayo, M., & Fiúza Moreira, C. (2010). Educação escolar e resiliência de educação e a prática docente em meios adversos. Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação, 18 (69), 761-773.
- Oliveira A. (2010). Resiliência para principiantes. Lisboa: Edições Sílabom Lda..
- Pérez J. (2009). Coaching para docentes. Motivar para o sucesso. Porto: Porto Editora.
- Pinto A. & Silva A. (1999). Stress e Bem-Estar. Porto: Porto Editora.
- Sapienza G., Pedromônico M. (2005) Risco, Proteção, e Resiliência no desenvolvimento da criança e do adolescente. Psicologia em estudo. 10, 209-215. doi: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v10n2/v10n2a07>.
- Silva R. (2009) Burnout, coping e resiliência em euxiliares de acção educativa (Monografia de Mestrado Integrado de psicologia). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto.
- Soares J. (2018). Reload, menos stress, melhor performance. Porto: Porto Editora.

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Assinatura

---