

DISCIPLINA RESUPERES

"PRINCÍPIO DA RESILIÊNCIA NA SALA DE AULA DA
TEORIA À PRÁTICA "



PROPOSTA DE INTERVENÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO
DA RESILIÊNCIA NO ENSINO SUPERIOR.

SUPERAR ADVERSIDADES

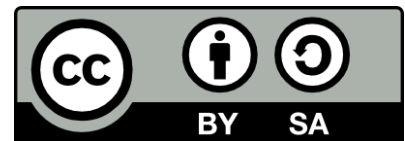
Número do Projeto: 2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

DECLARAÇÃO

Esta publicação pertence ao RESUPERES. Proposta de intervenção para o desenvolvimento da resiliência no Ensino Superior. Superar adversidades, uma parceria Cooperação Erasmus+ no Ensino superior KA220-HED-2364ED4D, projeto financiado pela Comissão Europeia no período 2022-2025.

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas.

<https://www.resuperes.eu/>



Projecto financiado com o apoio da Comissão Europeia. A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

DISCIPLINA RESUPERES

"PRINCÍPIO DA RESILIÊNCIA NA SALA DE AULA DA TEORIA À PRÁTICA "



FICHA TÉCNICA

Coordenação do Projeto RESUPERES: María Del Mar Cepero González.

Coordenadores Científicos: María Del Mar Cepero González (UGR, Granada), Carolina Sousa (UAlg, Faro), Coral Falcó (HVL, Bergen), Fabrizio Manuel Sirignano (UNISOB, Naples), Olivera Knezevic (UB, Belgrado).

Editores: Coral Falcó (HVL, Bergen) & María del Mar Cepero González (UGR, Granada).

Contribuições de:

Itália/Universita Degli Studi Suor Orsola Benincasa: Fabrizio Manuel Sirignano, Maria Federica Paolozzi, Stefania Maddalena., Martina Ercolano, Fernando Sarracino.

Noruega/Western Norway University of Applied Sciences: Odd Torleiv Furnes, Torbjørn Lundhaug, Frøydis Hausmann, Tone Nybakken, Coral Falco.

Portugal/ University of Algarve: Carolina Sousa, António Lacerda, Carla Dionisio Gonçalves, Jorge Santos, Marisa Mártires, Maria Leonor Borges, Hugo Mártires, Pedro Calado, Aurízia Anica.

Sérvia/University of Belgrade: Olivera Knezevic, Dragan Mirkov, Aleksandar Nedeljković, Ana Orlić, Jelena Aleksic.

Espanha/University of Granada: María Del Mar Cepero González, Francisco Javier Rojas Ruiz, Rosario Padiál Ruz, Diego Collado Fernández, Laura García Pérez, Pedro Valdivia Moral, Félix Zurita Ortega, Juan Carlos de la Cruz Márquez, Fernando Rojas Ruiz, Juan Carlos de la Cruz Campos, José Luis Ubago Jiménez, Andrés B. Fernández Revelles, Jose Joaquín Muros Molina, Amador García Ramos, Ignacio Rojas Ruiz, Antonio Pérez Cortés, Olga Valenzuela Cansino.



TABELA DE CONTEÚDOS

TABELA DE CONTEÚDOS

INTRODUÇÃO	9
Bloco 1. CONCEITOS TEÓRICOS DE RESILIÊNCIA	13
Tópico 1. COMPREENDER A RESILIÊNCIA NO CONTEXTO DO ENSINO SUPERIOR.....	13
1.1. Definir Resiliência	14
1.2. Componentes da Resiliência	16
1.3. Componentes da resiliência na formação de profissionais (projeto RESUPERES).....	22
1.4. Ativação de componentes of resiliência através da formação académica	24
1.5. Fatores de proteção e de risco relativos à resiliência	26
1.6. Caraterísticas da resiliência.....	29
1.7. A Importância de Construir Resiliência no Ensino Superior.....	32
1.8. Programas de Intervenção que Promovem a Construção da Resiliência no Ensino Superior	35
1.9. Principais Instrumentos da Avaliação da Resiliência	38
Tópico 2. CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA.....	43
2.1. Teorias de Resiliência	43
2.2. Áreas Curriculares ou Ambientes nos quais a Resiliência é Desenvolvida.....	56
Bloco 2. ÁREAS/CONTEÚDOS PRÁTICOS QUE DESENVOLVEM A RESILIÊNCIA	62
Tópico 3. A ÁREA DA ACTIVIDADE FÍSICA E A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA	65
3.1. Canoagem e Resiliência.....	69
3.2. Respiração e Resiliência	74
3.3. Mindfulness e Resiliência	79
3.4. Condicionamento Físico, Aptidão Física e Resiliência	88
Tópico 4. ARTES PERFORMATIVAS PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA	95
4.1. Expressão Corporal e Dança para a Construção da Resiliência	97
4.2. Música para a Construção da Resiliência	104
Tópico 5. ARTES NARRATIVAS PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA.....	110
5.1. Formação Autobiográfica para a Construção da Resiliência	112

5.2. Interpretação do Património Cultural para a Construção da Resiliência	118
Tópico 6. ARTES VISUAIS PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA.....	126
6.1. A Pintura: Emoções e Criatividade para a Construção da Resiliência	129
6.2. Fotografia e Comunicação para a Construção da Resiliência.....	135
Bloco 3. RECURSOS E MEIOS DE COMUNICAÇÃO PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA	142
Tópico 7. RECURSOS E MEIOS DE COMUNICAÇÃO PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA.....	142
7.1. Meios e auxiliares para a construção da resiliência	142
7.2. Atividades complementares do curso	147
Bloco 4. AVALIAÇÃO	149
REFERÊNCIAS.....	153
APÊNDICES.....	168
1.- Guia de Ensino da disciplina RESUPERES (UAlg, Faro, Portugal).....	168

TABELA DE TABELAS

Tabela 1. Instrumentos de avaliação para medir a Resiliência.....	40
Tabela 2. Programa de Canoagem e Resiliência.....	72
Tabela 3. Breathing and Resilience Program.....	77
Tabela 4. Programa de Mindfulness e Resiliência.....	86
Tabela 5. Programa de Condicionamento Físico, Aptidão Física e Resiliência.....	92
Tabela 6. Programa de Expressão Corporal e Dança para a Construção da Resiliência Program ...	102
Tabela 7. Programa de Música e Resiliência	107
Tabela 8. Programa Autobiográfico e Resiliência	116
Tabela 9. Programa da interpretação do património cultural e Resiliência	123
Tabela 10. Programa de Pintura, Criatividade e Resiliência.	133
Tabela 11. Programa de Fotografia, Comunicação e Resiliência.	138
Tabela 12. Estratégias de avaliação.	150
Tabela 13. Questionário de avaliação do curso	151

