

Artigo Original

Resiliência se Aprende: Ferramentas para o Desenvolvimento da Resiliência em Professores

Fernanda Winck Rizzotto¹, Gabriella Dalla Corte Dias¹, Analu Gallotti Silveira¹, Pedro Dalcin Casalino¹ e Filipe Silva Barros¹

1. Acadêmico de Psicologia do Centro Universitário União das Américas (Foz do Iguaçu, PR).

fernanda.winckr@gmail.com e gabriella_dallacorte@hotmail.com

Palavras-chave

Autodesenvolvimento
Bem-estar Docente
Prática Docente
Resiliência

Resumo:

Contexto: visto que a atuação docente se encontra sendo uma prática com um nível de estresse alto, a resiliência é uma competência importante a ser trabalhada, sendo uma habilidade que auxilia o ser humano a superar adversidades de maneira mais rápida. **Objetivo:** o estudo buscou proporcionar ferramentas para o desenvolvimento da resiliência nos professores do Colégio Estadual Gustavo Dobrandino da Silva, para melhor lidarem com as adversidades profissionais e pessoais. **Método:** a pesquisa teve caráter qualitativo e foi aplicada em 10 docentes. **Resultados:** os resultados foram captados através de depoimentos e relatos, onde os professores apontaram ter obtido uma otimização física e mental no enfrentamento de estressores.

Artigo recebido em: 05.05.2018

Aprovado para publicação em: 14.06.2018

INTRODUÇÃO

O termo resiliência tem seu significado oriundo da física, onde é descrito como a capacidade de um material ser deformado diversas vezes e voltar a sua forma original. O termo passou a ser usado pela psicologia há menos de 50 anos, com o intuito de explicar a habilidade que algumas pessoas possuem de se recuperar mais facilmente de traumas e situações atípicas. Flach (1991 apud ANGST, 2009) complementa que o termo não se relaciona somente com aspectos psicológicos, mas também aos aspectos físicos e fisiológicos. A resiliência vem ganhando relevância na psicologia em especial nos últimos 15 anos, sendo mais amplamente discutida em seminários internacionais e pesquisada por alguns autores.

“Na língua portuguesa, a palavra resiliência, aplicada às ciências sociais e humanas, vem sendo utilizada há poucos anos. Neste sentido, seu uso no Brasil ainda se restringe a um grupo bastante limitado de pessoas de alguns círculos acadêmicos” (YUNES, 2003, p. 2). Esse dado leva à consciência de que o termo resiliência e seu significado ainda são desconhecidos pela grande maioria da população no Brasil, o que resulta em uma indiferença e ignorância na valorização dessa habilidade que, segundo Lasmar e Ronzani (2009), surge como uma possibilidade de superação das adversidades impostas pela sociedade contemporânea.

Segundo a *American Psychological Association* (APA, 2010), resiliência é o “processo e resultado de se adaptar com sucesso a experiências de vida difíceis ou desafiadoras, especialmente através da flexibilidade mental, emocional e comportamental, e ajustamento a demandas externas e internas”. Grotberg (2008, p. 20) define resiliência como “capacidade humana para enfrentar, sobrepor-se e ser fortalecido ou transformado por experiências de adversidade”. Já para Sabbag (2012, p. 26), “resiliência é a competência de indivíduos ou organizações que fortalece, permite enfrentar e até aprender com as adversidades e desafios”. Ele conside-

ra a resiliência como uma competência pois ela pode ser aprendida e aprimorada com base nas atitudes e habilidades dos indivíduos no processo de enfrentamento de situações difíceis.

Ainda de acordo com Sabbag (2012), pode-se desenvolver a resiliência através de nove fatores, que serviram de base para o desenvolvimento dos encontros aplicados neste estudo, são eles:

1. Autoeficácia e Autoconfiança: Autoeficácia foi definida por Bandura (1977) como a crença na capacidade de realizar uma determinada tarefa, com base nos próprios recursos (confiar que possui as competências requeridas para agir). Já a autoconfiança é definida como a crença em si e em seu poder e habilidades (acreditar em seu próprio valor). Pessoas com esses traços abordam tarefas difíceis como desafios a serem enfrentados em vez de evitá-los, desempenham grande esforço para realizar bem uma tarefa e, quando falham, têm um equilíbrio emocional para continuarem motivadas, acreditando no próprio potencial e sendo capazes de perseverar, sendo essas qualidades primordiais para o desenvolvimento da resiliência.

