

RESILIÊNCIA: ENFRENTANDO OS DESAFIOS DO AMBIENTE ACADÊMICO E DA VIDA

Resilience: Facing Life and Academic Challenges

Idonézia Collodel Benetti¹

João Paulo Roberti Junior²

Fernanda Ax Wilhelm³

Artigo encaminhado: 17/02/2014

Aceito para publicação: 21/11/2017

RESUMO: Vivemos em uma sociedade que exige de seus membros a excelência no desempenho e na competitividade, especialmente nas esferas acadêmica e do trabalho, dois lugares de valorização social. Este artigo, de cunho teórico, tem como objetivo abordar o fenômeno da resiliência. Para isso, apresenta a definição do termo como se encontra na literatura atual e pontua algumas estratégias para a promoção da mesma visando ao enfrentamento das adversidades não somente nas instituições, mas também na vida. Há ênfase no fato de que, sendo a resiliência é uma jornada pessoal, é importante aprender sobre o fenômeno e usar o conhecimento para orientar-se.

Palavras-chave: Resiliência acadêmica. Definição. Estratégias.

ABSTRACT: We live in a society that requires its members an excellence in their performance and competitiveness, especially in the academic spheres and in the work field, since they are two places of social value. This article, theoretical in nature, aims at addressing the phenomenon of resilience. In order to do so, it presents the definition of the term as it is found in the current literature, pointing out some strategies for its promotion in terms of coping with adversities not only inside the institutions, but also in life. There is an emphasis on the fact that, since resilience is a personal journey, it is important to learn about the phenomenon, and to use that knowledge as a guide.

Keywords: Academic resilience. Definition. Strategies.

1 INTRODUÇÃO

Reconhece a queda e não desanima. Levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima (Paulo Vanzolini).

A revolução da educação ao longo das últimas décadas tem alterado o cenário educacional em diversos aspectos. Uma das principais transformações tem a ver com a

¹ Mestra em Psicologia pela UFSC e Doutoranda em Saúde Coletiva na UFSC. E-mail: idonezia@hotmail.com

² Mestre em Antropologia Social pela UFSC e Doutorando em Psicologia na UFSC. E-mail: joaoroberti@gmail.com

³ Doutora em Psicologia pela UFSC e Professora da UFRR. E-mail:fernandaax@gmail.com

contínua expansão de matrículas de crianças em escolas de todo o mundo. Como a taxa de alunos matriculados aumentou, mais alunos socialmente menos favorecidos – aqueles que costumavam ser excluídos – foram incorporados ao sistema de ensino, inclusive no ensino superior das universidades federais brasileiras. Essa é, sem dúvida, uma conquista importante em termos de igualdade de acesso à educação, mas, ao mesmo tempo, coloca desafios significativos para a equidade e a qualidade dos trabalhos educacionais.

Embora esteja bem documentado que os estudantes de famílias com mais déficits econômicos tendem a um desempenho escolar menos satisfatório, estudos têm demonstrado que, na maioria dos países, existe um grupo de alunos que são academicamente bem sucedidos, apesar de suas origens desafiadoras. Esses são chamados “Resilientes” (TISSERON, 2007).

Na área da educação, os estudos sobre a resiliência têm ganhado reconhecimento como um importante marco, a partir do qual podemos entender porque alguns alunos se tornam mais bem sucedidos na escola, enquanto outros, em semelhantes condições, tendem ao fracasso. No contexto escolar, a resiliência acadêmica é uma versão mais específica do conceito maior de resiliência.

O conceito mais amplo dá conta de que a resiliência é a capacidade do ser humano para enfrentar, vencer, aprender, crescer e mudar, quando os fatores estressores, as adversidades, interrupções e perdas ocorrem em nossa vida (CYRULNIK, 2004). É a habilidade de sobreviver e prosperar, mesmo vivenciando infortúnios, como bem marcado na obra do poeta Vanzolini, presente na epígrafe que dá início a esse trabalho.