TABELA DE FIGURAS

Figura 1. A equipa RESUPERES no Estudo piloto em Faro (Portugal).	9
Figura 2. Equipa RESUPERES no estudo piloto na Sérvia (Belgrado)	12
Figura 3. Equipa RESUPERES no Estudo Piloto em Espanha (Granada).	13
Figura 4. Sessão dinâmica de grupo para o estudo piloto RESUPERES em Espanha.	16
Figura 5. Componentes que compõem a resiliência de acordo com Merino e Privado (2015).	17
Figura 6. Dança em rede. Sessão de dança inclusiva durante o estudo piloto RESUPERES em Espanha.	20
Figura 7. Construtos abordados no RESUPERES para a construção da resiliência no contexto do ensino superior (Cepero, 2024).	23
Figura 8. Sala de fuga de naufrágio. Sessão do estudo piloto, Espanha.	24
Figura 9. Equipa do estudo piloto RESUPERES, Espanha (Granada).	42
Figura 10. Os Sete Pilares da Resiliência concebidos por Wolin e Wolin (1993).	44
Figura 11. O modelo da ‘casita’ [casinha] da Resiliência no local de trabalho	55
Figura 12. Resiliência	62
Figura 13. Estudo piloto RESUPERES em Bergen, Noruega	69
Figura 14. Respiração em grupo ao ar livre (EQUIPA SÉRVIA RESUPERES, Módulo da RESPIRAÇÃO).	76
Figura 15. Meditação	79
Figura 16. Mindfulness: A respiração como técnica de relaxamento	84
Figura 17. Implementação do curso RESUPERES em Granada, Espanha.	86
Figura 18. Workshop de dança inclusiva realizado no âmbito do estudo-piloto conduzido em Granada, Espanha	94
Figura 19. A equipa RESUPERES durante o estudo piloto realizado em Granada, Espanha.	97
Figura 20. Implementação da disciplina em Granada (Spain)	98
Figura 21. Equipa da RESUPERES durante o estudo piloto em Granada, Espanha.	109
Figura 22. Equipa RESUPERES durante o estudo piloto em Nápoles, Itália.	111
Figura 23. Árvore da vida	113
Figura 24. Equipa RESUPERES durante o estudo piloto em Nápoles, Itália.	118
Figura 25. Equipa RESUPERES no estudo piloto em Nápoles, Itália.	120
Figura 26. Manual RESUPERES (Calado, P.)	125
Figura 27. Emoção do Fado, Inês, método misto sobre papel. Estudo piloto do Projeto RESUPERES C2.2 Portugal.	127
Figura 28. Arte e emoção.	128
Figura 29. Colagens pintadas da Equipa RESUPERES.	132



INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

Curso RESUPERES, material do curso concebido para desenvolver resiliência em estudantes universitários que se foca em fornecer aos alunos ferramentas e estratégias para enfrentar desafios, se adaptar à mudança e conservar o bem-estar emocional e mental ao longo da sua vida académica e pessoal. Os alunos enfrentam diversas situações desafiantes tais como pressão académica, adaptação a um novo ambiente, tomar decisões importantes e, frequentemente, ter de combinar responsabilidades pessoais e profissionais.

Este curso baseia-se numa abordagem teórico-prática que combina princípios psicológicos de resiliência com workshops e atividades práticas para o seu desenvolvimento. Os estudantes vão explorar conceitos-chave tais como inteligência emocional, gestão do stress e resolução de problemas. Através de exercícios refletivos, dinâmicas de grupo, casos de estudo e a construção de um plano de resiliência pessoal, os participantes vão ser capazes de integrar estas competências na sua vida quotidiana e académica.

O principal objetivo é, não só preparar os estudantes para superar os desafios que possam surgir durante a sua vida académica, mas, também, equipá-los com competências que lhes serão úteis na sua vida profissional e pessoal. Resiliência, entendida como a capacidade de adaptar e recuperar, quando deparados com adversidade, representa uma ferramenta essencial para florescer neste mundo em mudança em que vivemos.

Este curso tem como alvo todos os estudantes universitários que desejam fortalecer a sua capacidade de se adaptar e enfrentar desafios de forma mais eficiente ao implementarem uma abordagem proativa e positiva em relação aos mesmos. Prepara-te para desvendarem o poder da resiliência e a maneira como pode transformar tanto a tua experiência universitária como a tua vida!

Figura 1. A equipa RESUPERES no Estudo piloto em Faro (Portugal).



Bloco 1.

CONCEITOS TEÓRICOS DE RESILIENCE





TÓPICO 1

**Compreender a Resiliência no
contexto do Ensino superior**

RESUMO DO TÓPICO 1

Bloco 1. CONCEITOS TEÓRICOS DE RESILIÊNCIA

Tópico 1. Compreender a resiliência no contexto do ensino superior

1.1 Definir Resiliência

1.2 Componentes da Resiliência

1.3 Componentes da Resiliência no ES para futuros profissionais (projeto RESUPERES)

1.4. Ativação dos componentes da resiliência

1.5. Fatores de proteção e risco referentes à resiliência

1.5.1. Fatores de proteção

1.5.2. Fatores de risco

1.6. Características da resiliência

1.6.1. Características de uma pessoa resiliente

1.6.2. Características de um profissional resiliente

1.7. Importância de construir resiliência no Ensino superior

1.8. Programas de intervenção para a promoção da resiliência no ensino superior

1.9. Avaliação de resiliência

Figura 2. Equipa RESUPERES no estudo piloto na Sérvia (Belgrado)



Bloco 1. CONCEITOS TEÓRICOS DE RESILIÊNCIA

Tópico 1. COMPREENDER A RESILIÊNCIA NO CONTEXTO DO ENSINO SUPERIOR

No século XXI, as universidades deveriam ser espaços comprometidos com equidade, justiça, solidariedade e adaptação a mudanças sociais. Pedagogia inclusive que atende à diversidade dos estudantes é crucial para promover condições de aprendizagem adequadas e enfrentar disparidades educativas, especialmente, nos contextos alterados pela pandemia.

É necessária uma formação para professores que promova competências tecnológicas e psicossociais e resiliência como um meio de equipar professores para fomentar ambientes inclusivos e sustentáveis. Além disso, devem ser capazes de enfrentar os desafios colocados pela digitalização e as lacunas no acesso às ferramentas tecnológicas, que afetam especialmente os estudantes vulneráveis. Além disso, a comunidade educativa internacional concebeu iniciativas internacionais, como a Estratégia Europeia para a Deficiência e a Agenda 2030, que incentivam as universidades a garantir o acesso, a manutenção e o sucesso dos estudantes vulneráveis, consolidando o seu papel como fatores-chave na construção de uma sociedade resiliente e justa.

Este facto sublinha a importância de educar para a resiliência, de forma a capacitar alunos e professores a ultrapassar as adversidades e a estabelecer projetos de vida coerentes. A universidade, como instituição inclusiva e sustentável, é chamada a dar respostas criativas e inovadoras, adaptadas aos desafios globais, incluindo a pandemia, a desigualdade e outros fenómenos que geram incerteza.

Figura 3. Equipa RESUPERES no Estudo Piloto em Espanha (Granada).



1.1. Definir Resiliência

Segundo Sousa, a resiliência é um poder que está presente em todos e em cada um de nós, embora seja determinado diferencialmente de acordo com o estado de desenvolvimento psicológico, o curso de vida e as condições ambientais (Sousa et al., 2021). É entendida como o processo através do qual o ser humano desenvolve a capacidade de responder positivamente às situações adversas que vão surgindo ao longo da sua vida (Sousa, 2024). Este conceito tem sido aplicado em diversos âmbitos, como a psicologia, a educação e a sociologia.

Segundo **Boris Cyrulnik** (2001), resiliência é “*a capacidade de uma pessoa ou grupo se desenvolver bem, de continuar a projetar-se no futuro apesar de acontecimentos desestabilizadores, condições de vida difíceis e traumas graves*”. Cyrulnik salienta que a resiliência não é inata, mas sim um processo dinâmico que depende de fatores individuais (como a personalidade), sociais (como o apoio emocional) e culturais. Este autor salientou ainda que esta capacidade é construída ao longo do tempo, nomeadamente através de relações e experiências significativas que ajudam a reinterpretar o trauma e que pode ser treinada.