2. Otimismo Aprendido: Para Seligman (2006, p. 221) “o otimismo aprendido funciona [...] por meio do poder do pensamento não negativo”. Isto se torna importante para a resiliência pela visão de mundo que os otimistas têm, pois eles conseguem perceber contratempos como temporários, ao contrário dos pessimistas, que tendem a vê-los como permanentes.

3. Temperança: Temperança é descrita por Sabbag (2012, p. 88) como a regulação das emoções. “Crises são situações onde as emoções são infladas pela sensação de perda de controle e de resultados catastróficos. Nessas situações, preservar a ‘frieza’, isto é, não se deixar levar pelas emoções, e por impulsos é essencial”. Ainda segundo o autor, esta competência é essencial ao resiliente por permiti-lo moderar as respostas extremas à adversidade.

4. Empatia: Sabbag (2012, p. 116) afirma que “as emoções servem a um grande propósito nas relações: o de permitir que o outro se ajuste ou regule a sua relação com o que apresenta certa emoção. Daí decorre a empatia.” Também conhecida comumente como a habilidade de se colocar no lugar do outro, a empatia se torna invalidável “sem que o indivíduo perceba e compreenda as suas próprias emoções: quanto maior a inteligência emocional, maior a habilidade de leitura de sentimento de outros, daí a melhor qualidade das relações” (SABBAG, 2012, p. 116). A empatia e a competência social estão intimamente ligadas, pois dificilmente haverá uma conexão bem-sucedida entre dois seres humanos sem uma identificação mútua de emoções.

5. Competência Social: Competência social é definida, resumidamente, como a capacidade de o indivíduo em buscar e receber apoio de outros. Sabbag (2012, p. 133) diz que “o apoio externo reduz sintomas de estresse e reduz a vulnerabilidade de indivíduos nessas condições”. Pessoas resilientes não se alienam de outros, mas interagem para engajá-los.

6. Proatividade: Este fator é entendido por Sabbag (2012) como “propensão a agir” ou tomar iniciativa. Ela capacita o indivíduo a enfrentar incertezas e calcular riscos, a conduzir processos de mudança e a empreender. O resiliente busca soluções criativas frente a problemas, em vez de reagir aos impactos das adversidades.

7. Flexibilidade Mental: Também chamado de *Mindset* por alguns autores, é definido por Dweck (2007, p. 15) como “capacidade de cultivar suas qualidades básicas por meio de seus próprios esforços”. Sabbag (2012, p. 165) considera o gosto por ideias complexas, a tolerância à ambiguidade, a abertura à diferentes perspectivas e a geração de soluções criativas como características fundamentais ao resiliente. Ele cita também que “O [indivíduo] de maior resiliência [...] é flexível: pensa em opções, age e se a ação não é efetiva, escolhe outra opção e persiste.”

8. Solução de Problemas: Definido por Reivich e Shatté (2008 apud SABBAG, 2012, p. 177) como “habilidade de identificar causas de problemas”, é relevante para a resiliência por abranger habilidades como diagnóstico de problemas, planejamento de soluções e agir sem perder o controle das emoções. Hoopes e Kelly (2004 apud SABBAG, 2012, p. 177) afirmam que “[indivíduos] resilientes usam táticas estruturadas para transformar a ambiguidade e lidar com a incerteza da mudança”.

9. Tenacidade: Definido por Maddi *et al.* (2005 apud SABBAG, 2012, p. 190) como “a coragem existencial e motivação para enfrentar efetivamente situações estressantes”. Os autores relatam que a tenacidade preserva a saúde, reduz sintomas de doenças e mantém e aprimora o desempenho em situações de estresse. “Tenacidade é positivamente relacionada com o enfrentamento ativo transformacional”.