A resiliência acadêmica refere-se à disposição do indivíduo para perseverar em tarefas acadêmicas, mesmo quando ele se sente frustrado (POLETTI; DOBBS, 2007). Em outras palavras, academicamente resiliente é aquele que alcança sucesso, apesar da presença de condições adversas – traumas, grande pobreza, enfermidade grave, divórcio dos pais, luto pesado, etc. Vale enfatizar que a maneira como os alunos respondem a todos esses desafios é fundamental para o sucesso, em todos os níveis, e contribui para a sensação geral de bem-estar e saúde; e a Resiliência é o elemento-chave para evitar o esgotamento – físico e mental – a depressão e a fadiga (MEYER et al., 2006).

Pessoas resilientes possuem um temperamento mais adaptável e flexível, apresentando tolerância à frustração. São otimistas, se antecipam aos problemas, tendem a resolvê-los de maneira lógica e arranjam soluções criativas para os desafios e as “saias justas” da vida. Eles mantêm uma autoestima positiva e, frequentemente, são bem-

humorados frente aos revezes do cotidiano. Geralmente, são curiosos, aprendem com as experiências – positivas e negativas – e apresentam uma atitude orientada para o alcance do sucesso (GASPARINI, BARRETO, e ASSUNÇÃO, 2005).

Então, a resiliência é um fenômeno que revela a capacidade encontrada por algumas pessoas de encontrarem forças e recursos, no seu mundo pessoal, que lhes permitam enveredar por trajetórias desenvolvimentais adaptativas e positivas, mesmo em condições adversas (GROTBURG, 2005). Várias celebridades têm relatos e ou biografias que revelam estados de resiliência: Nelson Mandela, Anne Frank, Hellen Keller, etc.

Visto que nenhum de nós está livre das dificuldades da vida, e em alguns (e diferentes) momentos estamos mais vulneráveis, é como enfrentamos esta vulnerabilidade, e o significado que nós escolhemos para elaborar os problemas ou a situação de desconforto, que pode nos levar à resiliência. A boa notícia é que todos nós temos essa capacidade, embora a resiliência não seja um estado fixo, permanente e, por essa razão, deva ser buscada, trabalhada, desenvolvida (UNGAR, LIEBENBERG e DIDKOWSKY, 2007).

A disposição para resistir a adversidades dependerá do número de fatores de estresse que enfrentamos, dos mecanismos de proteção que temos e do suporte que está disponível para nós em determinados momentos (TISSERON, 2007). Então, a promoção da resiliência em nós mesmos, nossos colegas e nossos alunos deveria ser uma preocupação de todos os currículos escolares, uma vez que o futuro, e a própria vida, é imprevisível.

Sem dúvida, em algum momento, vamos encontrar vários desafios que requerem o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento flexíveis e adaptáveis, de competências pessoais responsivas, de habilidades para resolução de problemas críticos e criativos e de pensamento otimista, positivo e decidido. Para isso, é necessário que se aborde o tema da Resiliência, ainda que de maneira superficial, devido à complexidade do assunto.

Assim, o presente artigo objetiva abordar a importância da resiliência enquanto fenômeno que pode ser construído, desenvolvido e promovido, principalmente como suporte das redes de apoio significativas. Algumas explicações e estratégias para a promoção da resiliência são aqui apontadas; elas podem auxiliar professores e alunos a enfrentar os desafios do ambiente acadêmico e da vida.

1.1 Por que é Importante Saber Sobre o Fenômeno da Resiliência Acadêmica?

Compreender os processos envolvidos na resiliência acadêmica pode fornecer ferramentas conceituais e teóricas para quebrar o ciclo intergeracional de desempenho acadêmico pobre, perspectivas de emprego escassas e pobreza crônica. Além disso, o conhecimento sobre esse assunto pode contribuir para estabelecer uma base sólida para o desenvolvimento de políticas e práticas eficazes para a promoção da resiliência no ambiente acadêmico e na comunidade.

É importante salientar que aprender qualquer coisa pode ser um processo inherentemente frustrante (LEAL, 2010). Se já soubéssemos tudo, não estaríamos continuamente em processo de aprendizagem. Portanto, ter uma personalidade mais inclinada para a tolerância a frustrações é um fator importante para o sucesso e, no caso da resiliência do professor, para ajudar o aluno a se tornar um bom acadêmico.