Outra definição amplamente aceite vem de **Edith Grotberg (1995) que defende que a resiliência é** “a capacidade humana de enfrentar, superar e até mesmo recuperar mais forte ou transformada por experiências adversas”.

Grotberg (2006) concebeu categorias para examinar a resiliência que foram depois utilizadas para moldar práticas para ajudar os indivíduos a cuidarem de si próprios. A resiliência tem sido descrita como dinâmica, tal como ilustrado por Grotberg (2006) quando explicou que as situações de adversidade não são estáticas, mudam e exigem mudanças nos comportamentos resilientes. Para apoiar a noção dinâmica de resiliência, esta autora delinea a interação de fatores pertencentes a três níveis de resiliência: apoio social (eu tenho), capacidades (eu posso) e força interior (eu sou). Estes fatores interagem entre si e estabelecem uma relação dinâmica ao longo do percurso de vida pré-profissional e profissional.

Outros autores forneceram muitas outras definições interessantes, incluindo as seguintes:

- **Michael Rutter (1996):** “Resiliência é um fenómeno psicológico que se refere às diferenças individuais na resposta à adversidade, demonstrando uma adaptação positiva apesar da exposição a um risco significativo”.

- **Walsh (1998):** “Resiliência é a capacidade de indivíduos ou unidades familiares resistirem e recuperarem de crises, fortalecendo os seus laços e impulsionando o seu desenvolvimento pessoal e coletivo”.
- **Luthar, Cicchetti, and Becker (2000):** “Resiliência é um processo dinâmico que implica uma adaptação positiva num contexto de adversidade significativa”.
- **Reivich and Shatté (2002):** “Resiliência é a capacidade de enfrentar desafios, superar dificuldades e encontrar um caminho que permita a aprendizagem e o crescimento após experiências adversas”.
- **Henderson and Milstein (2003):** “Resiliência é um conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que permitem ao indivíduo ter uma vida saudável num meio insalubre”.

Todas estas definições, embora variando a abordagem adotada pelo autor (psicológica, social, educacional, etc.), concordam essencialmente que a resiliência implica “*a capacidade de superar as adversidades e transformá-las em oportunidades de crescimento*”. Relativamente à educação, a resiliência implica o desenvolvimento de competências e capacidades para gerir essas adversidades ou transformá-las em oportunidades de crescimento.

Assim, na perspetiva do Ensino superior, é fundamental destacar o dever dos professores universitários e, por isso, dotá-los de ferramentas e conhecimentos que os apoiem na realização dos tópicos que permitam aos alunos abordar as questões de uma forma crítica e positiva, de modo a ultrapassar qualquer tipo de adversidade. Para tal, é necessário que a resiliência e a medidas complementares sejam colocadas com firmeza na sala de aula.

Os primeiros passos para o desenvolvimento da resiliência são a mitigação do risco e a inclusão:

- Estabelecer laços sociais,
- Estabelecer limites claros,
- Ensinar competências para a vida.

Estes fatores contribuem para a construção da resiliência através do apoio emocional, da transmissão de expectativas elevadas e da criação de espaços que permitam um envolvimento significativo, sem ignorar o contexto cultural, social, pessoal e grupal do aluno.

Assim, uma forma de exercitar o reforço de alunos e professores por meio de processos de resiliência é comprometer-se com o desenvolvimento de comportamentos resilientes, com atitudes

positivas. Diante da realidade vivenciada por professores e alunos, que ajudem a construir um horizonte de bem-estar emocional, social e motivacional, além da capacidade de superar possíveis adversidades.

Serve também para destacar que, segundo Onsès-Segarra et al., (2020), a resiliência é um processo que pode ser promovido ao longo de todo o curso de vida. Não se trata de um atributo estritamente pessoal, uma vez que está associada a características individuais (ligadas ao desenvolvimento e crescimento humano), bem como a características sociais. Por outras palavras, a resiliência evolui ao longo da vida, o que significa que não é um estado definitivo porque nunca pode ser final ou completo.

A educação em torno da resiliência, portanto, constitui uma área fundamental do conhecimento que permite a implementação e consolidação de capacidades intrínsecas ao ser humano (Sousa, 2016). Tal contribui para que seja possível ultrapassar os desafios inerentes ao contexto educativo, muitas vezes definidos pela incerteza (Cepero, 2023; Sousa, 2024).

Figura 4. Sessão dinâmica de grupo para o estudo piloto RESUPERES em Espanha.



1.2. Componentes da Resiliência

A resiliência é um constructo muito abrangente que englobe muitos elementos ou fatores que contribuem para esta capacidade de superação das adversidades e de adaptação positiva. Muitos autores variam na sua abordagem à avaliação da resiliência. Na próxima secção serão apresentadas as conceções mais representativas.

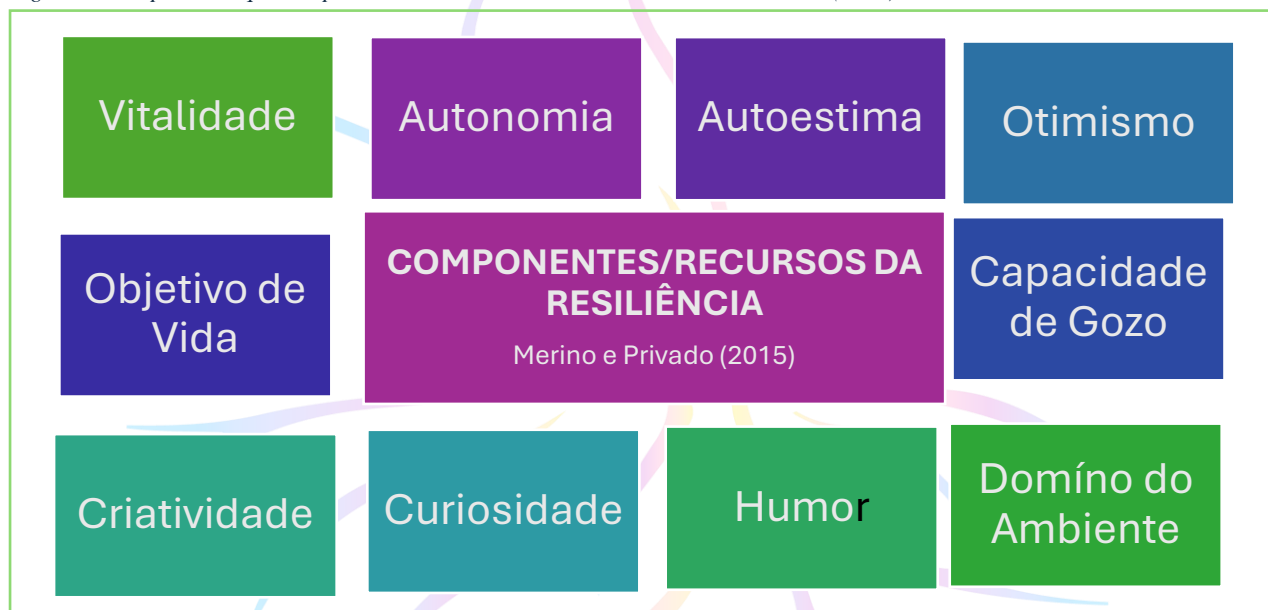
A resiliência é desenvolvida através de um processo que envolve fatores ou variáveis pessoais e contextuais que interagem entre si. Conforme destacam Carretero e Cervelló (2019), as características pessoais interagem com as variáveis contextuais em que emergem e reafirmam o caráter dinâmico e complexo da resiliência, uma vez que não existe uma identidade resiliente única ou estável, mas sim

uma estrutura em constante mudança que se forma a partir da convergência de variáveis pessoais e contextuais.