A resiliência é importante para todas as pessoas, independente da área de atuação, pois as ajuda a superar as dificuldades mais rapidamente, porém, percebe-se uma necessidade de atenção especial aos funcionários da área da educação por estarem lidando diariamente com uma série de adversidades que, segundo Grotberg (2006, apud FAJARDO *et al.*, p. 222), abarcam

[...] carga horária e atribuições excessivas, em que o trabalho real vai além do trabalho prescrito; pouco tempo de descanso; tarefas rotineiras de pouca importância; falta de uso das próprias capacidades criativas; escassa ou nenhuma autonomia; falta de participação nas decisões; falta de comunicação; falta de apoio de colegas e superiores; expectativas de trabalho incerto e/ou conflitivo, ou demasiadas responsabilidades; insegurança no trabalho; falta de oportunidade de crescimento, de progresso ou ascensão; más condições físicas, dificuldade para concentrar-se, mau humor.

No cenário da escola pública no Brasil, pode-se destacar as condições citadas acima de modo mais precário ainda, onde encontram-se várias instituições de ensino localizadas em bairros de classe baixa com frequentes notícias na mídia sobre a hostilidade presente nestes ambientes. “A transformação da escola em uma comunidade resiliente exige, sobretudo, um olhar atento do docente, pois ele próprio precisa ir-se construindo como uma pessoa que detém esse fator diferencial” (FAJARDO *et al.*, 2010).

Dada a necessidade trazida por essas dificuldades, citadas acima, enfrentadas também pelos professores do Colégio Estadual Gustavo Dobrandino da Silva, decidiu-se trabalhar a resiliência com os mesmos, para que através do aprendizado das principais competências que a envolvem, os docentes pudessem ter a oportunidade de desenvolvê-la no dia a dia e promoverem um melhor enfrentamento dos obstáculos existentes, consequentemente melhorando seu rendimento pessoal e profissional.

O objetivo principal deste estudo visou proporcionar ferramentas para o desenvolvimento da resiliência nos professores, para melhor lidarem com as adversidades profissionais e pessoais. Os tópicos específicos, com base nisso, pretenderam compreender os efeitos da resiliência no dia a dia dos participantes; estimular os mesmos no reconhecimento de seus valores pessoais e pontos fortes; e identificar os principais fatores que auxiliam no desenvolvimento da resiliência.

METODOLOGIA

A seleção da problemática surgiu a partir da exposição da situação existente no Colégio Estadual Gustavo Dobrandino da Silva, feita pela professora da sala de recursos do mesmo. Marcou-se, então, uma entrevista

ta com a mesma para propor a pesquisa pensada e para verificar se haveria disponibilidade dos professores, que seriam o público-alvo, para participarem. Como uma média de 10 professores voluntariaram-se, a pesquisa foi desenvolvida e teve caráter qualitativo, focalizando o desenvolvimento de cada participante de forma subjetiva, a partir da adesão das ferramentas propostas para alcançarem a resiliência.

O estudo ocorreu no período de setembro a novembro de 2017 e sua duração foi de 7 semanas, sendo realizado um encontro por semana. Cada encontro teve duração de uma hora. Durante os encontros, foram usadas técnicas e materiais como rodas de conversa, exposição de conteúdo, dinâmicas, projetor multimídia, canetas, papéis, cadernos e barbante. Os temas abordados nos encontros foram os 9 fatores que compõem a resiliência segundo Sabbag, por ser uma forma mais didática e flexível para adquirir-se uma compreensão mais profunda e prática do que é a resiliência e como desenvolvê-la, visando assim uma aquisição eficaz dos conceitos pelos participantes.

O primeiro encontro se deu pela introdução e contextualização do tema principal, resiliência, onde os aplicadores apresentaram o projeto, deram exemplos de situações onde a resiliência é necessária para exemplificar sua importância, formaram uma definição própria para a resiliência com os participantes para que eles pudessem se apropriar do tema, propuseram-lhes um debate visando alinhar a demanda com os encontros seguintes. E, por fim, deram as instruções para o primeiro treinamento que seria sobre gratidão, onde entregaram para cada professor uma caderneta em que deveriam anotar três motivos que os fazem sentir gratidão por dia, até o próximo encontro, exercitando um pensamento mais homeostático.

