

**REVISÃO****Resiliência em docentes do ensino básico****Resilience in primary school teachers****Resiliencia en docentes de primaria**

*Ana Valéria Ferreira Paes<sup>1</sup>, Mauro Jorge<sup>2</sup>, Maria Eduarda Silva Martins<sup>3</sup>, Natanielly dos Santos Reis<sup>4</sup>, Marcus Vinícius Ribeiro Ferreira<sup>5</sup>*

**Como citar:** Paes AVF, Jorge M, Martins MES, Reis NS, Ferreira MVR. Resiliência em docentes do ensino básico. LatinMED. 2025; 1(2): 68-73.

**RESUMO**

**Objetivo:** Analisar a produção científica sobre a resiliência em docentes do ensino básico. **Método:** A metodologia utilizada para elaboração deste trabalho foi a revisão bibliográfica. Os dados foram coletados em março e abril de 2023 com artigos publicados no período de 2015 a 2023 no Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e nas Bases de Dados em Enfermagem (BDENF). **Resultados:** Foram encontradas 13 publicações, sendo 5 eliminadas pela leitura inicial dos títulos. Na leitura dos resumos dos 8 artigos restantes segundo os critérios de inclusão/exclusão, foram eliminados 4 artigos: 1 estudo realizado por profissionais de saúde que não enfermeiros, 1 estudo por não ter relação direta com o tema e 2 estudos estavam fora do recorte temporal. Os 4 artigos restantes foram lidos integralmente e mantidos na amostra final dessa revisão. **Conclusão:** a resiliência é a aptidão de adaptação e constante evolução do indivíduo diante de intercorrências/dificuldades vivenciadas em seu cotidiano.

**Descritores:** Resiliência; Docentes; Estresse Psicológico.

**ABSTRACT**

**Objective:** To analyze the scientific production on resilience in elementary school teachers. **Method:** The methodology used for the elaboration of this study was the literature review. Data were collected in March and April 2023 with articles published from 2015 to 2023 in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Scholar, and in the Nursing Databases (BDENF). **Results:** A total of 13 publications were found, 5 of which were eliminated by the initial reading of the titles. When reading the abstracts of the remaining 8 articles according to the inclusion/exclusion criteria, 4 articles were eliminated: 1 study conducted by health professionals other than nurses, 1 study because it was not directly related to the theme, and 2 studies were outside the time frame. The remaining 4 articles were read in full and kept in the final sample of this review. **Conclusion:** resilience is the individual's ability to adapt and constantly evolve in the face of difficulties/complications experienced in their daily lives.

**Descriptors:** Resilience; Teachers; Psychological Stress.

**RESUMEN**

**Objetivo:** Analizar la producción científica sobre resiliencia en docentes de educación básica. **Método:** La metodología utilizada para la elaboración de este estudio fue la revisión bibliográfica. Los datos fueron recolectados en marzo y abril de 2023 con artículos publicados entre 2015 y 2023 en la Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Scholar y en la Nursing Databases (BDENF). **Resultados:** Se encontraron un total de 13 publicaciones, 5 de las cuales fueron eliminadas por la lectura inicial de los títulos. Al leer los resúmenes de los 8 artículos restantes de acuerdo con los criterios de inclusión/exclusión, se eliminaron 4 artículos: 1 estudio realizado por profesionales de la salud que no fueran enfermeros, 1 estudio por no estar directamente relacionado con el tema y 2 estudios fuera del marco temporal. Los 4 artículos restantes se leyeron en su totalidad y se mantuvieron en la muestra final de esta revisión. **Conclusión:** la resiliencia es la capacidad del individuo para adaptarse y evolucionar constantemente ante las complicaciones/dificultades que experimenta en su vida diaria.

**Descriptores:** Resiliencia; Profesorado; Estrés psicológico.

**Informações dos Autores**

1. Faculdade Evangélica de Valparaíso. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.  
<https://orcid.org/0000-0001-5712-538X>
2. Faculdade Evangélica de Valparaíso. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.  
<https://orcid.org/0000-0003-1878-3245>
3. Faculdade Evangélica de Valparaíso. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.  
<https://orcid.org/0000-0003-3674-4792>
4. Faculdade Evangélica de Valparaíso. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.  
<https://orcid.org/0000-0002-5771-8561>
5. Faculdade Evangélica de Valparaíso. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.  
<https://orcid.org/0000-0003-1417-0871>

## Introdução

As mudanças políticas, econômicas, sociais, científicas e tecnológicas vêm provocando efeitos evidentes na vida das pessoas. Tais mudanças estão levando as pessoas a adotarem novas atitudes de vida que refletem na qualidade da mesma e da saúde mental. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como fruto do bem-estar físico, mental e social.<sup>1</sup>