O trabalho realizado por Cyrulnik (2002, 2015; Cyrulnik et al., 2004) reflete a importância da resiliência no ser humano. A resiliência gera Esperança, ajudando o indivíduo a enfrentar situações quadridimensionais, muitas delas carregadas e grande adversidade. De igual modo, este autor, a par de muitos outros, faz a distinção entre prova e trauma em termos da atitude adotada pelos indivíduos perante determinadas situações. Neste sentido, indicam que existem determinados fatores psicológicos que reduzirão o impacto de stress no bem-estar individual, mencionando aspetos como o sentimento de controlo, a capacidade de prever os acontecimentos, a perceção de que as coisas estão a melhorar, a presença de saídas para a frustração e a existência de redes de apoio social, entre outros.

Merino e Privado (2015) enquadram a resiliência numa série de componentes ou recursos psicológicos, como se pode observar na figura seguinte (Figura 5):

Figura 5. Componentes que compõem a resiliência de acordo com Merino e Privado (2015).



Hobfoll (2002) defende a ideia de que estes “recursos psicológicos” devem ser definidos como características de personalidade inerentes ao indivíduo e que eles:

1. São valiosos em si mesmos porque estão associados a resultados favoráveis para o indivíduo.
2. Permitem uma melhor adaptação ao meio e à mudança, promovendo o progresso individual no sentido da realização dos objetivos pessoais e das necessidades relacionais.
3. São adaptáveis ao ambiente, podem ser aprendidas e são estáveis.

Edith Grotberg (1995) oferece uma definição que se centra em três fatores-chave que são conhecidos por serem fontes de resiliência:

1. **Eu tenho:** Recursos externos de apoio, tais como laços familiares, amigos, comunidade.
2. **Eu sou:** Pontos fortes pessoais, tais como autoestima, confiança e motivação.
3. **Eu posso:** Competências sociais e resolução de problemas.

Michael Rutter (1987) baseia a sua consideração dos componentes na interação entre fatores de risco e fatores de proteção:

1. **Fatores internos de proteção:**
 - Autonomia.
 - Autoeficácia.
 - Competências para lidar com uma situação.
2. **Fatores externos de proteção:**
 - Apoio social.
 - Relações afetivas positivas.
 - Estabilidade no ambiente em que se vive.

Reivich e Shatté (2002) identificam sete componentes essenciais para a construção da resiliência:

1. **Regulação emocional:** Gerir as emoções negativas de forma a manter a calma.
2. **Controlo de impulsos:** Tomar decisões refletidas e bem ponderadas.
3. **Otimismo:** Acreditar que os problemas podem ser ultrapassados.
4. **Análise causal:** Identificar as causas profundas de um problema.
5. **Empatia:** Compreender e relacionar-se com as emoções dos outros.
6. **Autoeficácia:** Acreditar na capacidade de influenciar os resultados.
7. **Realização de objetivos:** Estabelecer e atingir objetivos realistas.

Walsh (1998) centra a sua reflexão na resiliência familiar e identifica três domínios fundamentais:

1. **Sistemas de crenças:**
 - Significado de adversidade.
 - Otimismo e esperança.
 - Espiritualidade.
2. **Processos organizacionais:**
 - Laços familiares.
 - Flexibilidade e adaptabilidade.

- Utilização de recursos externos.
- 3. **Processos de comunicação:**
 - Clareza na comunicação.
 - Expressão emocional.
 - Resolução colaborativa de problemas.

A classificação concebida por Henderson e Milstein (2003) propõe seis pilares que fortalecem a resiliência, especialmente no contexto educacional:

1. **Estabelecimento de vínculos afetivos:** Criar relações positivas com os outros significativos.
2. **Estabelecimento de limites claros:** Normas e regras para orientar o comportamento.
3. **Promover a autoestima:** Aumentar a confiança nas próprias capacidades.
4. **Ensinar competências para a vida:** Desenvolver competências como a gestão das emoções e a tomada de decisões.
5. **Proporcionar oportunidades de participação:** Incentivar a tomada de decisões e a responsabilidade.
6. **Definir expectativas elevadas:** Confiar nas capacidades dos indivíduos.

O pai da resiliência e neuropsiquiatra, Cyrulnik (2001), estabeleceu uma classificação baseada na construção da resiliência em contextos traumáticos:

1. **Laços afetivos:** Relações sólidas com pessoas solidárias.
2. **Capacidade narrativa:** Reestruturar e dar sentido ao trauma através da linguagem e da interpretação.
3. **Fatores culturais:** Utilização de valores, tradições e contextos culturais como recursos.

Luthar et al. (2000) classificaram a resiliência em termos de um processo dinâmico composto por dois componentes principais:

1. **Risco:** Fatores adversos que ameaçam o desenvolvimento (pobreza, violência, etc.).
2. **Adaptação positiva:** Estratégias de enfrentamento que permitem a superação do risco.

Estas classificações refletem as diversas perspectivas a partir das quais a Resiliência tem sido analisada, destacando, como referido no início deste capítulo, os Fatores individuais e contextuais, ao mesmo tempo que oferecem um quadro abrangente para a sua compreensão e construção.

Para concluir este capítulo, são apresentados os **pilares da resiliência**, uma vez que estes são os componentes que mais frequentemente surgem na literatura. Estes pilares encerram as características mais evidentes nos indivíduos que demonstraram Resiliência. De seguida, apresenta-se apenas uma breve síntese destes pilares, uma vez que o Tópico 2 fornecerá informação mais aprofundada.

➤ **Capacidade de Relacionamento - Interação-Relacionamento:**

- Este pilar refere-se à capacidade dos indivíduos estabelecerem o apoio social para poderem dar-se aos outros.
- O contacto com os outros significativos proporciona segurança, confiança e recursos para ultrapassar as adversidades (ver Figura 6, Sessão de Dança Inclusiva, da *Linked Dance Company of Granada*, Cía Vinculados, no estudo piloto RESUPERES em Espanha).

Figura 6. Dança em rede. Sessão de dança inclusiva durante o estudo piloto RESUPERES em Espanha.



➤ **Capacidade de Iniciativa:**

- A tendência para se exigir a si próprio e para se pôr à prova em situações cada vez mais exigentes. A capacidade de tomar as rédeas dos problemas e de exercer controlo sobre eles. Ter objetivos claros, valores sólidos e um propósito de vida que lhe dê sentido mesmo em momentos difíceis.
- Ter direção e motivação para ultrapassar desafios.

➤ **Criatividade:**

- A capacidade de gerar ideias, estratégias ou soluções novas e adaptáveis quando confrontado com situações adversas ou desafiantes, permitindo ultrapassar obstáculos de forma flexível e inovadora (ver figura 6).
- Um recurso que apoia a reformulação das dificuldades, a procura de alternativas e a transformação das crises em oportunidades de crescimento pessoal e coletivo.

➤ **Sentido de Humor/Otimismo**

- Entendido como a capacidade de ver o absurdo dos problemas e das dores.
- Encontrar graça na própria tragédia. O humor permite-nos manter uma atitude estável perante a vida e perante os outros, uma vez que nos permite vermo-nos a nós próprios através de um fluxo de consciência crítico e neutralizado, longe de noções apocalípticas ou dramatizadas. Isto ajuda-nos a aceitar os nossos próprios limites.

➤ **Moralidade/Ideologia Pessoal**

- Entendida como a capacidade de ter uma visão clara dos valores e crenças pessoais, a par de uma consciência moral, e de a integrar na vida quotidiana. Engloba duas variáveis fundamentais, nomeadamente, a capacidade de querer o melhor para todos os outros e para si próprio e a capacidade de se comprometer com valores muito específicos.