O objetivo do segundo encontro foi fazer a diferenciação entre os conceitos de autoestima, autoconfiança e autoeficácia e demonstrar sua importância no desenvolvimento da resiliência. Aplicou-se a Escala de Autoeficácia Geral, apresentada no livro *Avaliação em Psicologia Positiva* (HUTZ, 2014, p. 116), para que os participantes pudessem descobrir, aproximadamente, sua autoeficácia. Ao final do encontro aplicou-se uma das medidas de momentos retirada do livro *Resiliência – Competência para enfrentar situações extraordinárias na sua vida profissional*, nomeada como *A1. Mapeando Sua Autoeficácia* (SABBAG, 2012, p. 55), que consiste em pedir para que os participantes elaborem duas listas individualmente. A primeira lista retrata todas as conquistas significativas obtidas por si, já a segunda enumera todas as adversidades enfrentadas. Após elaboradas as listas a pessoa deveria compará-las, com a intenção de perceberem como são protagonistas de suas vidas.

No terceiro encontro, os temas foram sobre otimismo e temperança. Buscou-se auxiliar os participantes a entender como a mudança de perspectiva pode influenciar a maneira de se enfrentar um problema, além de se estabelecer a importância em buscar um equilíbrio dentro da vida. Os aplicadores explicaram, citando exemplos, como é possível melhorar a qualidade de vida através da mudança de pequenos hábitos, como exemplos: a importância de uma alimentação balanceada, da prática de exercícios físicos e de manter bons relacionamentos sociais para a saúde fisiológica e mental. Ao final, aplicou-se uma técnica de meditação guiada, promovendo uma acalmia interna, para auxiliá-los no alcance da temperança.

Empatia e apoio social foram os temas trabalhados no quarto encontro. Os aplicadores fizeram uma conscientização para os participantes sobre a relevância em se importarem e se colocarem no lugar do outro, sem julgamentos ou críticas antes de exercer a empatia para compreenderem a situação. Aplicou-se uma dinâmica em que cada participante, anonimamente, deveria escrever um problema pessoal em um papel e o colocar em um recipiente que serviria para misturá-los e serem sorteados para distribuir entre os participantes novamente. Cada pessoa deveria tomar o problema para si e expor, perante o grupo, o que sentira na situação

colocada. Ao final, realizou-se uma roda de conversa sobre o tema e finalizou-se o encontro discutindo a importância do apoio social.

O quinto encontro teve como enfoque a proatividade e a tenacidade, objetivou instigar e motivar os participantes a adotarem atitudes para o enfrentamento de situações adversas com aptidão, para não permitirem-se afetar por estressores externos ou internos. Houve uma explicação sobre o perfil de uma pessoa proativa e, sendo uma das competências principais do resiliente, como essa pessoa cria condições para o sucesso independente das adversidades. Ofereceu-se recursos de resistência e tenacidade, em forma de exemplos, para se lidar com estressores por meio de mudanças de hábitos nos quesitos de senso de identidade, autoeficácia, vínculos sociais, conhecimento, valores esposados e senso de coerência (compreensibilidade, gerenciabilidade e significância). No fim do encontro, aplicou-se uma dinâmica com os barbantes onde cada participante teria suas duas mãos amarradas e entrelaçadas com o barbante nas mãos de sua dupla, eles teriam de ser criativos e pacientes para conseguirem soltar-se sem cortar ou desamarrar os barbantes.

No sexto encontro, trabalhou-se o tema *mindset* (flexibilidade mental), buscando-se diferenciar os tipos de pensamento (fixo e de crescimento) e apresentando as maneiras de sair do pensamento fixo. O encontro iniciou-se com a exibição do vídeo *The Power of Yet* (o poder do ‘ainda não’), de Carol Dweck, onde a autora diferenciou os dois tipos de *mindset*. Em seguida, o aplicador aprofundou teoricamente o assunto, exemplificando situações nas quais os diferentes *mindsets* são notados. Foi feita uma dinâmica de visualização, onde os participantes deveriam se imaginar no pior dia da vida deles e relatar qual seria sua reação naquela situação. Por fim, foram apresentadas diferentes formas práticas para alterar o padrão de pensamento de fixo para o de crescimento.

