

DE ALUNA À PROFESSORA: O PROCESSO DE CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

Jéssica Lima Cochete
jessicalimacochete@gmail.com
UNESP

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi o de analisar relatos de experiências pessoais, que se apresentam em três aspectos diferentes: como aluna, como vítima de bullying e como professora. Neste último aspecto, tratará, também, das mudanças na realidade docente, advindas da pandemia de Covid-19. Busca-se compreender o significado da palavra resiliência, como este conceito está atrelado à figura do aluno e do professor e como a construção de um perfil resiliente estimula a adoção de uma postura fortalecida e positiva frente às adversidades que estes dois sujeitos enfrentam no cotidiano escolar. Este trabalho trata, sobretudo, da importância da resiliência na Educação, uma temática relativamente nova, mas que vem ganhando cada vez mais espaço. Finalmente, o presente estudo busca comprovar a hipótese que aponta a resiliência como o elo que supera a dicotomia entre teoria e prática, público e subjetivo, entre professor e aluno, etc. e, conseqüentemente, possibilita que a escola ensine seus alunos a compreender a realidade, em sua complexidade e totalidade e, desse modo, possa modificá-la, tornando a sociedade mais justa e mais humana.

Palavras-Chave: Resiliência; Educação; Bullying; Relações Socioafetivas.

1. INTRODUÇÃO

Segundo Castro (2001, p. 115): “A acelerada mudança do contexto social vem alterando significativamente o modo de vida e a convivência humana, caracterizando-se pelas condições de incerteza e provisoriedade”. Além disso, somos constantemente cobrados quanto à eficiência e agilidade e, desse modo, os erros são condenados. O sentimento de impotência e de isolamento tiram o sentido da vida. Ademais, a rotina efervescente abriu as portas para doenças psicoemocionais, como o estresse e os sintomas físicos que tangem a ele. Pensando nas dificuldades que desequilibram o ser humano e seu relacionamento intra e interpessoal, Tavares (2001, p. 74) lança o seguinte questionamento: “Será que o desenvolvimento e a ativação de capacidades de resiliência vêm possibilitar o reequilíbrio dos sujeitos em relação à sua profissão, à sua família, a si próprios e aos outros?”. O autor classifica a resposta como simples e afirmativa, pois a resiliência não apenas contribui para o “reequilíbrio dos sujeitos, mas constitui, sobretudo, uma das possibilidades e estratégias a desenvolver para que ele seja alcançado”.

Mas, o que é a resiliência? Segundo Lettnin e Zacharias. (2014, p. 327) o conceito de resiliência foi criado no ano de 1807 pelo cientista britânico Thomas Young, sendo que sua origem se deu na Física e na Engenharia, referindo-se “à capacidade de um material absorver energia sem sofrer deformação plástica ou permanente” (apud YUNES e SZYMANSKI, 2001, p. 15). Segundo FREIRE, J., PERALTA, T. (2015, p. 20286), a palavra resiliência tem origem latina, sendo que:

“O termo *resiliens* significa saltar, voltar, ser impelido” (FAJARDO, MINAYO e MOREIRA, 2010, p.762). Tavares (2002, p.46) explica, também, a “etimologia da palavra *resilio* de re+salio “ser elástico”. No Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa a palavra resiliência, define-se como: “resiliência [do ingl. *Resilience*] S.f. 1.Fís. propriedade pela qual a

energia armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causadora de uma deformação elástica. 2. Fig. Resistência ao choque”. (FERREIRA, 1986, p. 1493).

Na literatura, a Resiliência no sentido figurado apareceu na obra do psicólogo John Bowlby (1992) como a qualidade de alguém que não se deixa abater. De acordo com Lettnin e Zacharias. (2015, p. 327), conforme citado por Tavares (2001), o termo “resiliência” ganhou espaço nos campos da Psicologia, Medicina, Enfermagem, Sociologia e na Pedagogia como a “capacidade de uma pessoa ou grupo resistirem a determinadas adversidades, (...) promovida pelo desenvolvimento de seu autoconceito, sua autoestima e sua espiritualidade”. A resiliência tem como termos precursores “invencibilidade” e “invulnerabilidade” (RAYMUNDO; LEÃO, 2014, p. 80 apud YUNES; SZYMANSKI, 2001, p. 16), todavia, esses termos provocam um conflito semântico, pois atribuem características irrealis – ou até mesmo fictícias - aos seres humanos, visto que ninguém é, de fato, invencível ou invulnerável.

Lettnin e Zacharias (2014, p. 328) destacam que uma das razões para a ascensão do estudo da resiliência humana foi graças ao surgimento da Psicologia Positiva, um ramo da Psicologia direcionada para “o entendimento das características potenciais do sujeito. apud YUNES, 2003). Sendo assim, os autores complementam que, de acordo com Seligman e Csikszentmihalyi (2000, p. 5), a mudança de foco da Psicologia “visa conhecer e pesquisar os traços individuais positivos, buscando investigar as razões pelas quais vale a pena viver, enfatizando o bem-estar e a qualidade de vida.” Lettnin e Zacharias enfocam a descrição da Resiliência feita por Grotberg (2003, p. 20):

1. A resiliência está ligada ao desenvolvimento e crescimento humanos, incluindo diferenças etárias e de gênero.
2. Promover fatores de resiliência e ter condutas resilientes requer diferentes estratégias.
3. O nível socioeconômico e a resiliência não estão relacionados.
4. A resiliência é diferente dos fatores de risco e os fatores de proteção.
5. A resiliência pode ser medida; também é parte da saúde mental e a qualidade de vida.
6. As diferenças culturais diminuem quando os adultos são capazes de valorizar ideias novas e efetivas para o desenvolvimento humano.
7. Prevenção e promoção são alguns dos conceitos em relação com a resiliência.
8. A resiliência é um processo: existem fatores de resiliência, comportamentos resilientes e resultados resilientes (p. 19 e 20).

Segundo Luthar (1993, apud AMPARO et al., 2008), citado por Sakotani (2016, p. 16), há três dimensões de Resiliência:

A primeira refere-se à resiliência acadêmica, que consiste na construção do conhecimento e do conteúdo acadêmico observado no bom desempenho escolar, capacidade de resolver problemas e interesse da escola e do aluno pelo aprendizado. A segunda é a resiliência social, caracterizada pelas relações de amizade, relações interpessoais boas, capacidade de empatia e sentimento de pertencimento a um grupo. E por último, a resiliência emocional refere-se aos sentimentos de autonomia, autoestima, confiança em suas potencialidades e reconhecimento de suas limitações, resolução de conflitos íntimos ou sociais (exemplo: perda de ente querido, término de relacionamento etc.).