Como educadores, nossa missão é cuidar dos alunos. Nossa trabalho é ajudar a garantir seu sucesso e fazer com que eles desenvolvam habilidades, atitudes e conhecimentos necessários para levar uma vida feliz, produtiva e cidadã. Então, como manter a qualidade de vida e o equilíbrio emocional em face de tamanha responsabilidade?

Embora não haja antídoto garantido a sentimentos de impotência e depressão, há estratégias que têm se mostrado eficazes em promover e reforçar a resiliência. Como tal, elas são companheiras no enfrentamento, na superação, no fortalecimento e na transformação da pessoa ao vencer e ser transformada pelas experiências adversas. Portanto, é vital promover a capacidade de cada indivíduo para desenvolver resiliência.

1.2 Estratégias para Promover a Resiliência Acadêmica

Nem todas as pessoas que enfrentam adversidades tornam-se apáticas e deprimidas. Alguns apresentam resiliência – não se deixam abater e oprimir pelos problemas. Desenvolver depressão ou resiliência depende em grande parte dos sentimentos de impotência ou capacidade vivenciados por cada indivíduo. Para o aluno reconhecer-se como resiliente, ele deve sentir a sensação de ter a capacidade de poder fazer algo – de ter controle sobre as situações adversas, enfrentando seus desafios (DESMOND e MACLACHLAN, 2006).

Nessa linha de pensamento, é importante que os alunos se sintam seguros para assumir riscos, que sejam incentivados a ter uma chance de ousar, fazer algo diferente do qual eles gostem. Se eles têm medo de falhar em alguma coisa, é fundamental ajudá-los a encontrar mais "seguras" para tomar a iniciativa, nas primeiras tentativas. É essencial

dar *feedbacks* significativos e assegurar de que a opinião dele(a) é construtiva e significativa, para que os alunos saibam o direcionamento a seguir (LEAL, 2010). Não se trata apenas de apresentar a nota como resultado das avaliações, mas sobre como eles estão se desenvolvendo no processo da aprendizagem.

Enquanto a personalidade é em parte inata, também pode ser muito influenciada pela experiência e pelos eventos do contexto (UNGAR, 2006). Portanto, o professor pode promover a resiliência acadêmica incentivando seus alunos a não desistir quando surgem dificuldades. É igualmente importante promover oportunidades para que os alunos se sintam desejados, valorizados, bem sucedidos e esperançosos, de forma a enriquecer os estudos e estimular o desempenho acadêmico. Da mesma forma, é fundamental incentivá-los a serem positivos, sem criar expectativas sobre algo que é difícil de alcançar êxito (ANTUNES, 2007).

Inovar a prática e as estratégias de ensino é vital facilitar níveis mais altos de engajamento dos alunos no pensamento crítico. Durante tais exercícios, eles podem aprender e construir informações consideradas essenciais para ganhar proficiência em áreas do conhecimento, enquanto, ao mesmo tempo, o foco também estará associado a fatores relacionados à resiliência – no momento em que seus conhecimentos são utilizados em contextos pessoalmente relevantes (IMBERNÓN, 2011).

Lembrando que a qualidade de uma boa aula depende muito da qualidade de vida do professor, é prudente refletir sobre algumas estratégias de enfrentamento de problemas, com a finalidade de oferecer recursos para que os profissionais do ensino possam lidar, de maneira mais eficaz, com situações desafiadoras e, ainda assim, manter ou recuperar uma perspectiva saudável. Não se pode mudar o que aconteceu no passado, mas é possível sempre olhar para o futuro. Aceitar e até mesmo antecipar a mudança faz com que seja mais fácil se adaptar e ver novos desafios com menos ansiedade. Torne cada dia um dia significativo. Faça algo que lhe dê sensação de realização. Defina metas para ajudá-lo a olhar para o futuro com significado (POLETTI, R. e DOBBS, 2011).