O sétimo e último encontro visou concluir as oficinas elaboradas até o momento, o aplicador também instruiu os participantes com dicas de como treinar a habilidade da resiliência no dia a dia. Foi pedido aos participantes que dessem um *feedback*, onde avaliaram o projeto e seu próprio desempenho apresentado ao longo dos encontros. Ao final, para encerrar, houve uma confraternização com comes e bebes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Logo no começo dos encontros, notou-se um engajamento muito forte por parte da maioria dos participantes, que estavam com grande expectativa sobre a ajuda que o projeto poderia oferecer para seu autodesenvolvimento. A queixa maior demonstrou um cansaço generalizado nos docentes, que já se encontravam sem perspectiva sobre o que fazer para não mais se afetarem com os problemas e dificuldades existentes na instituição de ensino, por exemplo: no alinhamento de expectativas, um professor relatou que esperava receber do projeto algo que o ajudasse a se proteger dos estressores da escola, dos quais já não tinha mais motivação para lidar; na aplicação da Escala de Autoeficácia, feita no segundo encontro, os participantes comentaram ainda sobre não terem mais paciência ou forças para lidar com determinados problemas presentes na escola. O desânimo havia virado uma epidemia no colégio, tanto por parte dos alunos quanto pelos professores. Houve relatos, também, de professores que tinham ataques de pânico para entrar em sala de aula e sentia-se a necessidade de um projeto voltado a eles, para que pudessem ser eficazes no enfrentamento destas situações.

Com o andamento do projeto, observou-se uma rotatividade grande por parte de alguns participantes. Enquanto chegavam pessoas novas, por terem ouvido falar bem dos encontros, outras paravam de participar por alegarem não estar preparadas para lidar com os assuntos trabalhados, tendo consciência da seriedade do tema abordado, como foi o caso de uma das participantes: ela relatou que os encontros estavam proporcio-

nando o acesso a assuntos que ela sentia estar preparada para lidar e com isso pôde perceber a necessidade de começar uma psicoterapia. Os encontros tiveram uma repercussão mais intensa do que o esperado, resultando em uma profunda autopercepção pelos participantes sobre a necessidade de desenvolverem a habilidade trazida (resiliência) pelo projeto, a partir das ferramentas oferecidas (os nove fatores de Sabbag) e que visavam um maior equilíbrio do estado mental e sensação de bem-estar intrapessoal.

No segundo encontro, em que os professores deveriam trazer um *feedback* sobre o exercício de gratidão, instruído no encontro anterior, alguns admitiram não ter conseguido cumprir a tarefa efetivamente, outros haviam começado a participar do projeto neste dia e o restante disse ter conseguido fazer conforme o combinado. Estes, que conseguiram praticar o exercício diário proposto, alegaram que o fato de terem pensado em motivos que os fizessem ser gratos e insistir em pensamentos positivos colaborou para seu bem-estar individual. Já na experiência decorrida da aplicação da medida de momento *A1. Mapeando Sua Autoeficácia*, onde a comparação das duas listas deveria dar um suporte para ajudar os participantes a perceberem quão protagonistas são em sua vida, levou a que compartilhassem percepções que tiveram de si mesmos, quais motivos que os faziam se autossabotarem e como poderiam otimizar seu comportamento.

A partir do terceiro encontro o grupo de participantes se estabilizou e foi possível ter um contato mais direto com cada um deles. Observou-se que eles sentiram mais confiança para expor experiências pessoais, que foram muito relevantes para a contextualização dos assuntos abordados (otimismo e temperança). Também neste encontro, houve uma prática de meditação que, segundo Sabbag, consiste em “prestar atenção, e usar esforço e energia para regulá-la e permanecer genuinamente calmo e não reativo” (2012, p. 97). A prática da meditação ou atenção plena traz muitos benefícios para a mente e o corpo, aliviando o estresse negativo, ajudando a pessoa a se sentir mais disposta para cumprir suas tarefas. Ela “favorece a temperança, mas requer autoconfiança e tenacidade (paciência). Ao estimular o não-julgamento, a aceitação e o deixar seguir ela concorre para melhorar o estado de ânimo, portanto, o otimismo aprendido. Também transforma o distresse em eustresse” (SABBAG, 2012, p. 98).