É interessante destacar que, a resiliência não é uma espécie de “negação da realidade”, pois, como podemos ver nas palavras de Infante (2003, p. 32) citadas por Lettnin e Zacharias (2014, p. 329), é “um processo que pode ser desenvolvido e promovido” por meio de três componentes fundamentais:

(...) a noção de adversidade, trauma, risco ou ameaça ao desenvolvimento humano; a adaptação positiva ou superação da adversidade; e o processo que considera a dinâmica entre mecanismos emocionais, cognitivos e socioculturais que influem sobre o desenvolvimento humano.

Em outras palavras, a pessoa resiliente não é alguém que está imune à dor. Muito menos, é alguém que nunca passou por uma situação traumatizante (ou nunca mais vai passar). Além disso, como Vargas (2009, p. 111) alerta que a resiliência não é insensibilidade, conformismo ou resignação. A resiliência é uma competência para curar as feridas e cicatrizá-las (BOUNFLEUR; SAMANEGO; 2017, p. 191 apud POLETTI e DOBBS, 2007, p. 17). Ela estimula a autoestima do ser humano, fazendo-o sentir-se capaz de superar as adversidades. E a resiliência é altamente contagiosa, podendo ser transmitida para o grupo social no qual estamos inseridos. Isso porque, de acordo com Bounfleur e Samanego (2017, p. 190), esta é a capacidade que o sujeito tem de reconstruir-se e aprender perante uma adversidade (apud Suanno 2013, p. 35).

A resiliência é intrínseca ao ser humano, isto é, assemelha-se a uma semente que, mesmo que não apareça, existe, basta que seja trabalhada para que ela se desenvolva. Todavia, alguns autores, como Freire e Peralta (2015, p. 20286), acreditam que a resiliência não é inata, pois é uma característica subjetiva e individual a cada sujeito e depende de fatores externos (como família e escola) para ser desenvolvida. É importante salientar que o modo de interpretar e vivenciar as adversidades também varia de pessoa para pessoa.

Lettnin e Zacharias (2014, p. 330) destaca que a resiliência “se fundamenta num continuum de ajustamentos face às dificuldades presentes no quotidiano dos sujeitos” (apud SOUSA. 2006, p. 41). Em outras palavras, é um processo que deve ocorrer ao longo da vida do sujeito e, desse modo, é necessário que seja estimulado pelo meio social e cultural no qual ele está inserido. Por isso, é de extrema importância implantar a resiliência no contexto educacional, não apenas entre os alunos, mas também entre os professores. Desse modo, será possível criar uma convivência fundamentada no comportamento positivo, na resolução de conflitos e na reafirmação de valores que fortaleçam a saúde mental dos professores e dos alunos.

Além disso, pessoas resilientes têm facilidade para desenvolver a empatia, ou seja, compreender a ferida de outras pessoas e ter compaixão por elas (BOUNFLEUR; SAMANEGO, 2017, p. 191 apud POLETTI e DOBBS, 2007, p. 17).

1.1. JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS

A principal motivação para este artigo reside na importância que o tema “resiliência” tem para a sociedade atual, sobretudo no que diz respeito a minimizar os impactos danosos do estresse e da ansiedade, tanto no âmbito docente quanto discente. Além disso, o controle emocional também faz parte do caráter formador da instituição escolar.

Levando em consideração a crise educacional que vivemos, sobretudo no tocante à valorização docente, é importante propagar a resiliência entre os profissionais da Educação, para que estes desafios não afetem sua saúde mental, física e psicológica. Dessa forma, os professores serão capazes de ter uma relação socioafetiva saudável com seus alunos, a fim de prepará-los para a vida adulta.

A partir do referencial teórico analisado, surgiu a questão principal que norteará este trabalho: **De que forma a resiliência impacta na Educação, em diferentes contextos?** Em

outras palavras, na construção do conhecimento dos alunos, na superação do bullying, na superação das dificuldades típicas da profissão docente, etc. Seguindo a linha de raciocínio de que há uma infinidade de contextos em que a resiliência pode auxiliar tanto alunos como professores, foi levantada a hipótese de que **a resiliência é o elo que está faltando para se romper a dicotomia entre teoria e prática, entre o racional e o emocional, entre o professor e o aluno, entre o público e o individual, entre o sujeito subjetivo – ou seja, aquele que tem sua própria maneira de interpretar, sentir e reagir ao contexto sociocultural no qual está inserido e que costuma ser “deixado para fora da sala-de-aula” – e o professor como único transmissor de conhecimento/aluno como receptor.**

Sendo assim, os objetivos gerais do presente estudo são: (1) compreender como a construção da resiliência contribui para o combate ao bullying; (2) demonstrar, através de relatos de vivências, como a resiliência é necessária para amenizar as consequências do bullying; (3) estabelecer relações entre a resiliência docente e discente; (4) colaborar para estudos posteriores acerca da resiliência na Educação.

Já os objetivos específicos são: (1) demonstrar a resiliência como um processo dinâmico e continuado; (2) descrever situações reais, em que a resiliência foi determinante; (3) organizar estratégias que visam o desenvolvimento da resiliência entre professores e alunos; (4) validar a importância de se trabalhar a resiliência na sala-de-aula.

1.2. METODOLOGIA

Em um primeiro momento, buscou-se fazer uma pesquisa bibliográfica, por meio da comparação com literatura similar sobre a temática da resiliência, a fim de comprovar a sua importância na Educação, tanto em relação aos professores como aos alunos.

Em um segundo momento, foi feita a descrição de alguns eventos marcantes na vida da autora, em que o bullying e demais adversidades despertaram a resiliência. Os dados serão tratados por meio de uma abordagem qualitativa, em outras palavras, buscando-se interpretar os fenômenos que participaram da construção da resiliência.

Sendo assim, o objetivo do estudo é descritivo-explicativo, pois não só descreve eventos em que a resiliência foi determinante, como também explica quais são os fatores que contribuíram para a construção de um perfil resiliente.

Esta pesquisa é um estudo autobiográfico, ou seja, um Relato de Vivências em que ocupo diferentes papéis: aluna, vítima de bullying e, posteriormente, professora. Sendo assim, este estudo tem característica descritiva e indutiva, ou seja, através da descrição de eventos em que a resiliência foi determinante para a superação das dificuldades, comprova-se a importância social do tema.