É sempre bom realçar que os professores fazem a diferença, quando valorizam a profissão. É salutar refletir: em que outra atividade você teria a chance de influenciar diariamente a vida de uma pessoa? Não existe local de trabalho perfeito, muitas vezes o salário não é compatível com o trabalho exercido e a rotina parece implacável. Mesmo assim, ainda é melhor trabalhar para melhorar o cenário; sentar, conversar, discutir e até reclamar, mas em momentos apropriados para isso, levando sempre sugestões para solucionar problemas.

Não é saudável tomar todas as decisões sozinho. Para isso, é mandatório desenvolver uma rede de apoio profissional. O professor não precisa ser solitário em seus afazeres. É muito mais saudável trabalhar em conjunto e encontrar formas de apoiar um ao outro (ANTUNES, 2007). É fundamental evitar a tentação de ficar isolado e procurar colegas educadores que possam fornecer apoio e colaboração. É considerado salutar falar de si mesmo como um aprendiz e partilhar com seus colegas suas falhas e o que você aprendeu com elas. É interessante admitir quando você não sabe e descobrir junto com seus colegas a solução para potenciais dúvidas e problemas.

É desafiante e estimulante assumir riscos. Então, é pertinente aventurar-se além de sua zona de conforto e tentar algo novo (LEMAY, 2010). Afinal de contas, os professores pedem aos alunos para que aprendam algo novo, tentem algo que nunca tentaram antes; muitos insistem para que seus estudantes sejam melhores do que foram no dia anterior (LEAL, 2010). Então, sirva de modelo. Se você falhar, ria e aprenda a ser melhor da próxima vez. Se você tiver sucesso, comemore.

É imprescindível elaborar, administrar e cumprir seu calendário. Construa uma agenda que conte cole atividades em família e diversão. Essa é uma maneira de planejar momentos especiais, além daqueles que já fazem parte do roteiro de comemorações familiares. Mas, prometa a si mesmo que você vai cumpri-la (POLETTI, R. & DOBBS, 2007).

É vital construir relações fortes e positivas com seus entes queridos e amigos. Relacionamentos estreitos podem fornecer o necessário apoio e aceitação em bons e maus momentos. Resiliência é não só uma capacidade de pessoal; é o resultado de uma combinação de um número de fatores complexos nos quais a personalidade é forjada pelo próprio sujeito, a interação social e redes de apoio (SALEEBEY, 2008). Estes três elementos desempenham um papel essencial na modificação da percepção de uma experiência negativa.

Estabeleça outras conexões importantes, fazendo trabalho voluntário, envolvendo-se na sua comunidade, ou participe de uma comunidade espiritual. As adversidades podem trazer uma montanha russa de emoções conflitantes e, às vezes, é muito difícil falar com alguém sobre o que você está sentindo. Se falar não está funcionando, faça outra coisa para capturar suas emoções como começar um diário, ou participar de ambientes de arte como dança de salão, grupos de arte terapia, terapia ocupacional, etc. e, se necessário, procure um profissional especializado.

Parte de ser resiliente é ter uma boa saúde mental e isso envolve equilibrar os diferentes aspectos da vida: o físico, intelectual, social, emocional e espiritual

(CRAWFORD et al., 2006). Ela envolve nossa capacidade de pensar, sentir, agir e interagir de uma forma que podemos desfrutar da vida e lidar com os desafios que possam surgir. A saúde mental também envolve a forma como pensamos e avaliamos a nós mesmos, nossa vida e as pessoas que conhecemos. Ela envolve a nossa capacidade de dar sentido realista e de reagir de forma significativa ao mundo que nos rodeia. Ela afeta nossa capacidade de fazer escolhas e tomar decisões (GASPARINI, et al., 2005)

Então, dê ouvidos as suas próprias necessidades e sentimentos, tanto física como emocionalmente. Participe de atividades e hobbies que você gosta. Inclua atividade física em sua rotina diária. Comece tendo uma boa noite do sono. Sirva-se de uma dieta saudável. Para restaurar um sentido de paz interior ou calma, faça a gestão do stress através da prática de técnicas de relaxamento – respiração profunda e, se você é religioso, tire proveito disso (POLETTI, R. e DOBBS, 2011). Ria. O humor é uma das melhores maneiras de combater o stress e ajuda a colocar situações difíceis e desafiadoras no lugar correto. Além disso, uma boa risada faz você se sentir melhor e o torna mais agradável.