➤ **Independência/Autonomia**

- Este pilar refere-se à capacidade de tomar decisões por si próprio, estabelecer limites em relação a um contexto problemático e manter a distância física e emocional de um problema sem se isolar. Está estreitamente relacionado com o desenvolvimento do princípio da realidade (ser capaz de julgar uma situação sem ser afetado pelo que queremos).
- Para desenvolver esta capacidade, é importante aprender a confiar em si próprio e nas suas decisões.

➤ **Introspeção**

- Pilar que nasce da capacidade de se examinar internamente, de observar o que o rodeia e de se observar a si próprio ao mesmo tempo, refletindo sobre si próprio. Conhecer os seus pensamentos, emoções e ações.

➤ **Autoconceito/Autoestima**

- Pode ser definido como a imagem que os indivíduos têm de si próprios e, embora seja aqui apresentado como mais um pilar da Resiliência, pode também ser entendido como o produto de

todos os outros pilares. A autoestima não pode ser simplificada como amar a si mesmo, mas também deve incluir uma consideração de respeito e dignidade pessoal.

- Envolve o reconhecimento das forças, fraquezas, emoções e capacidades pessoais.
- Permite gerir melhor as situações adversas, sabendo como reagir e adaptar-se.

Estes pilares interagem de forma dinâmica, sendo que o reforço de um deles pode ter um impacto positivo nos outros. A promoção destes elementos é fundamental para a construção de uma resiliência robusta e para enfrentar eficazmente as adversidades.

1.3. Componentes da resiliência na formação de profissionais (projeto RESUPERES)

A secção anterior examinou os diferentes componentes da resiliência a nível pessoal, terminando com uma introdução aos componentes mais comumente aplicados. No entanto, ao longo do projeto RESUPERES (2022-2025), após uma revisão intensiva da literatura para orientar a elaboração do manual RESUPERES (2024), da plataforma interativa para o desenvolvimento da resiliência e da aplicação RESUPERES (2025) para melhorar a resiliência através da utilização de dispositivos móveis, e após resultados de avaliação que revelaram melhorias na resiliência em estudantes universitários e docentes (Cepero et al., 2025), este banco de componentes foi ainda mais refinado. Concluiu-se que determinados componentes ou constructos da resiliência (representados na Figura 8) são mais essenciais para serem trabalhados por estudantes e professores universitários, uma vez que se revelaram mais importantes para o desenvolvimento profissional na fase universitária, em parte devido à idade dos envolvidos.

Com base nisto, os constructos seleccionados para serem abordados no projeto RESUPERES são:

- **Criatividade:** Os indivíduos resilientes utilizam os seus recursos criativos e a sua imaginação para se lançarem em novos desafios. Veem oportunidades de brilhar nas coisas mais quotidianas, como escrever poesia e pintar. Esta é considerada uma das qualidades dos indivíduos resilientes que mais os faz sobressair, uma vez que procuram oportunidades que não são vistas por mais ninguém (ver Figura 8, Sala de fuga criada pela Dr. Ana García para o Estudo piloto RESUPERES em Granada).
- **Trabalho de Equipa:** Os indivíduos com elevada resiliência não estão sozinhos, pois contam com o apoio dos seus pares e amigos que os ajudam a enfrentar os desafios. A capacidade de trabalhar em equipa é vital para o sucesso pessoal e profissional. Trabalhar num ambiente de trabalho

positivo, com relações interpessoais saudáveis, com colegas que estão dispostos a colaborar uns com os outros para enfrentar desafios é uma característica resiliente. Assim, melhorar a resiliência promove também um sentimento de pertença e aumenta a confiança e o otimismo da equipa para ultrapassar os desafios.

Figura 7. Construtos abordados no RESUPERES para a construção da resiliência no contexto do ensino superior (Cepero, 2024).



- **Liderança:** A resiliência é considerada fundamental para a capacidade de liderança, uma vez que implica enfrentar constantemente desafios e obstáculos no caminho para o sucesso, ajudando o profissional a superar desafios e a manter-se focado nos seus objetivos.
- **Mindfulness (Concentração):** Os indivíduos resilientes praticam a meditação ou a mindfulness para treinarem a sua atenção no que está a acontecer à sua volta, caracterizando-se por viverem no presente e experimentarem-no com todas as suas nuances.
- **Património Cultural:** O património cultural desempenha um papel vital na composição da sociedade contemporânea e na conservação da nossa rica história e tradições. Compreender as nossas raízes - o que éramos e para onde vamos - conduz-nos a novos desafios ambientais e sociais. É essencial alcançar um equilíbrio entre a preservação do património cultural e a adaptação às necessidades modernas.

A resiliência em termos de património cultural é crucial para a sustentabilidade das comunidades e das sociedades, bem como para o envolvimento e a educação da comunidade, e para o respeito e o conhecimento interculturais.

Figura 8. Sala de fuga de naufrágio. Sessão do estudo piloto, Espanha.



1.4. Ativação de componentes of resiliência através da formação académica

Ativação de componentes de resiliência implica a utilização e o reforço de recursos internos e externos para enfrentar as adversidades de forma adaptativa. É essencial no momento em que a personalidade é moldada nos indivíduos e, por conseguinte, é crucial que esteja enraizada no processo educativo. Este objetivo pode ser alcançado no contexto educativo através de:

- *Motivação e autonomia*

Despoletar a construção da Resiliência implica apelar à motivação e ao desenvolvimento pessoal num *continuum* de autonomia e independência. A importância da motivação é realçada no contexto da educação, sobretudo quando o ser humano enfrenta situações de adversidade. É sabido que o pessoal docente pode apresentar-se como facilitador ou destruidor do desenvolvimento da autonomia dos alunos através do número e da natureza das suas intervenções.

- *Autoavaliação e clima democrático*

É importante sensibilizar para a importância da auto-direção e dos objetivos de vida. Isto implica identificar estratégias de gestão do tempo e estabelecer prioridades e questões. Sensibilizar para a possibilidade de atingir novos objetivos e de fazer planos para o futuro. A democracia não se aprende através do ensino direto de valores. Em vez disso, desenvolve-se lenta e implicitamente através da experiência e da aprendizagem. Desta forma, o curso, quando inserido num cenário de aprendizagem predominantemente democrático, leva a que os alunos avaliem os seus próprios conhecimentos,

recolham opiniões e, em última análise, sejam capazes de estabelecer um equilíbrio entre os seus pontos de vista e os dos outros, mostrando-se capazes de reconhecer as suas próprias capacidades e limitações.

Um modelo de ativação da resiliência pressupõe a existência de um clima ecológico democrático, participativo, humanizado e estimulante, em que o estímulo do professor desempenha um papel fundamental para o sucesso pessoal e harmonioso da matéria lecionada.

- *Incentivo dos educadores de adultos*

O incentivo é concebido como algo que está enraizado no contexto educativo, como algo verdadeiramente importante e que está intimamente identificado com o desenvolvimento, o ensino, a aprendizagem e os processos de aprendizagem ao longo da vida. É um processo de incutir coragem e confiança que se caracteriza pela atenção e observação e pela capacidade de ouvir, questionar e esperar.