O bem-estar é caracterizado pelo nível no qual as pessoas avaliam sua própria qualidade de vida, associado a avaliações positivas a nível pessoal e profissional, baseado nas funções cognitivas e psicológicas.<sup>2</sup>

As escolas são caracterizadas por ser um contexto motivador de conhecimento, relacionamentos, educação, afeto, instauração de objetivos, desenvolvimento de habilidades criativas e adaptáveis a situações sociais. Os docentes representam-se por um grupo de profissionais que são responsáveis por enfrentar inúmeras diferenças em seus trabalhos diários, salários baixos, reputação profissional em declínio, falta de recursos e materiais, salas de aula superlotadas, pressão dos pais, conflitos, sem contar a falta de motivação.<sup>3</sup>

Outro fator que contribui são as emoções que são resultantes do contato entre o indivíduo e o contexto que irão colaborar para o desenvolvimento das habilidades cognitivas e sociais, proporcionando a adaptação diante diversas situações presentes no dia a dia. Refere-se a um mecanismo que atua em diferentes processos como, por exemplo, o desempenho pessoal, a tomada de decisões, a motivação, a resolução de conflitos e a eficiência profissional. Tais fatores irão contribuir positivamente para a organização e manutenção das relações interpessoais por meio do reconhecimento e compreensão das próprias emoções e do próximo, sendo elas indispensáveis para a sobrevivência do ser humano e para o equilíbrio mental e físico. Portanto, as emoções são estimuladas ao longo do desenvolvimento pessoal que contribuem para o bem-estar geral.<sup>6</sup>

Desta forma, esse estudo objetivou analisar a produção científica sobre a resiliência em docentes do ensino básico.

## Método

A metodologia utilizada para elaboração deste trabalho foi a revisão bibliográfica. Essa compreende levantamento de toda bibliografia já publicada em forma de livros, revistas, jornais, monografias, teses, publicações avulsas e material cartográfico. Sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo aquilo que foi escrito sobre determinado assunto.

Os dados foram coletados no período de 2015 a 2023 na biblioteca eletrônica Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e nas Bases de Dados em Enfermagem (BDENF). Para a busca, foram utilizadas as seguintes Palavras Chave: Resiliência Educacional, Docentes e Stress.

Foram incluídos artigos publicados, em língua portuguesa (Brasil), disponíveis online e na íntegra. Foram excluídos os publicados em Inglês e sem relevância com o tema.

Inicialmente, realizou-se uma leitura exploratória dos títulos e resumos para reconhecimento dos artigos que atendiam os critérios de elegibilidade. Em seguida, foi realizada a leitura na íntegra dos artigos previamente selecionados, sendo esses submetidos novamente aos critérios de inclusão e exclusão.

Após a seleção da amostra final, as seguintes variáveis foram extraídas das publicações e reunidas ao quadro sinóptico dessa revisão: ano de publicação, webqualis da revista, periódico de publicação, idioma, objetivo, métodos, resultados e conclusões.

## **Resultados e Discussão**

Foram encontradas 13 publicações, sendo 5 eliminadas pela leitura inicial dos títulos. Na leitura dos resumos dos 8 artigos restantes segundo os critérios de inclusão/exclusão, foram eliminados 4 artigos: 1 estudo realizado por profissionais de saúde que não enfermeiros, 1 estudo por não ter relação direta com o tema e 2 estudos estavam fora do recorte temporal. Os 4 artigos restantes foram lidos integralmente e mantidos na amostra final dessa revisão.

### **Resiliência**

Resiliência refere-se à capacidade que um indivíduo ou grupo tem para escolher uma estratégia diante de eventos indesejáveis para superá-los. Considera-se um indivíduo resiliente aquele que reconhece certos traços como disciplina, receptividade, autoestima, cooperação, ajuda mútua e tolerância ao sofrimento.<sup>4</sup>

Desta forma, a resiliência se encaixa em uma abordagem de desenvolvimento, pois abrange todo o crescimento humano. É preciso uma adaptabilidade, flexibilidade e uma constante transformação da pessoa diante aos obstáculos.<sup>5</sup>

De acordo com Camargo, mencionado por Pasqualotto e Lohr<sup>6</sup> no momento em que as situações de risco estão ligadas à profissão, os docentes com um nível baixo de resiliência inclinam-se a desistir facilmente da sua profissão e enfrentam o trabalho apenas como uma fonte de rendimento, apresentando baixo comprometimento e rendimento, ocasionado um significativo aumento na probabilidade para desenvolver doenças psicológicas. Portanto, no momento em que o docente não consegue lidar adequadamente com conflitos no âmbito escolar como consequência possuem maior dificuldade para lidar com as tarefas e maior probabilidade de insucesso escolar para seus discentes.<sup>6</sup>

A resiliência é essencial dentro de salas de aula uma vez que os docentes possuem a responsabilidade de inspirar, motivar, reconhecer, incentivar a superação das expectativas, a olhar alto e a abrir novos horizontes.<sup>7</sup> Para isso, é de extrema importância que se tenha condições emocionais e físicas que possibilitem atingir esses objetivos, do contrário, raramente se encontrará bons profissionais ou pessoas com uma saúde mental estável.