Antes de tudo, privilegie e valorize suas qualidades. Resgate e fortaleça suas dimensões sadias muito mais do que os déficits do problema a ser enfrentado. Evite o discurso que ressalta e valoriza deficiências e prejuízos. Procure pessoas em quem você confia – família, amigos, o pároco/pastor, etc. Inclua essas pessoas e também instituições de apoio – igreja, grupo de futebol, grupo de colegas de trabalho, etc., como parte da solução, paralela ao conjunto de recursos internos e externos, que permitem que você faça o enfrentamento de situações críticas (BENETTI e CREPALDI, 2012).

A essa altura é importante apontar que pessoas resilientes veem uma dificuldade como um desafio, não como um evento paralisante. Elas olham para os seus fracassos e erros como lições a serem aprendidas a partir de e como oportunidades de crescimento (CYRULNICK, 2006). As pessoas que são otimistas (e, portanto, têm mais resistência) vêem os efeitos de acontecimentos ruins como temporários – não permanentes.

Pessoas resilientes gastam seu tempo e energia com foco em situações e eventos que elas têm controle. Porque elas colocam seus esforços onde eles podem ter maior impacto, elas se sentem fortalecidas e confiantes. Aqueles que gastam tempo se preocupando com situações incontroláveis, muitas vezes podem sentir-se perdidos, desamparados e impotentes para agir. Eles não vêem as adversidades como um reflexo negativo de suas habilidades ou autoestima.

Além disso, tais pessoas são comprometidas com sua vida e seus objetivos e têm uma boa razão para sair da cama pela manhã. Seus compromissos não estão restritos

apenas ao seu trabalho; elas se comprometem com seus relacionamentos, suas amizades, suas preocupações e suas crenças religiosas ou espirituais (CRAWFORD et al., 2006). Pessoas que têm resiliência não culpam a si mesmos, quando ocorrem revezes e contratempos. Em vez disso, elas veem outras pessoas, ou as circunstâncias, como a causa. Por exemplo, eles tendem a dizer "eu não tive o apoio que eu precisava para terminar o projeto com sucesso", em vez de "eu errei esse projeto, porque eu não consigo fazer o meu trabalho."

2 CONCLUSÃO

... doces são os frutos da adversidade. (Shakespeare)

Mesmo em meio à tragédia, as pessoas podem mover-se em direção a seus objetivos, dando um pequeno passo de cada vez. Durante um momento muito difícil, apenas sair da cama e ir para a escola pode ser tudo o que um aluno consegue fazer, mas, mesmo que essa seja a única iniciativa, isso pode ajudar.

Os maus momentos nos fazem sentir fora de controle. Então, é necessário tê-lo de volta, tomando medidas decisivas. Deve-se enfatizar que, eventualmente, as coisas mudam e os maus momentos têm um fim. Além disso, esses eventos podem, também, muitas vezes, proporcionar mudanças positivas, permitindo que a pessoa reorganize a vida e tenha vontade de seguir em frente. A pessoa resiliente, após o enfrentamento de adversidades, costuma sair fortalecida.

Entretanto, é importante enfatizar que desenvolver resiliência é uma jornada pessoal. Assim, uma abordagem para a construção de resiliência, que funciona para um aluno, pode não funcionar para outro. Ajude-o a lembrar-se de quando foi a última vez que ele passou por momentos difíceis e de como conseguiu superá-los. Se todo o seu esforço não conseguir ajudá-lo, talvez seja hora de encaminhá-lo para uma consulta com um psicólogo ou outro profissional de saúde mental – alguém que possa auxiliá-lo a fortalecer a resiliência e a perseverança durante os momentos de estresse ou trauma.

As informações contidas neste trabalho não devem ser usadas como um substituto para uma consulta especializada. Se você acredita que seu aluno pode precisar ou se beneficiar de cuidados, não hesite. Você pode contribuir muito para construir a resiliência acadêmica de seus estudantes, que podem não só superar, mas também prosperar de forma a se tornem membros valiosos de suas comunidades locais e globais.