2. A RESILIÊNCIA NA EDUCAÇÃO

Ainda é muito difícil para a instituição escolar considerar os sentimentos e emoções de seus sujeitos-protagonistas – alunos e professores. O ensino se dá por meio do que Gonçalves (2017, p. 73 apud FRICK, 2011, p. 37) classifica como “uma dicotomia entre o que é público (a ciência, o saber e a cultura) e o que é privado/individual (os sentimentos, as emoções e os conflitos interpessoais)”. Nesse ínterim, a escola atual faz o que Jares (2006, p. 141) chama de “ensimesmamento da “disciplinarização” do conhecimento”, em que a realidade é simplificada, o que gera uma desnaturalização do ensinoaprendizagem.

Como consequência, não é uma surpresa que muitos alunos – e professores – não saibam o que, porquê e para que estão na escola. Além disso, a sala-de-aula (e a escola como um todo) torna-se um lugar de muito estresse. Desse modo, o ensinoaprendizagem perde o seu valor, pois não dá ao aluno a capacidade de compreender sua realidade, muito menos de mudar o mundo à sua volta.

Não devemos esquecer as palavras de Paulo Freire (1979, p.84): “Educação não transforma o mundo. Educação muda as pessoas. Pessoas transformam o mundo”. E, para que essa mudança seja possível, é necessário que a escola estimule a construção da resiliência entre seus alunos e professores pois, segundo D’Agostini (2019), a resiliência permite que alunos e professores lidem com o estresse inerente às transformações dos novos tempos.

Sousa e Guerreiro (2014, p. 573) afirmam que a escola ocupa um espaço privilegiado quanto ao estímulo da resiliência entre os estudantes, já que tem um papel fundamental na socialização. No ambiente escolar, os alunos experienciam inúmeras situações, não só voltadas ao contexto do ensino/aprendizagem, mas também no tocante às relações socioafetivas, oriundas, especialmente, da relação entre pares, pautada na amizade, na competição, na rivalidade, na criação e na perda da confiança, etc. Além disso, é na escola que os alunos passam a maior parte do seu tempo.

É importante destacar que as bases tradicionais e mecânicas, voltadas apenas para a transmissão de conhecimento, sem levar em consideração a realidade sociocultural dos alunos e considerando o professor como a única figura detentora de saber, não é um ambiente onde a resiliência pode florescer. (BOUNFLEUR; SAMANEGO, 2017, p. 219) Segundo Machado (2011, p. 15182), “importante conhecer o paradigma conservador, mas é fundamental transcende-lo, até mesmo por demandas da sociedade, das mudanças ocorridas nas mais diversas áreas do conhecimento e pelas consequências cambiantes do modelo vigente.” O autor ainda destaca que os paradigmas inovadores contemplam “uma visão mais holística dos fenômenos e das áreas de conhecimento”. Em outras palavras, o termo “Resiliência” (ainda) é mais conhecido entre o público-alvo de autoajuda/autoconhecimento do que na Educação. No *Coach*, por exemplo, a resiliência é muitas vezes relacionada com a superação de uma “Crença Limitante”, que consiste em um pensamento (auto)sabotador – que se torna uma convicção – em que o sujeito se priva de criar e realizar projetos, pois acredita que não tem algo que acredita ser necessário, como: conhecimento, idade, talento, carisma, dinheiro, tempo, etc.

Como já dizia Paulo Freire (1980), citado por Raymundo (2013, p. 6) é preciso ensinar os alunos a pensar, e não se aprende a pensar em um regime autoritário. Na verdade, o autor já abordava a resiliência antes mesmo do surgimento desse termo, pois apontava a importância de superar as dificuldades, encontrando nelas oportunidades para o crescimento.

Diversos autores (VARGAS, 2009, p. 112 apud BENARD; MELILLO; OJEDA) destacam que as escolas resilientes possuem um maior índice de sucesso, sobretudo porque estudantes resilientes “progridem com mais facilidade nos seus assuntos acadêmicos” (apud Brunelle-Joiner). Além disso, escolas com essa característica são capazes de melhorar o comportamento dos alunos, prevenindo a evasão escolar, a gravidez precoce e o uso de drogas. Desse modo, ensinar a resiliência entre crianças e adolescentes é uma questão de saúde. Voltando ao exemplo anterior de não saber lidar com o fracasso, em escolas resilientes é possível ensinar o educando a aprender com a experiência.

2.1. A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA DOCENTE

A resiliência na Educação é uma temática recente, sobretudo no Brasil. Segundo Raymundo et al (2013, p. 4), “as primeiras pesquisas relacionadas à resiliência surgiram nos anos de 1996, com estudos sobre as crianças e adolescentes expostos às situações de vulnerabilidade psicológica e social”. Consequentemente, ainda não é um conteúdo abordado com frequência nos cursos de Formação de Professores, assim como não é comumente utilizada na sala-de-aula. De acordo com Sousa e Guerreiro (2014, p. 568):

A atividade docente, por envolver aspectos pessoais e ocorrer em interação, é pontuada pelo imprevisível e pelo irrepetível, o que ocasiona que o mero conhecimento de estratégias e de saberes, não obstante a sua

relevância, seja um instrumento incompleto e insatisfatório face às necessidades e exigências da intervenção educativa.

D'Agostini (2019) afirma que a docência é uma das profissões mais estressantes que existem. Segundo Leme, os professores estão, frequentemente, expostos à pressão, o que causa tensão, cansaço e, em alguns casos, problemas emocionais e doenças psicossomáticas. Entretanto, pode-se afirmar que professores resilientes sabem lidar melhor com as adversidades típicas de seu trabalho, como a indisciplina, a fuga do que foi planejado, etc. Trabalhar a resiliência no corpo docente, como afirma Leme, possibilita que o professor seja mais confiante, consciente e capaz de amenizar os efeitos das adversidades que ocorrem dentro da sala-de-aula. Ademais, como afirma Sousa e Guerreiro (2014, p. 574) a resiliência no contexto prático da profissão docente permite o erro, a reflexão e a oportunidade de optar por novas atitudes. Sendo assim, o professor se livra do peso de ser o único detentor do conhecimento e de estar sempre certo, pois a resiliência é fundamental para o ensino-aprendizagem voltado no “aprender a aprender” dos alunos. A resiliência é particularmente positiva para os professores iniciantes, pois ajuda a lidar com as frustrações típicas do início da carreira.