Na dinâmica sobre empatia, realizada no quarto encontro, todos os participantes se mostraram muito dispostos para participar. Trouxeram assuntos como: o arrependimento e o sentimento de vazio sentido por uma professora por não ter tido nenhum filho, o sentimento de rejeição como um fator frustrante no esforço que uma pessoa pode fazer para tentar agradar outras pessoas, a saudade e o luto íntimo apresentado por alguém já falecido, a dificuldade em criar coragem para sair da própria zona de conforto, entre outros. Ao ser mencionado o tópico sobre saudade de alguém falecido, uma professora relatou ter perdido seu pai quando a mesma era ainda muito jovem e disse que, a partir de então, vem buscando reconciliar-se e corrigir os erros que comete em suas relações interpessoais para poder aproveitar de modo mais gratificante sua vida. No quinto encontro, o aplicador que tratou sobre tenacidade compartilhou exemplos de experiências pessoais de sua vida também. Observou-se que esta exposição de experiências pessoais trazidas pelas pessoas envolvidas com o projeto foi um fator que colaborou para a sensação de segurança e de confiança dos participantes,

Mesmo quando os encontros tratavam de temas pesados os participantes mostraram-se engajados e dispostos a participar. Isso ficou evidente no sexto encontro, cujo tema era empatia, onde foram trabalhados assuntos pessoais e várias pessoas se sensibilizaram com a dor e o problema do outro. Isso aumentou o sentimento de pertencimento dos integrantes para com o grupo, pois um dos comentários mais frequentes após a dinâmica foi: “eu não fazia ideia que tinha outra pessoa no grupo que passava pelo mesmo problema que o meu”. Percebia-se também que os encontros estavam proporcionando muita reflexão para os participantes, os

mesmos relataram não ter o costume de parar para refletir e se autoconhecer, e tinham o desejo de que o projeto durasse mais tempo.

Todos os participantes alegaram ter tido um grande aprendizado com o projeto, porém o maior indicador de sucesso veio através do relato de uma das participantes. Recentemente ela passou por uma semana onde tudo parecia dar errado, porém ela aplicou os conceitos ministrados e conseguiu superar as diversas crises que a afligiam sem precisar tomar medicamentos e sem ter uma recaída de sua depressão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É praticamente impossível ter uma vida pessoal separada da vida profissional e, por esse motivo, se torna de grande importância aprender a administrar todas as áreas da vida de forma correta e equilibrada. Ao fazer uma comparação dos objetivos estabelecidos por esta pesquisa com os resultados decorrentes, pode-se afirmar que foram satisfatoriamente cumpridos e além das expectativas, ficando evidente isso nos depoimentos dos participantes e no *feedback* recebido por eles. Em diversas instâncias eles expressaram o desejo de dar continuidade com o projeto no semestre seguinte, além de lamentarem pela proximidade do término dos encontros.

O aprendizado e reflexões adquiridos na duração da pesquisa foi de valor inestimável, tanto para o público-alvo quanto para os aplicadores. Os participantes frequentemente relatavam as mudanças de perspectiva que os encontros os proporcionavam, o que os auxiliava no enfrentamento dos desafios diários. O impacto foi igualmente significativo para os aplicadores, visto que o conhecimento do tema anterior ao projeto era insuficiente para que as oficinas tivessem o aproveitamento esperado, então a necessidade de se aperfeiçoarem e conhecerem mais sobre o tema surgiu. Além disso, a convivência semanal com pessoas com histórias de vidas e experiências diversas em um ambiente de discussões pessoais e profundas proporcionou uma aprendizagem e reorganização dos valores pessoais prioritários de cada um. Este conhecimento possibilitou um melhor desenvolvimento e alinhamento da realidade íntima e limitada dos aplicadores com a realidade existente em um ambiente que necessita de um amparo psicológico profissional.