- *Autoconhecimento*

O autoconhecimento está relacionado com a capacidade de (auto)confronto. “O confronto é uma capacidade que pode ser difícil de pôr em prática de uma forma eficaz e construtiva”. Envolvido numa relação física, funcional, afetiva e cultural, o professor, através do autoconhecimento que formula no seu quotidiano, desenvolve capacidades pessoais que o ajudam a observar e a participar, a analisar e a orientar, a desempenhar o papel de ator e de espetador, e a ajudar os seus alunos a (re)construir a sua resiliência. De igual modo, este autoconhecimento implica a (auto)consciência da sua própria importância no que respeita às relações humanas. Este autoconhecimento, através da sua presença e mediação, pode exercer um papel facilitador do sucesso pessoal e do sucesso dos outros.

- *Empenho no sucesso pessoal e interpessoal*

Para conduzir os alunos ao sucesso, os educadores de crianças, jovens e adultos devem ser capazes de diferenciar as diversas situações da vida. Para tal, é necessário conhecer o ser humano e as suas características pessoais (aptidões e capacidades, dificuldades e problemas e a forma como os interioriza, grau de autonomia e de socialização, conhecimentos prévios e a forma como os apreende e faz associações), apoiar as dinâmicas de grupo (os diferentes papéis assumidos no grupo, formas como os membros participam e são aceites pelos restantes, formas como os membros lidam com as dificuldades de cada um e opções de apoio disponíveis) e conhecimento abrangente sobre a vida e os fatores que a condicionam (espaços, meios físicos e humanos, recursos adicionais existentes ou inexistentes, horários e suas possibilidades de adaptação).

1.5. Fatores de proteção e de risco relativos à resiliência

1.5.1. Fatores de proteção

O conceito de fator de proteção, também conhecido como mediador, surge de uma nova perspectiva da Psicologia, nomeadamente da Psicologia do Desenvolvimento. Assume uma postura diferente da tipicamente adotada nos últimos anos, que se baseava na patologia e procurava predominantemente o risco como forma de explicar alguns comportamentos humanos. Este modelo tem vindo a ser desmentido, com provas, contra todas as expectativas, de que alguns indivíduos expostos a contextos de risco apresentam trajetórias de desenvolvimento saudáveis. O risco contrasta com a proteção e, a partir de situações de vulnerabilidade, as intervenções planeadas podem proporcionar oportunidades de desenvolvimento. Neste contexto, interagem um conjunto de Fatores que, neste indivíduo, neste momento específico, têm características protetoras que reforçam a capacidade de resiliência individual.

Estas características protetoras parecem exercer estes efeitos em todos os indivíduos. Ou seja, os efeitos ocorrem independentemente do nível de risco do indivíduo, sendo que o fator de proteção o ajuda, sempre, a viver as situações adversas de forma mais equilibrada, amortecendo o *impacto do stress*.

No entanto, serve para salientar que os efeitos exercidos por este tipo de fatores são mais intensos em indivíduos de alto risco, devido à desorganização dos seus contextos físicos ou interpessoais e podem influenciar as suas tentativas de equilíbrio psicológico e social.

Existem quatro processos diferentes que podem conduzir à conversão de um fator de risco num fator de proteção:

- Diminuir o impacto do risco, quer alterando o limite inferior do risco, quer modificando o grau de exposição do indivíduo a esse risco;
- Reduzir a cadeia de reações negativas após a exposição a efeitos nocivos;
- Aumentar a autoestima e a autoeficácia através do contributo das relações interpessoais que o indivíduo é capaz de estabelecer. Isto também está intimamente relacionado com o facto de gerarem novas experiências e aumentarem a competência através do desempenho de tarefas;
- Abrir oportunidades que dão ao indivíduo acesso a recursos ou lhe permitem completar transições importantes do ciclo de vida (Nettles & Mason, 2004).

Estes **fatores de proteção da resiliência** são entendidos como os recursos internos e externos que ajudam os indivíduos a enfrentar as adversidades, a ultrapassar os desafios de forma adaptativa, a

amortecer os efeitos negativos das situações difíceis e a promover um desenvolvimento saudável. Em seguida, são delineados os principais fatores de proteção:

1. Fatores de proteção internos (pessoais):

- **Autoestima e autoconfiança:** Reforça a segurança em si próprio e a confiança nas suas próprias capacidades para ultrapassar obstáculos.
- **Competências para lidar com uma situação:** Estratégias como a gestão do stress, a resolução de problemas e a tolerância à frustração.
- **Otimismo e pensamento positivo:** Manter uma visão esperançosa do futuro, mesmo em tempos difíceis.
- **Flexibilidade e adaptabilidade:** Capacidade de adaptação a novos desafios e mudanças de uma forma construtiva.
- **Autoeficácia:** Crença na própria capacidade de influenciar os resultados e resolver problemas.

2. Fatores de proteção familiares:

- **Apoio emocional e social no seio da família:** Relações afetivas positivas que se mantêm no seio da unidade familiar.
- **Estabilidade familiar:** Ambientes familiares seguros e previsíveis que proporcionam apoio durante situações adversas.
- **Comunicação aberta e apoio mútuo:** A capacidade de partilhar emoções e resolver problemas como uma unidade.

3. Fatores de proteção sociais e comunitários:

- **Redes de apoio social:** Ligações significativas com amigos, mentores e outros grupos de apoio.
- **Acesso a recursos comunitários:** Ações sociais, culturais e educativas que promovam a inclusão e a resiliência.
- **Educação e desenvolvimento de competências:** Apoio educativo que promova aptidões e competências úteis para enfrentar os desafios.
- **Normas sociais positivas:** Valores e crenças comunitários que promovem o bem-estar e o apoio mútuo.

Estes fatores trabalham em conjunto para reforçar a resiliência, ajudando os indivíduos a superar as dificuldades e a continuar a desenvolver-se em contextos adversos.

1.5.2. Fatores de risco

Segundo Garmezy (1991), os fatores de risco - que podem ser classificados (devido à vida multifacetada dos indivíduos) como individuais, interpessoais ou contextuais - podem ter várias origens em situações psicossociais difíceis, quer sejam genéticas ou biológicas. Devido à sua natureza multicausal, refletem-se em aspetos biológicos, psicológicos e sociais, e devem ser vistos como o produto da interação entre os indivíduos e o seu ambiente, com ambas as partes a assumirem um papel ativo (Garmezy, 1996).

Rutter (1999) chama igualmente a atenção para a *necessidade de considerar os processos de stress e de coping* a vários níveis, desde o social, ao psicológico e ao neuro químico, dado que cada um destes níveis fornece uma perspetiva diferente, mas complementar, fundamental para a compreensão dos mecanismos e processos envolvidos na vulnerabilidade.

Assim, **fatores de risco** são condições de situações que impedem uma pessoa de lidar com a adversidade, aumentando a sua vulnerabilidade e afetando potencialmente de forma negativa o desenvolvimento de capacidades relacionadas com a resiliência, se não forem compensadas por fatores de proteção. Estes fatores incluem:

1. Fatores de risco internos (pessoais):

- **Baixa autoestima:** Perceção negativa de si próprio e falta de confiança nas suas próprias capacidades.
- **Problemas emocionais:** Dificuldades em gerir emoções como a ansiedade, a raiva ou a tristeza.
- **Carência de competências para lidar com uma situação:** Incapacidade de enfrentar os problemas ou de tomar decisões eficazes.
- **Problemas de saúde mental:** Perturbações como a depressão, a ansiedade ou o stress pós-traumático.
- **Comportamentos autodestrutivos:** Consumo de drogas, abuso de álcool, autoagressão ou comportamentos de risco.

2. Fatores de risco familiares:

- **Violência intrafamiliar:** Conflitos graves, abuso físico ou emocional em casa.
- **Carência de apoio emocional:** Comunicação emocional deficiente e pouco apoio emocional no seio da unidade familiar.