Sousa e Guerreiro (2014, p. 573) afirmam que a única maneira de se desenvolver a resiliência entre os alunos é, inicialmente, capacitar os professores. Em outras palavras, não há como promover a resiliência na sala-de-aula com professores que não tiveram formação dentro desta competência.

Para estimular a resiliência entre os professores, D'Agostini destaca a criação de espaços para reflexão, o trabalho com o autoconhecimento, os valores que norteiam a docência e, sobretudo, o apoio entre pares.

2.2. A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA DISCENTE

A sala-de-aula está permeada de exemplos do que podemos chamar de “ausência de resiliência”, todos relacionados à supervalorização das notas. Ao receber o boletim, o professor enfrenta diversas reações vindas de seus alunos: Em primeiro lugar, não é difícil um aluno que tirou 9,5 questionar por que não conseguiu um 10. Em segundo lugar, alunos que tiraram uma “nota vermelha” ou “passaram raspando” também se sentirão injustiçados, crendo que poderiam ter a sua nota “arredondada”. Muitas vezes, o desempenho deles decai, pois acreditam que o esforço não valeu a pena e, por isso, é melhor nem tentar. Em terceiro lugar, temos alunos que desistem ao se deparar com as primeiras dificuldades de se aprender um conteúdo – especialmente algo que não dominam –, pois acreditam que não conseguirão aprender. Em quarto lugar, o aluno faz uma estimativa de quantos pontos precisa tirar em uma prova ou trabalho e não se dedica 100%. É importante frisar que, em todas as situações, o aluno se concentra na nota pela nota, ou seja, não dá a devida importância ao conhecimento de mundo que este não demonstrou ter, para que obtivesse a nota esperada.

Isso acontece porque o erro é altamente condenado e, por isso, critica-se excessivamente os alunos que não atingiram o patamar esperado. Raramente leva-se a sério um dos ditados populares mais conhecidos “Errar é humano”. Além disso, notas e conceitos são prioridades, enquanto a evolução e a superação do aluno ficam em segundo plano, assim como os motivos que fizeram-no atingir um nível satisfatório, ou seja, os problemas que conseguiu – ou não – superar. Como consequência, a instituição escolar gera pessoas que não sabem lidar com as frustrações. Nesse ínterim, o estudo da resiliência possibilitaria descobrir quais são as situações que deixam um indivíduo mais vulnerável (SAKOTANI, 2016, p. 19 apud Souza, 2008). É importante lembrar que, como informa Maluf (2015), crianças e jovens vulneráveis às frustrações criam o que a autora classifica como “outras fontes de satisfação as quais não dão espaço que caminhos aparentemente compensatórios, como drogas e álcool”.

Segundo D’Agostini (2019, apud GARMEZY), “a resiliência em crianças que vivem em contexto de vulnerabilidade e adversidade ocorre de maneira mais próspera quando elas podem contar com um adulto com quem mantenham uma relação de proximidade e confiança.” Seguindo essa linha de raciocínio, Vargas (2009, p. 109) afirma que a “escola surge como um local determinante, promovedor de emoções positivas e negativas aos jovens. Assim, para melhor entendermos a adolescência e suas vicissitudes escolares, parece ser oportuna a compreensão da resiliência”.

Academicamente falando, Silva (2019) indica que alunos resilientes são capacitados a “reconhecer as suas decisões como escolhas ativas, que podem aprender com os seus erros, tendo uma relação saudável com o feedback e com senso analítico apurado para avaliar as próprias experiências.”. A autora ainda complementa que crianças resilientes constroem senso de responsabilidade, apego à escola, habilidade para resolver problemas, paciência, etc. No contexto social da sala-de-aula, o trabalho com a resiliência melhora o clima socioafetivo entre alunos, entre professores e alunos, etc., promovendo:

(...) controle das emoções, empatia, otimismo, autoeficácia, humor, adaptabilidade, motivação, encorajamento, empenhamento no sucesso pessoal e acadêmico, capacidade de percepção do ambiente educativo, habilidades cognitivas e metacognitivas, entre outras (SOUSA; GUERREIRO 2014, p. 570).

Vargas (2009, p. 109) cita Papalia et al (2006, p.430), explicando que crianças resilientes são aquelas que respondem bem a desafios e adversidades, recuperando-se de eventos traumáticos que teriam impacto altamente negativo no desenvolvimento emocional da maioria das crianças. Maluf (2015) afirma que, “ao invés de saírem enfraquecidos após enfrentarem grandes problemas, elas sentem-se mais competentes para encarar os novos desafios inerentes à vida”, além disso, como indica Silva (2019), as dificuldades que os alunos aprendem a lidar não só dizem respeito ao momento presente, mas também ao passado, o que é muito importante para que traumas, especialmente aqueles que ocorrem na primeira infância, afetem a vida adulta, tanto no âmbito pessoal como profissional, social e afetivo.

Segundo Maluf (2015), crianças que aprendem a resiliência “alcançam com mais facilidade a autonomia, a independência responsável, e a capacidade de encontrar novas alternativas para resolução de situações problema e sentem-se no controle da forma como devem reagir frente às frustrações e sair renovado”. Ademais, desenvolvem “bom funcionamento intelectual, autoestima, talentos, fé, relacionamento próximo com figura parental carinhosa, criação respeitável, laços com adultos pró-sociais fora da família, etc. (Vargas, 2009, p. 111)

Machado (2011, p. 15183 apud Tavares, 2001) aponta diversas estratégias para o desenvolvimento da Resiliência. Dentre eles, os mais importantes são o autoconhecimento, a reflexão – ou seja, encarar o problema e buscar soluções – e a flexibilidade. No oriente, a flexibilidade é já faz parte da sabedoria popular, especialmente na China. Um dos exemplos disso é a imagem do bambu, que não resiste à ação do vento, pelo contrário, ele “se curva” e, por isso, se mantém de pé durante muitos anos.

Segundo D’Agostini (2019), é importante que os alunos entendam a importância dos desafios e da superação de metas. Além disso, também é importante elogiar não só a inteligência dos alunos, mas também o esforço, o que servirá de estímulo para novas conquistas e a paixão pela aprendizagem. Silva (2019) ainda destaca a importância de fomentar nos alunos uma atitude positiva frente às adversidades, visando o enfrentamento desta com otimismo. Um dos segredos para lidar com os problemas foi indicado pelo Centro Sebrae de Referência em Educação Empreendedora: é importante ensinar ao aluno que, muitas vezes, os problemas são

menores do que projetados, identificando os fatores de estresse e ansiedade e ensinando a lidar com isso. Também é importante estimular o aluno a aceitar mudanças.