Resumindo, pessoas resilientes veem uma dificuldade como um desafio, não como um evento paralisante. Elas olham para os seus fracassos e erros como lições a serem aprendidas. As pessoas que são otimistas (e, portanto, têm mais resistência) veem os efeitos de acontecimentos ruins como temporários – não permanentes. Pessoas resilientes gastam seu tempo e energia com foco em situações e eventos que elas têm controle.

É importante lembrar que nem todas as pessoas que enfrentam adversidades se sentem estressadas ou deprimidas e que o estresse, o mal-estar e o esgotamento não vêm unicamente do trabalho, o que o tornaria um vilão; ao contrário, o trabalho é fonte de saúde e bem-estar. Porém, somado às inúmeras tarefas que desempenhamos cotidianamente – cuidar de filhos, manter a casa, dar atenção à família, etc. – e junto a vários fatores estressores – impossíveis de evitar – pode culminar em patologias indesejáveis. Porém, vale destacar que os fatores de risco podem operar de diferentes maneiras, em diferentes fases do desenvolvimento, podendo, inclusive, causar impactos substanciais impedindo ou dificultando a capacidade de dar seguimento à rotina do cotidiano.

Mesmo assim, esses eventos podem, também, em certos momentos, proporcionar mudanças positivas, permitindo que a pessoa reorganize a vida, tenha vontade de seguir em frente e, talvez, após a “tempestade”, possa pensar como Shakespeare na epígrafe que abre esta seção: uma ideia a priori contraditória, mas que pode ser entendida, a partir do momento que, após o enfrentamento de adversidades, a pessoa sai fortalecida. Mas, você se sentir “engessado”, sobrecarregado e incapaz, talvez seja hora de consultar um profissional de saúde mental – alguém que possa ajudá-lo a fortalecer a resiliência e a perseverança durante momentos de estresse ou trauma.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, C. *Resiliência: A construção de uma nova pedagogia para uma escola pública de qualidade*. 4. Ed. Petrópolis, RJ: Vozes. 2007.
- CRAWFORD, Emily et al. Resilience and spirituality in youth. In BENSON, P. L. (eds.). *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence* (pp. 355-370). London: Sage Publications. 2006.

DESMOND, D.; MACLACHLAN, M. Coping strategies as predictors of psychosocial adaptation in a sample of elderly veterans with acquired lower limb amputations. *Social Science & Medicine*, v.62, 208-216. 2006.

GASPARINI, M., BARRETO, S. M. e ASSUNÇÃO, A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde, *Educ. Pesqui.* vol.31 no.2 São Paulo May/Aug. 2005.

IMBERNÓN, F. *Formação docente e profissional: formar-se para a mudança e a incerteza.* São Paulo: Cortez, 2011.

LEAL, G. *Resiliência e formação humana em professores do ensino fundamental I da rede pública municipal - em busca da integralidade.* Tese de Doutorado em Educação, Universidade Federal de Pernambuco, Recife. 2010.

LEMAY, Michel. Qu'est-ce que la résilience? *Hôpital Ste-Justine Équilibre en Tête*, vol.14, no.4. 6-18. Fev. 2010.

MEYER, D., MELLO, D., VALADÃO, M., AYRES, J. R. Você aprende A gente ensina? Interrogando relações entre educação e saúde desde a perspectiva da vulnerabilidade. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 22, n.5, 1335-1342. 2006.

TISSERON, S. *La résilience. Que sais-je? Dépôt legal.* Paris: Press Universitaires de France. 2007.

POLETTI, R. e DOBBS, B. *A resiliência: A arte de dar a volta por cima.* Petrópolis, RJ: Vozes. 2007.

SALEEBEY, DENNIS. *The strengths perspective in social work practice.* Boston: Allyn & Bacon. 2008.

UNGAR, M. Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, v.38, n.2, 218-235. 2006.

UNGAR, M., LIEBENBERG, L. e DIDKOWSKY, N. *Negotiating resilience: Protective process of children in transitions across cultures and contexts - Research manual.* Unpublished manuscript, School of Social Work, Dalhousie University: Canada. 2007.