Por outro lado, existem docentes que, mesmo que executem com excelência e paixão sua profissão, podem estar sujeitos a fatores externos e internos, como por exemplo, a diversificação do contexto, das condições de trabalho e por acontecimentos pessoais inesperados e, portanto, podem perder a motivação e o bem-estar emocional.<sup>8</sup>

### **Emoções**

As emoções surgem por meio do contato do indivíduo com o meio e atuam em conjunto para o desenvolvimento das habilidades cognitivas e sociais, que permitem

adaptação a diferentes situações da vida cotidiana, operando em uma variedade de processos, incluindo a realização pessoal, a tomada de decisões, a motivação, a eficiência profissional e a resolução de conflitos. As mesmas desempenham um papel de extrema importância no controle do comportamento, na criação e construção dos relacionamentos que estabelecem os impactos dos eventos e proporcionam o bem-estar pessoal e profissional.<sup>9,10</sup>

Os estudos citados por Capelo e Pocinho<sup>11</sup> apontam que, docentes portugueses comparativamente com docentes de outros países apresentam baixos níveis de insatisfação que acabam refletindo no bem-estar, aumentando o incômodo profissional e pessoal. As principais fontes de insatisfação estão relacionadas à supervisão de seus líderes, dos salários desajustados em relação às funções profissionais, a desvalorização profissional, bem como a insatisfação com as medidas e políticas educacionais. Dessa forma, a maneira como os indivíduos aprendem a controlar suas emoções e lidar com os acontecimentos negativos podem desencadear sofrimentos psicológicos por conta do desconforto emocional. O bem-estar em docente se dá devido à capacidade de autocontrole e uma boa gestão emocional, pelo equilíbrio entre corpo e mente e por meio de estratégias de resolução dos problemas.<sup>12</sup>

A aptidão do docente está associada ao seu conhecimento e as competências que domina. Hilário<sup>13</sup> entende que os docentes devem ser emocionalmente capazes para uma prática educativa regular e proativa, bem como, dominar habilidades para ensinar aos discentes a lidar e reconhecer suas emoções. Docentes emocionalmente capazes devem possuir estratégias para melhorar a compreensão e a identificação das próprias emoções e do próximo, demonstrando confiança no seu desempenho e métodos de ensino, adotando atitudes cuidadosas e empáticas com seus discentes, valorizar as necessidades e perfil de cada aluno, bem como, possuir uma capacidade de reconhecer sinais não verbais nos discentes como, por exemplo, as expressões, o comportamento e as atitudes. Além das competências do docente, também deve ser levado em consideração a postura que os discentes assumem diante a aprendizagem, o estabelecimento das metas de ensino, a motivação e o envolvimento individual nas tarefas sugeridas pelo docente.<sup>13</sup>

## **Estresse**

A organização Mundial de saúde considerou, recentemente, o stress como a epidemia do nosso tempo.<sup>14</sup> Cada vez mais a palavra stress vem sendo utilizada no cotidiano se tornando uma parte integrante da existência humana.<sup>15</sup>

De uma forma simples, o stress é a resposta do organismo à estímulos que perturbam o equilíbrio mental e/ou físico. Algo que altere a homeostasia há possibilidade de ser considerado um fator de stress.<sup>16</sup>

O stress ocupacional vem sendo visto como um problema no âmbito profissional e vem aumentando significativamente, bem como os efeitos negativos em relação à saúde e ao bem-estar da sociedade.<sup>17</sup>

Ser docente é, no dia a dia, uma das profissões que mais causam níveis elevados de stress, sendo assim considerada uma profissão de risco. As atuais condições de trabalho dos docentes são adequadas para esgotamentos mentais e físicos, uma vez que ensinar é um trabalho tanto emocional quanto intelectual, definida pelo risco, pela incerteza e pela vulnerabilidade.<sup>8</sup>

À medida que a escolaridade obrigatória aumenta o número de crianças que estuda por vontade própria se torna cada vez menor, fazendo com que o rendimento não seja dos melhores ficando cada vez mais difícil motivá-las. Outro motivo que

dificulta o trabalho do docente é o desenvolvimento de tecnologias que tornam cada vez mais difícil a participação dos discentes para atividades técnicas.<sup>8</sup>