Conti (2019) ainda indica como estratégia o relato de “Heróis de verdade”, ou seja, pessoas que marcaram a história com seus exemplos de resiliência. Um grande exemplo, que é muito usado na sala-de-aula, é o Diário de Anne Frank. Ora, a menina de apenas 15 anos escreveu o seu diário quando passava pela maior adversidade que alguém poderia passar: O Holocausto. E se, em vez de estudar apenas as características o diário, os alunos pudessem estudar também a construção da resiliência em Anne Frank?

2.2.1. A IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA NO COMBATE AO BULLYING

Assim como a resiliência, o termo bullying também é relativamente recente, mas, como indica Vaccari (2012), são usados para descrever situações antigas. Silva (2010, p. 21) descreve o bullying como comportamentos violentos, praticados de maneira recorrente e proposital, tanto por meninos como por meninas. A autora alerta quanto à importância de não confundir o bullying com as brincadeiras, pois, enquanto elas são leves e espontâneas, as intimidações entre pares possuem um caráter de crueldade.

Os *bullies* (valentões) encontram alunos que não fazem parte do grupo por alguma razão: “são tímidas, introspectivas, nerds, muito magras; são de credo, raça ou orientação sexual diferente etc.” (p. 8). Como a autora destaca, a baixa autoestima é uma característica que deixa as vítimas vulneráveis, não só porque elas desenvolvem a crença de que são merecedoras do sofrimento, como também não há nada a ser feito.

Silva (2010, p. 84) traz uma boa notícia: “Muitos revelam um traço de personalidade de que, até então, não tinham consciência: a capacidade de serem resilientes.” Em outras palavras, estas vítimas de bullying transmitem o sofrimento e todos os sentimentos negativos (tais como o rancor, a mágoa e a raiva) em aprendizado. Desse modo, elas deixam de ocupar o espaço de “vítimas típicas”, ou seja, alguém incapaz de se impor diante do grupo e escapar de sua realidade e transcende. A autora ainda indica que o que chamaremos de “vítimas transcendentais” farão história em sua comunidade, na sociedade e em seu país.

Em contrapartida a autora também alerta que a vítima de bullying que não foi capaz de desenvolver o seu poder de resiliência internalizará os sentimentos negativos provocados pela rejeição e tem um grande risco de adoecer, além de levar uma vida adulta caótica e sofrível.

4. A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA EM DIFERENTES ASPECTOS DO SUJEITO

O presente capítulo possui relatos de situações adversas que não só exigiram a construção de um perfil resiliente que permitisse suportar e superá-las, como também possibilitaram subir degraus no processo de construção da resiliência, que seria útil para novas dificuldades. Além disso, também possui interpretações pessoais sobre os acontecimentos, sobre as reações na ocasião, reflexões posteriores, etc.

4.1. COMO ALUNA DA EDUCAÇÃO BÁSICA E DO ENSINO SUPERIOR

Na sala-de-aula, os alunos convivem com a cobrança, com a comparação, com a competitividade, com o medo de notas ruins, com os elogios e críticas, etc. Costuma-se tratar as crianças e adolescentes com a mesma pressão psicológica que adultos enfrentam no mercado de trabalho. Esse contexto acaba gerando ansiedade e estresse, que são desnecessários.

Como aluna, eu sempre me cobre muito. Não conseguia reagir bem com notas ruins e medianas e, mesmo com notas relativamente altas, como 8 e 9, costumava “criar caso” porque eu não tirei 10. Como eu me achava a melhor aluna da sala – e que deveria competir com outros alunos e alunas que se destacavam – acabei construindo uma postura arrogante e competitiva. Eu sempre fui melhor em Linguagens e em Ciências Humanas e, por isso, conforme o nível dos conteúdos de Ciências Exatas e Biológicas foi ficando mais complicado, muitas vezes, me

sentia frustrada por não conseguir tirar uma nota boa. Eu buscava uma perfeição que era possível de se alcançar. Faltava-me a resiliência de entender que ninguém é obrigado a saber tudo.

Na faculdade, com o nível muito alto, sobretudo para uma aluna que se formou na Escola Pública, foi que eu percebi que a minha atitude estava deteriorando a minha saúde mental. É claro que tirar uma nota boa ainda era interessante. No entanto, assumir que eu tinha as minhas fraquezas foi algo reconfortante. Além disso, deixei de acreditar que notas não tão boas eram a prova de que perdi tempo estudando, pelo contrário: fiz o que podia, com o que tinha naquele momento.

A convivência com professores resilientes, que demonstravam ter um amor incondicional pela Educação, além de fé na profissão e nos alunos sempre foi algo que sempre me encantou. Sempre tive uma relação muito próxima com eles, sobretudo por encontrar um refúgio frente ao bullying que sofri durante toda a minha vida escolar. Estes professores foram determinantes para que eu, que não tinha uma visão positiva sobre mim, muito menos sobre o meu próprio futuro, passasse a acreditar que eu era mais, que poderia mais. Decidi que tornaria um desses seres iluminados, que tinham uma força e importância muito maior do que imaginavam ter: eu me tornaria professora.

4.1.1. A IMPORTÂNCIA DO ALUNO PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA DOCENTE

Curiosamente, adquiri o costume de ajudar não apenas meus colegas, mas também os professores. Além de “tarefas corriqueiras”, como carregar o material e apagar a lousa, sempre gostei de dizer algumas palavras de motivação, especialmente quando percebia que algum professor não estava muito bem.

Para os alunos, é difícil considerar os professores como seres humanos que têm seus próprios problemas, sonhos, temores, etc. Entretanto, com minhas tentativas de animar meus professores, percebi o valor de um elogio, de dizer o quanto aprendi.

No terceiro ano do Ensino Médio, meu professor de Geografia e Sociologia decidiu fazer um Júri Simulado e eu fui escalada para fazer a juíza. Um dia, o elenco estava conversando muito e não dava ouvidos a ele, chegando no ponto de mandar todos de volta para a sala e dizer que não iria mais ter apresentação. Fiquei muito preocupada com ele e, então, entrei na sala dos professores, mesmo sem autorização. Vi que ele estava chorando. Conversei bastante com ele, pedindo para que ele não desistisse do Júri Simulado, pois eu estava adorando a oportunidade e que, apesar da bagunça, tinha certeza que os outros alunos, também. Agradei pela iniciativa do professor, porque, na minha escola, eventos como esses eram extremamente raros. Felizmente, animei o professor e o Júri Simulado foi um sucesso.