- **Instabilidade financeira:** Pobreza, desemprego ou precariedade que conduz à insegurança em casa.
- **Desagregação familiar:** Separações, divórcios, abandono ou perda de membros importantes.
- **Negligencia:** Falta de cuidados ou de atenção adequada por parte dos prestadores de cuidados.

3. Fatores de risco sociais e comunitários:

- **Isolamento social:** Falta de redes de apoio ou de relações interpessoais significativas.
- **Ambientes violentos:** Exposição a crimes, agressões ou conflitos comunitários.
- **Discriminação:** Exclusão por motivos de género, etnia, orientação sexual, deficiência ou estatuto socioeconómico.
- **Falta de acesso a recursos básicos:** Limitações relativas à educação, aos cuidados de saúde, à habitação ou aos serviços de nutrição.
- **Instabilidade ambiental:** Migrações forçadas ou deslocações contínuas.

4. Fatores de risco contextuais:

- **Eventos traumáticos:** Experiências como abuso, violência, catástrofes naturais, acidentes ou doenças graves.
- **Crises sociais e financeiras:** Pandemias, guerras, recessão económica ou desemprego em massa.
- **Mudanças repentinas:** Perda de entes queridos, ruturas românticas ou mudanças drásticas na vida quotidiana.

Embora os fatores de risco representem obstáculos, o seu impacto pode ser contrariado por **fatores de proteção** (como o apoio social, as competências emocionais e as oportunidades), pelo que a Resiliência é reforçada quando um indivíduo consegue encontrar estratégias para ultrapassar ou gerir eficazmente esses riscos (Rouse, 2001).

1.6. Caraterísticas da resiliência

Agora que apresentámos as competências e os fatores de proteção e de risco associados à resiliência, a atenção volta-se para as caraterísticas comuns dos indivíduos resilientes. Estas caraterísticas comuns permitem-lhes enfrentar as adversidades, ultrapassar os desafios e adaptar-se positivamente à mudança.

1.6.1. Caraterísticas de uma pessoa resiliente

Tais caraterísticas, como já vimos, desenvolvem-se e reforçam-se ao longo da vida, favorecendo o bem-estar pessoal e social. Entre essas caraterísticas contam-se as seguintes:

1. Regulação emocional:

- Capacidade para identificar, gerir e exprimir emoções de forma adequada.
- Manter a calma e o controlo emocional em situações de stress.

2. Autoconfiança:

- Forte autoestima e crença nas suas próprias capacidades para ultrapassar desafios.
- Sentir-se seguro ao tomar decisões e assumir responsabilidades.

3. Otimismo realista:

- Manter uma perspetiva positiva em relação ao futuro, sem deixar de estar consciente da realidade dos problemas.
- Encontrar sentido na adversidade e interpretá-la como uma oportunidade de aprendizagem.

4. Flexibilidade e adaptabilidade:

- Capaz de se adaptar a novas circunstâncias e de se adaptar à mudança.
- Ter um espírito aberto para poder explorar alternativas e soluções.

5. Competências de resolução de problemas:

- Analisar situações difíceis e procurar soluções eficazes.
- Estabelecer prioridades para objetivos claros e conceber estratégias para os alcançar.

6. Empatia e competências sociais:

- Compreender e valorizar os sentimentos dos outros, estabelecendo laços positivos.
- Procurar apoio social e ajudar os outros que também estão a enfrentar adversidades.

7. Sentido de propósito:

- Ter objetivos claros que orientem as ações e decisões.
- Obter motivação a partir de valores, crenças e objetivos pessoais.

8. Tolerância à frustração:

- Aceitar que as dificuldades e os insucessos fazem parte do processo de aprendizagem.
- Perseverar perante os obstáculos e encontrar formas de os ultrapassar.

9. Autonomia:

- Sentir-se responsável pelas suas próprias decisões e ações.
- Não depender excessivamente dos outros para resolver os seus próprios problemas.

10. Capacidade de aprender com a experiência:

- Refletir sobre as experiências vividas, especialmente as adversas, e utilizá-las para crescer.
- Incorporar a aprendizagem na vida quotidiana para enfrentar os desafios futuros.

Em conclusão, a resiliência não implica a ausência de stress ou sofrimento. Pelo contrário, implica a capacidade de gerir esses sentimentos de forma construtiva. Como se pode ver através das diferentes características dos indivíduos resilientes, a resiliência é treinável e pode ser construída através da prática de competências emocionais, do reforço das redes de apoio e da definição de objetivos claros.

1.6.2. Características de um profissional resiliente

As competências específicas relacionadas com a resiliência surgem também a nível profissional. Estas aptidões e capacidades permitem ao indivíduo adaptar-se, enfrentar e ultrapassar desafios no local de trabalho, ajudando-o a manter uma boa produtividade e bem-estar. Estas competências são essenciais para gerir situações de incerteza, pressão ou mudanças no contexto profissional.

1. Adaptabilidade e flexibilidade:

- Adaptar-se às mudanças no local de trabalho, como a introdução de novas tecnologias, metodologias ou estruturas de gestão.
- Encontrar soluções criativas para problemas inesperados.

2. Resolução de problemas e tomada de decisões:

- Avaliar situações complexas de forma eficaz e tomar decisões informadas.
- Dar prioridade às tarefas e gerir os recursos quando sujeito a condições adversas.

3. Comunicação assertiva:

- Expressar ideias, necessidades e preocupações de forma clara e respeitosa.
- Ouvir ativamente os colegas e promover um clima de colaboração.

4. Competências interpessoais e trabalho de equipa:

- Construir e manter relações saudáveis no local de trabalho.
- Facilitar a cooperação em equipas, a fim de superar desafios comuns.

5. Gestão do stress e autocuidado:

- Reconhecer as limitações pessoais e procurar um equilíbrio saudável entre a vida pessoal e profissional.
- Implementar práticas como a mindfulness, descansar o suficiente e praticar exercício físico para proteger o bem-estar.

6. Inovação e pensamento criativo:

- Procurar soluções originais para problemas e desafios no local de trabalho.
- Promover ideias que acrescentem valor à equipa ou à organização.

7. Autonomia e autoeficácia:

- Agir de forma independente e mostrar confiança nas suas próprias capacidades para atingir os objetivos.
- Tomar a iniciativa sem depender excessivamente da supervisão.

8. Resistência à adversidade:

- Persistir para atingir os objetivos apesar dos obstáculos ou fracassos.
- Recupera rapidamente após erros ou situações difíceis.

9. Liderança resiliente (*para funções de liderança*):

- Inspirar e motivar os outros em tempos de incerteza.
- Tomar decisões estratégicas e manter uma perspetiva clara em tempos de crise.

No atual contexto de trabalho, caracterizado por mudanças rápidas, globalização, pandemias e transformações tecnológicas, as competências relacionadas com a resiliência são indispensáveis para preservar a produtividade e garantir o bem-estar dos trabalhadores. O desenvolvimento destas capacidades é benéfico não só para os indivíduos, mas também para as organizações, uma vez que conduz à formação de equipas mais adaptativas e eficazes.

1.7. A Importância de Construir Resiliência no Ensino Superior

Porque é que a resiliência é importante no ensino superior? O Ensino Superior (ES) tem como objetivo a formação integral, a par de claros compromissos sociais, éticos e políticos. Baseia-se na partilha de conhecimentos entre estudantes, professores e comunidades, com o objetivo de criar e reforçar uma cultura de cooperação e aprendizagem partilhada. Neste contexto, o papel estratégico do ensino superior para aprofundar a integração, a interação e o reforço de uma cultura de solidariedade é apresentado como um compromisso ético inseparável do direito humano fundamental à educação. Para além disso, o papel do ensino superior pode ser considerado essencial para garantir a soberania dos países, vencer a pobreza, impulsionar a democracia participativa e promover uma distribuição mais equitativa do poder.