Entre outras mudanças que vem contribuindo para que a prática docente seja uma profissão de stress, é indispensável que os mesmos sejam profissionais resilientes, Carlotto<sup>16</sup> menciona exatamente isso, “O trabalho do professor exige esforço, estudo, pesquisa, reciclagem constante, horas e horas de preparação de aulas e correção de trabalhos”<sup>16</sup>. O magistério é uma tarefa árdua que, praticamente, toma conta da vida daqueles que o exercem com seriedade.<sup>17</sup>

## Conclusão

Em virtude dos fatos citados e resultados encontrados nesta pesquisa, concluímos que, a resiliência, é a aptidão de adaptação e constante evolução do indivíduo diante de intercorrências\dificuldades vivenciadas em seu cotidiano. A resiliência em docentes é essencial e necessária para o desenvolvimento, pessoal, interpessoal, profissional, físico e psicológico dos mesmos. Portanto, os profissionais, tornam-se mais bem capacitados e habilitados a orientar e encaminhar seus discentes às novas descobertas e novos horizontes de forma leve e com maestria.

## Agradecimento

Esse estudo foi financiado pelos próprios autores.

## Referências

1. MARTINS, J. M. M. T. (2008). Burnout na profissão docente. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto;
2. MOLINA, M. L., FIALHO, A. R., DO AMARAL, P. L., DE LIMA BACH, S., DA ROCHA, L. M., & DE MATTOS SOUZA, L. D. (2017). Bem-estar e fatores associados em professores do ensino fundamental no sul do Brasil. *Revista CEFAC*, 19(6), 812-820.
3. FREIRE, I., BAHIA, S., ESTRELA, M. T., & AMARAL, A. (2014). A dimensão emocional da docência: contributo para a formação de professores. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 46(2), 151-171.
4. ANGST, R. (2009). Psicologia e resiliência: uma revisão de literatura. *Psicologia argumento*, 27(58), 253-260.
5. SOUSA, C. S., & GUERREIRO, A. (2014). Resiliência educacional e construção do conhecimento. *Educação (UFSM)*, 39(3), 567-576.
6. PASQUALOTTO, R. A., & LÖHR, S. S. (2017). Habilidades sociais e resiliência em futuros professores. *Psicologia Argumento*, 33(80), 310-320.
7. CARDOSO R. (1999). O Stress na profissão docente. Porto: Porto Editora.
8. COUTINHO, C. P., FLORES, M. A. (2014). Introdução a formação e trabalho docente: diversidade e convergências. De Facto Editores.
9. Capelo, M. R. T. F., & Pocinho, M. (2014). Autoeficácia docente: predição da satisfação dos professores. *Educar em revista*, 54, 175-184.

10. MACHADO, T. S., & PARDAL, A. (2015). Regulação das emoções e padrões de aprendizagem em adolescentes: Um estudo com o REQ-2. Colóquio Internacional de Psicologia e Educação: Diversidade e educação: Desafios atuais, 69-84.
11. NUNES-VALENTE, M., & MONTEIRO, A. P. (2016). Inteligência emocional em contexto escolar. Revista Eletrônica de Educação e Psicologia, 7, 1-11.
12. MEDEIRO, J. V. H. (2017). Gestão das emoções na educação. (Dissertação de Mestrado), Escola Superior de Educação João de Deus. Lisboa, Portugal.
13. HILÁRIO, A. R. L. (2012). Práticas de educação emocional no 1.º ciclo do ensino básico. (Dissertação de Mestrado). Instituto Politécnico de Beja. Beja.
14. SOARES J. (2018). Reload, menos stress, melhor performance. Porto:Porto Editora.
15. MARCOS L. (2012). Superar a adversidade: O poder da resiliência. Lisboa: Booket.
16. CARLOTTO M. (2012). Síndrome de Burnout em professores: Avaliação, fatores associados e intervenção. Porto: Livpsic.
17. RAPOSO, C. D. J. S. (2015). À descoberta das emoções sociais: vergonha e culpa: implementação e avaliação de duas sessões de um programa para a promoção de competências emocionais: um enfoque comunitário. (Dissertação de Mestrado). Universidade dos Açores. Açores, Portugal.

**Ana Valéria Ferreira Paes**

Rua Acre, Quadra 02. Lotes 17/18 s/n. CEP: 72876-241- Setor de Chácras, R. Anhanguera, Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.

[marques-sm@hotmail.com](mailto:marques-sm@hotmail.com)

Recebido: 15/01/25

Aceito: 15/03/25