4.2. RELATOS DE EXPERIÊNCIA COMO VÍTIMA DE BULLYING

Sempre que eu lembro da escola, também lembro do bullying que sofri durante quase toda minha vida. Quando criança, eu era muito chorona. E, obviamente, quanto mais eu chorava, mais as provocações pioravam. E eu sempre ouvia “você liga, por isso que eles te zoam”. Entretanto, era impossível “não ligar” para os momentos de humilhação.

Criei uma visão autodestrutiva a meu respeito, além da crença de que eu não era capaz de mudar a minha realidade. Consequentemente, me tornei uma adolescente pessimista, introvertida e desconfiada. Acreditava que todas as pessoas que riam ao meu redor, na verdade, estavam rindo de mim. E também imaginava que as pessoas só se aproximavam de mim por interesse. Com isso, a depressão e os pensamentos suicidas surgiram com facilidade.

Entretanto, descobri estratégias para superar as adversidades: Surgiu a vontade de auxiliar meus colegas de sala, para poder escapar do bullying. Conforme eu me destacava, mais colegas buscavam a minha ajuda e, aos poucos, fui conseguindo me aproximar de algumas

peças e achar que a escola pode ser divertida. Além disso, fui ganhando o respeito e o carinho do corpo docente da minha escola e também da equipe gestora. Além disso, a resiliência também se manifesta na fé em um futuro melhor, mesmo em meio às adversidades. Ainda na escola, criei um sonho de não deixar esse mundo sem fazer, pelo menos, alguma coisa boa. E, mesmo que ainda estivesse sofrendo bullying e ainda fosse excluída na faculdade, esse sonho me dava força. Foi então que decidi que me tornaria professora.

Um momento que me marcou muito foi em 2011, quando ocorreu o que ficou conhecido como “Massacre de Realengo”, quando Wellington Menezes de Oliveira invadiu a escola Tasso de Oliveira, matou 12 alunos e deixou 22 feridos. Coincidentemente, foi o ano em que entrei na faculdade. Quando vi a notícia, perguntei para a minha mãe “Será que ele não sofria bullying?”. Eu estava certa. Inclusive, ele fez alguns vídeos antes do massacre, sendo que um deles dizia:

Eu ainda me lembro de todas as humilhações que passei nas mãos desses covardes. Eu era agredido, humilhado, ridicularizado. E às vezes que mais doíam era quando compartilhavam essas covardias contra mim e todos em volta riam, debochavam, se divertiam sem se importar com meus sentimentos. Mas, o que mais me irrita, é saber que esse cenário vem se repetindo sem que nada seja feito.¹

Ao saber da história de Wellington, percebi que conseguia entender o sofrimento de todos aqueles que tiveram a vida destruída pelo bullying, independentemente de ser um assassino, um suicida ou estar morto por dentro. Meu sonho antigo de ajudar as pessoas se tornou mais forte com a minha empatia, criando o desejo de evitar que mais pessoas passem pelo que passei, ou ainda pior: pelo que as pessoas que desistem da vida passaram. Afinal, a dor dessas pessoas também é a minha.

Me pergunto qual era a diferença entre mim e Wellington Menezes de Oliveira (Realengo, em 2011), Edmar Aparecido Freitas (Taiúva, em 2003), Guilherme Tauci Monteiro e Luiz Henrique de Castro (Suzano, em 2019) e muitos outros que decidiram se vingar? Ou entre mim e todas as pessoas que decidem acabar com a própria vida?

Eu não sou mais especial ou mais forte. Não sou “invulnerável”, muito menos “invencível”. Pelo contrário, por muito tempo eu senti que não conseguisse fazer nada direito. Além disso, a dor de ter sofrido bullying sempre esteve e sempre estará na minha vida, não há nada que possa apagar os momentos de intimidação.

O amor pela Educação foi a principal ferramenta para construção da resiliência. Afinal de contas, eu precisava de alguma coisa que me motivasse a continuar frequentando a escola e me esforçando. Aliás, alguma coisa que fosse ainda mais forte do que o bullying que eu sofria. Ao perceber que, sim, eu era capaz de conquistar coisas boas com o meu esforço, o sentimento de ódio por mim mesma foi passando, enquanto dava lugar ao respeito próprio.

4.3. RELATOS DE EXPERIÊNCIA COMO PROFESSORA

Sou professora da Rede Municipal de ensino da cidade de Araraquara, interior de São Paulo. Já atuei seis meses como volante temporária e fui contratada como professora efetiva em 2020, pouco antes de estourar a pandemia de Covid-19 e o estado decretar quarentena.

Como professora iniciante, sempre senti que não estava devidamente preparada para lidar com os alunos, sobretudo em relação à indisciplina, conflitos, temores, vivências, etc. Não apenas nas periferias, mas nas escolas mais próximas do centro da cidade, não é difícil encontrar alunos que conviveram com as drogas, sofreram violência por parte de algum dos pais, foram

¹ OLIVEIRA, W. **Murder blames bullying and incite his "brothers" to continue his work**. 2011. Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=MGezLo05eEo&lc=UgzoYMIBsJ-IT3a0Ar54AaABAg> >. Acesso em: 4 de ago. de 2020.

abandonados, sofreram os mais horríveis tipos de abuso, etc. E, é claro, também não é difícil encontrar alunos que sofrem bullying, que não querem aprender, que vão para a escola apenas por conta da merenda (e esta será a única refeição do dia) e até mesmo aqueles que possuem algum tipo de deficiência, etc.

Cada aluno é um ser subjetivo e, como tal, possui uma bagagem diferente de vivências, pensamentos, sentimentos, etc. E, como é possível encarar esse “choque de realidades”? Como é possível manter o controle de uma sala com 30, 40, às vezes até 50, pré-adolescentes. Mais uma vez, a tendência a me cobrar mais do que devia apareceu, pois achava que não estaria cumprindo a minha função caso não estivesse capturando a atenção de todos os alunos. Entretanto, essas coisas não dependiam única e exclusivamente de mim, certo?

Além disso, muitas vezes, não consegui colocar em prática aulas (rigidamente) preparadas e programadas, porque frequentemente tinha que lidar com questões “extrínsecas” ao ensino de Língua Portuguesa, mas que faziam parte da realidade da sociedade e eram temas que precisam ser tratados com cuidado, tais como: bullying, racismo, etc. A resiliência foi muito benéfica nesse aspecto, pois me fez aceitar que determinado momento podia não ser bom para ensinar tal conteúdo, mas podia ser ótimo para uma conversa.