Um fator limitante na eficácia do estudo foi o período de duração dos encontros, estipulado a partir da disponibilidade dos professores. O estudo poderia ter sido mais aprofundado caso houvesse mais tempo, tanto cada encontro individualmente quanto o período de semanas. Se, por exemplo, houvesse ao menos uma hora para trabalhar cada ferramenta individualmente com o grupo, os resultados poderiam ser melhores aprofundadas. Alguns assuntos tiveram que ser condensados, o que pode ter atrapalhado a fluidez dos encontros, mas acredita-se que apesar deste fator limitante as oficinas foram relevantes para o aprimoramento pessoal e profissional dos participantes e atenderam as necessidades trazidas por eles. A resiliência, como qualquer outra competência, exige prática constante para seu aperfeiçoamento, e em nenhum momento esperava-se que os professores se tornassem proficientes no tema, mas a reflexão e instrumentalização, objetivos do estudo, foram geradas com sucesso.

REFERÊNCIAS

ANGST, R.; Psicologia e resiliência: uma revisão da literatura. **Psicol. Argum.**, v. 27, n. 58, p. 253-260, Curitiba: jul./set. 2009.

DWECK, C.; **Mindset**: A nova psicologia do sucesso. São Paulo: Objetiva, 2017.

RIZZOTO, F.W. et al. Resiliência se aprende: Ferramentas para o Desenvolvimento da Resiliência em Professores.

Pleíade, 12(S1): 14-21, Set., 2018
Edição Especial Projetos Integradores

- FAJARDO, I.; et al.; Educação escolar e resiliência: política de educação e a prática docente em meios adversos. **Ensaio: aval. pol. públ. Educ.**, Rio de Janeiro: v. 18, n. 69, p. 761-774, out./dez. 2010
- FAJARDO, I.; et al.; Resiliência e prática escolar: uma revisão crítica. **Educ. Soc.**, Campinas, v.34, n.122, p.213-224, Mar. 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302013000100012](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302013000100012&lng=en&nrm=iso)>. Acessado em: 23 de junho de 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-73302013000100012>.
- GOLEMAN, D.; **O cérebro e a inteligência emocional**: novas perspectivas. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- HUTZ, C.; **Avaliação em psicologia positiva**. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- LASMAR, M.; M.; O.; RONZANI, T.; M.; Qualidade de vida e resiliência: uma interface com a promoção da saúde. **Revista de APS**, v. 12, n. 3, p. 339-350, Juiz de Fora: jul./set. 2009.
- LETNIN, C.; ZACHARIAS, J.; Resiliência e Educação: aportes teórico-práticos para a docência. **Revista Contrapontos – Eletrônica**, v. 14, n. 2, mai/ago 2014.
- ROSIN-PINOLA, A.; R.; PRETTE, Z.; A.; P.; Inclusão escolar, formação de professores e a assessoria baseada em habilidades sociais educativas. **Revista brasileira de educação especial**, v. 20, n. 3. Marília: jul/set 2014.
- SABBAG, P.; **Resiliência**: competência para enfrentar situações extraordinárias na sua vida profissional. São Paulo: Elsevier, 2012.
- SANDBERG, S.; GRANT, A.; **Plano B**: como encarar adversidades, desenvolver resiliência e encontrar felicidade. São Paulo: Fontanar, 2017.
- SOUZA, C.; Competência educativa: o papel da educação para a resiliência. **Revista Educação Especial**, v. 21, n. 31, p. 9-24, 2008.
- TIMM, E.; MOSQUERA, J; STOBÄUS, C.; Resiliência: necessidade e possibilidade de problematização em contextos de docência. **Educação**, v. 31, n. 1, janeiro/abril, p. 39-45, 2008.
- YUNES, M.; Psicologia Positiva e Resiliência: o foco no indivíduo e na família. **Psicologia em Estudo**, Maringá: v. 8, num. esp., p. 75-84, 2003.