À frente de uma sala-de-aula, procuro sempre ensinar a importância da resiliência. Gosto de mostrar para o aluno que ele é muito mais do que ele acredita ser. Também gostava de ensinar os alunos a não ser tão reativos quando surgem alguma dificuldade, afinal de contas, os problemas não vão acabar, mas podemos decidir como vamos reagir: “jogar a toalha” ou procurar uma solução?

5. A RESILIÊNCIA DOCENTE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

A Pandemia de Covid-19 obrigou a humanidade a modificar radicalmente o seu estilo de vida. Nesse ínterim, os professores estão entre os profissionais mais afetados, já que foram obrigados a trabalhar *home office* e, conseqüentemente, utilizar tecnologias (muitas vezes desconhecidas) para continuar atendendo os seus alunos. Aliás, muitas destas tecnologias são adquiridas do próprio bolso do professor.

Os professores de Escolas Públicas, tanto municipais como estaduais, estão sofrendo mais do que nunca com a falta de investimento na Educação, não só em âmbito financeiro, mas também quanto à valorização como profissional, já que, muitas vezes, os docentes são chamados de folgados e preguiçosos enquanto que, na verdade, precisam trabalhar mais do que a carga horária exige para dar conta das exigências feitas pelas Secretarias Municipais da Educação e pelas Diretorias de Ensino. É importante frisar que a maioria destas exigências são puramente burocráticas, como a atribuição de conceitos, preenchimento de Diários de Classe, etc. A pressão de se retomar as aulas, sendo que as escolas serão grandes epicentros da transmissão de Covid-19 também é um grande problema que está afetando a saúde mental dos docentes.

Outro desafio enfrentado por muitos professores durante o Isolamento Social é o fato de que, na maioria das vezes, poucos alunos participam dos Plantões de Dúvidas e entregam as atividades. Além disso, quando os professores procuram seus alunos, acabam recebendo respostas não muito boas, como “não vou fazer”, “não estou aprendendo”, etc. Os alunos passam por frustrações que a instituição escolar desconhece, não só em relação à aprendizagem que está sendo prejudicada, mas também em suas realidades: família desestruturada, pobreza, falta de acesso à internet, saudades dos amigos, solidão, etc. Sendo assim, é importante que o professor valorize as relações socioafetivas, buscando, na medida do possível, conhecer e entender o seu aluno.

Eu trabalho em três escolas da rede, todas na periferia da cidade. Trabalho com formulários do *Google Forms* e fico disponível para os alunos por meio do *WhatsApp Business*. Em muitos momentos, a resiliência foi fundamental, sobretudo porque poucos alunos entram

em contato e uma parcela ainda menor participa das atividades. E sempre ouço de meus colegas docentes que utilizam outras estratégias de ensino que o resultado não está muito diferente. Nesse ínterim, há duas opções: posso me frustrar por não estar recebendo tantas devolutivas dos alunos e estar “até o pescoço” de afazeres, ou posso me sentir grata por aqueles poucos que participaram e acreditar que isso vai melhorar, mesmo que ainda demore. Acima de tudo, agradecer que eu, meus colegas e meus alunos estamos saudáveis.

É importante que o professor seja resiliente, para que também possa ensinar a resiliência para os seus alunos. Agora, mais do que nunca, se adaptar frente às adversidades e ser capaz de transformá-las em força e empatia é fundamental.

6. CONCLUSÃO

O presente trabalho buscou ampliar os conhecimentos acerca da resiliência na Educação em sua totalidade, em outras palavras, focando, ao mesmo tempo, nos dois principais sujeitos da realidade escolar: o professor e o aluno. Por meio de relatos de vivência, foi possível demonstrar que professores resilientes têm papel determinante na construção da resiliência entre os educandos, sobretudo porque, como foi comprovado, crianças e adolescentes necessitam de um adulto para se tornarem resilientes.

Além disso, o estudo mostrou que, em meio às efervescentes mudanças no contexto sociocultural no qual estamos inseridos, a resiliência é de extrema importância para a manutenção da saúde mental e física.

Quanto ao questionamento: **De que forma a resiliência impacta na Educação, em diferentes contextos?** Conclui-se que a resiliência impacta na Educação de maneira ampla, pois capacita os alunos para a vida acadêmica; melhora o relacionamento entre pares e entre professor e aluno; diminui a carga de estresse frente aos desafios e imprevistos típicos da realidade docente; muda a perspectiva de vítimas de bullying em relação a si mesmas e ao mundo à sua volta; oferece aos alunos condições de mudar a realidade na qual estão inseridos; estimula a criação da empatia e do respeito; possibilita a construção de relações positivas com o meio, com as pessoas e, especialmente, consigo mesmos (autoestima), entre outros.

O presente trabalho também mostrou a urgência de se ensinar a resiliência em cursos de formação de professores, não só para amenizar as consequências do “choque de realidade” que professores iniciantes passam, mas também para criar uma nova realidade educacional, em que a saúde mental, a valorização dos erros e a subjetividade de cada aluno sejam valorizados.

Faz-se, aqui, um alerta: por ser um elo entre o professor e o aluno, é importante que mais trabalhos sobre a resiliência tratem, concomitantemente, destes dois protagonistas. Especialmente porque, como foi possível observar, a resiliência é contagiosa: professores transmitem a resiliência para seus alunos, estes transmitem para seus colegas, para o meio no qual estão inseridos e, até mesmo, para outros professores.

É de extrema importância que a resiliência deixe de ser um termo apenas “da autoajuda” e se torne fundamental nos mais diferentes aspectos da sociedade atual. E, com certeza, o melhor lugar para se adquirir esta competência é a escola, onde alunos estão expostos à diversas situações que “imitam” o mundo fora dos muros da instituição, além de ser o lugar onde estão sendo preparados para a vida adulta, não apenas em relação ao mercado de trabalho, mas também na construção de uma sociedade mais justa, em que o ser humano seja mais valorizado e estimulado.

A resiliência é uma temática um tanto quanto recente na literatura, entretanto, é uma capacidade que vem sendo demonstrada por pessoas que marcaram a história da humanidade. E, certamente, mais pessoas que conseguiram aprender com as adversidades e construíram valores como a empatia, o respeito, a autoestima e a valorização do ser humano são, e

continuarão sendo, fundamentais para a sociedade. Afinal de contas, como ensina o filme *Mulan* (1998), “A flor que desabrocha na adversidade é a mais rara e bela de todas”².

7. REFERÊNCIAS

- BOUNFLEUR, E.; SAMANEGO, J. Resiliência e Educação: como o professor e sua metodologia podem desenvolver habilidades de enfrentamento às adversidades. **Revista Magsul de Educação de Fronteira**. Ponta Porã, v. 2, n. 1, p. 186-220, Mar. 2017. Disponível em: < <http://bibmagsul.kinghost.net/revista2016/index.php/educfronteira/article/view/286/0>>. Acesso em 01 de ago. de 2020.
- CONTI, C. Resiliência. **Educação para a paz**, 2019. Disponível em: < <https://educacaoparapaz.com.br/resiliencia/>>. Acesso em: 03 de ago. de 2020.
- D’Agostini A. C. Resiliência na escola traz desafios (mas também muitas possibilidades). **Nova Escola**. 2019. Disponível em: < <https://novaescola.org.br/conteudo/15537/resiliencia-na-escola-traz-desafios-mas-tambem-muitas-possibilidades>>. Acesso em: 03 de ago. de 2020.
- DESCUBRA 11 maneiras de ensinar Resiliência a seus alunos. **SEBRAE**. Disponível em: < <https://cer.sebrae.com.br/ descubra-11-man-eiras-de-ensinar-resiliencia-a-seus-alunos/>> Acesso em: 03 de ago. de 2020.
- GAYATTO, M. Tragédia ou Transformação na Educação: o Efeito da Resiliência. **ABC da Saúde**. 2014. Disponível em: < <https://www.abcdasaude.com.br/psicologia/tragedia-ou-transformacao-na-educacao-o-efeito-da-resiliencia>> Acesso em: 03 de ago. de 2020.
- FREIRE, J., PERALTA, T. Resiliência no contexto escolar: significações dos sujeitos da aprendizagem. **Formação de Professores, Complexidade e Trabalho Docente**. 2015, Curitiba. XII Congresso Nacional de Educação Educação – EDUCERE: Pontifícia Universidade Católica do Paraná, 2015, Curitiba. Disponível em: < https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/21999_9961.pdf> Acesso em: 03 de ago. de 2020.
- JARES, Xésus R. **Pedagogia da Convivência**. Tradução de Elisabete de Moraes Santana. São Paulo: Editora Palas Athena, 2006.
- LEME, P. Resiliência pedagógica: o que é e como aplicar. **Canal do Ensino**. Disponível em: < <https://canaldoensino.com.br/blog/resiliencia-pedagogica-o-que-e-e-como-aplicar>>. Acesso em: 03 de ago. de 2020.
- LETTNIN, C.; ZACHARIAS, J. Resiliência e Educação: aportes teórico-práticos para a docência. **Revista Contrapontos**. Itajaí, v. 14, n. 2, p. 322 – 338, mai. - ago. 2014. Disponível em: < <https://siaiap32.univali.br/seer/index.php/rc/article/view/4756>> Acesso em 01 de ago. de 2020.
- MACHADO, P. Resiliência do Educador e Instituições Educacionais. In: **Seminário Internacional de Representações Sociais, Subjetividade e Educação - SIRSSSE**, 1., 2011, Curitiba, PR. X Congresso Nacional de Educação – EDUCERE: Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Disponível em: < https://educere.bruc.com.br/CD2011/pdf/5253_3338.pdf> Acesso em 01 de ago. de 2020. > Acesso em: 03 de ago. de 2020.
- MALUF, I. Resiliência: um tema para repensarmos a educação de hoje. **Direcional Escolas**. 2015. Disponível em: < <https://direcionalescolas.com.br/resiliencia-um-tema-para-repensaremos-a-educacao-de-hoje/>>. Acesso em: 03 de ago. de 2020.
- RAYMUNDO, R., LEÃO, M. A resiliência como fator de desenvolvimento da prática pedagógica: pensando a formação docente e sua relação com a comunidade. **Revista de Ciências da Educação**, Americana, Ano XV, v. 02, n. 29, p. 55-66, jun-dez 2013. Disponível

² MULAN. Direção: Tony Bancroft e Barry Cook, Produção: Pam Coats. Burbank (EUA): Walt Disney Feature Animation, 1998.

em: < <https://www.revista.unisal.br/ojs/index.php/educacao/article/view/287>> Acesso em 01 de ago. de 2020.

_____. Resiliência e Educação: Um panorama dos Estudos Brasileiros. **Revista Ciências Humanas**. Taubaté, vol. 7, n. 2, p. 77-98, 2014. Disponível em:

<https://rchunitau.com.br/index.php/rch/article/view/158>. Acesso em: 03 de ago. de 2020.

SAKOTANI, V. **Resiliência, educação e escola: um balanço das produções científicas de 2000 a 2013**. Orientadora: Prof.^a Dr.^a Renata Maria Coimbra. 2016. Dissertação (Mestrado em Educação), Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente: 2016. 158 f. Disponível em: < <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/139455>>. Acesso em: 03 de ago. de 2020.

SILVA, A. B. **Bullying: mentes perigosas nas escolas**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010.

SILVA, L. Como Ensinar Resiliência? **Educação à Distância**. 2019. Disponível em: < <http://www.educacao-a-distancia.com/como-ensinar-resiliencia/>>. Acesso em: 03 de ago. de 2020.

SOUSA, C. GUERREIRO, A. Resiliência educacional e construção do conhecimento.

Revista do Centro de Educação, Santa Maria, v. 39, n. 3, p. 567-576, set. - dez. 2014.

Disponível em: < <https://periodicos.ufsm.br/reeducacao/article/view/14343>> Acesso em: 03 de ago. de 2020.

TAVARES, José (org.). **Resiliência e educação**. 1 ed. São Paulo: Cortez, 2001.

VACCARI, V. Resiliência e bullying: a possibilidade da metamorfose diante da violência. **O**

Mundo da Saúde. São Paulo, v. 36, n. 2, p. 311-317, abr.- jun. 2012. Disponível em:

<http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/93/art06.pdf>. Acesso em: 03 de ago. de 2020.

VARGAS, C. O desenvolvimento da resiliência pelas adversidades da escola. **Revista Espaço Acadêmico**, Mensal, Nº 101, p. 109 – 115, out. 2009. Disponível em:

<<http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/index>> Acesso em 01 de ago. de 2020.