Neste contexto, as universidades devem exibir um conjunto de valores que contribuam para o advento de um novo paradigma educativo que valorize a vida e a dignidade de todos os seres humanos, intrínsecas da qualidade do ensino e da sua dimensão ética.

Por esta razão, o projeto RESUPERES foi concebido com o objetivo principal de estruturar a formação no contexto do ensino superior em torno de constructos de resiliência. Este projeto contou

com a participação de Portugal, Noruega, Itália, Sérvia e Espanha, sendo esta última o país coordenador do projeto através da Universidade de Granada. Este facto é fundamental, uma vez que a cooperação interinstitucional e internacional pode contribuir significativamente para que cada instituição atinja o seu potencial e reforce os seus processos de integração e progresso. O objetivo desta união foi coordenar posições partilhadas para abrir caminho à articulação com outros organismos internacionais, redes, pacotes educativos/formativos e aumentar as estratégias de ação conjunta para a transformação do ensino superior como meio de contribuir para o desenvolvimento sustentável. Esta união apoia também as instituições para que possam contribuir para facilitar o intercâmbio de conhecimentos e experiências, a mobilidade académica e a criação e desenvolvimento de centros de investigação orientados para trabalhar os processos de resiliência com estudantes e professores.

Do nosso ponto de vista, as diferentes etapas da formação inicial, da inserção e do desenvolvimento pré-profissional deveriam ser muito mais articuladas com o objetivo de apoiar uma aprendizagem coerente e um sistema de desenvolvimento para a futura profissão escolhida pelo estudante. Estas etapas deveriam ser apresentadas como uma oportunidade única para lançar as bases da socialização pré-profissional, ou mesmo a primeira forma de vida de intercomunicabilidade interativa. No entanto, nem sempre é isso que acontece na prática. De um modo geral, o desenvolvimento de estratégias de sobrevivência no contexto académico é acompanhado de elevados níveis de dor, para além de sentimentos de frustração, adversidade, complexidade, abandono académico, solidão e, mesmo, em alguns casos extremos, suicídio.

Efetivamente, muito tem sido escrito sobre as adversidades que podem ser enfrentadas pelos estudantes do ensino superior (Capítulo 3. Revisão da Resiliência no Ensino Superior do Manual RESUPERES) e a forma como estas podem ser ultrapassadas através de intervenções de resiliência baseadas em práticas comprometidas com a investigação, a inovação e a criatividade.

Apesar de a educação inclusiva seguir um modelo que contrasta fortemente com a imposição de barreiras à participação social, no contexto universitário, a maior parte da investigação tem considerado a educação inclusiva do ponto de vista da deficiência. Em consonância com o que foi referido anteriormente, este facto leva à reflexão sobre a necessidade de garantir espaços de diálogo permanente entre professores e alunos, de criar espaços de confiança, de promover uma aprendizagem inclusiva e, sempre que possível, de adaptar o ensino às necessidades dos indivíduos em função das problemáticas que se colocam.

A busca da equidade, a promoção da justiça e da solidariedade representam, entre outras questões, tarefas que devem ser desempenhadas pela comunidade universitária, reconhecendo os desafios existentes, mas também se esforçando por apoiar os indivíduos para além das questões estritamente académicas.

Neste sentido, **a promoção da Resiliência no ensino superior tem como principal razão** o facto de permitir aos estudantes, aos docentes e às próprias instituições lidar com os desafios, as adversidades e as mudanças inerentes a esta etapa educativa. A sua importância advém do seu contributo para o bem-estar emocional, sucesso académico e adaptação a um contexto profissional em constante transformação.

1. Lidar com desafios académicos e pessoais:

- Os estudantes enfrentam exigências académicas exigentes, como exames, projetos e cargas de trabalho, juntamente com desafios pessoais e sociais.
- A resiliência ajuda a gerir a pressão, a ansiedade e o stress, evitando o abandono escolar.

2. Adaptação à mudança e à incerteza:

- Fatores como a pandemia de COVID-19, a digitalização da educação e a globalização transformaram a dinâmica da aprendizagem.
- A resiliência permite que alunos e professores se adaptem a ambientes digitais, métodos híbridos e situações inesperadas.

3. Promoção de inclusão e equidade:

- O ambiente universitário é diversificado e alguns estudantes enfrentam desvantagens sociais, dificuldades financeiras ou deficiências.
- A resiliência ajuda a ultrapassar barreiras e promove a construção de uma comunidade universitária inclusiva.

4. Desenvolvimento de capacidades para a vida e para o trabalho:

- Para além dos conhecimentos técnicos, a resiliência promove competências essenciais como a gestão do tempo, a resolução de problemas, a criatividade e o pensamento crítico.
- Estas capacidades são vitais para o local de trabalho e para a vida quotidiana.

5. Ultrapassar as crises globais e contextuais:

- As universidades desempenham um papel central na preparação dos cidadãos para responderem a crises sociais, financeiras, ambientais e de saúde públicas.
- A resiliência no ensino superior reforça a capacidade dos estudantes para enfrentarem e prosperarem em cenários adversos.

6. Promoção do bem-estar mental e emocional:

- As taxas de ansiedade, depressão e stress nos estudantes universitários aumentaram nos últimos anos.
- A resiliência reforça a saúde mental, promovendo uma abordagem mais positiva em relação à aprendizagem e aos desafios pessoais.

7. Contribuição para a sustentabilidade institucional:

- Os estabelecimentos de ensino resilientes são mais capazes de se adaptar à mudança, assegurando a continuidade da sua aprendizagem e permitindo satisfazer as necessidades dos alunos e dos professores.

É evidente que a resiliência no ensino superior não só tem impacto no sucesso académico, como também prepara os estudantes para enfrentarem desafios pessoais, sociais e profissionais. Ao promoverem a resiliência, as universidades ajudam a moldar membros do público críticos, adaptáveis e empenhados, capazes de contribuir positivamente para este mundo em constante mudança.

1.8. Programas de Intervenção que Promovem a Construção da Resiliência no Ensino Superior

No panorama em constante mudança do ensino superior, em que os estudantes enfrentam uma série de desafios académicos, pessoais e sociais, o conceito de resiliência tornou-se um farol de esperança. A resiliência, a capacidade de recuperar da adversidade, de se adaptar à mudança e de prosperar apesar das dificuldades, atrai cada vez mais a atenção das instituições de ensino superior. Reconhecendo o papel fundamental desempenhado pela resiliência no caminho para o sucesso e o bem-estar dos estudantes, as universidades e faculdades de todo o mundo começaram a criar programas direcionados para o desenvolvimento da resiliência.

Estes programas são concebidos para melhorar a capacidade dos alunos para recuperarem de contratempos, adaptarem-se à mudança e prosperarem perante a adversidade. O objetivo destes programas é promover uma mentalidade de crescimento, desenvolver a inteligência emocional, melhorar as capacidades de resolução de problemas e apoiar a autoeficácia dos alunos. Este objetivo é alcançado através do seguinte:

- *Capacitação*: Capacitar os alunos através de um sentido de agência e autoeficácia, aumentando a confiança na sua capacidade de ultrapassar desafios e atingir objetivos.

- *Desenvolvimento de competências:* Cultivar competências essenciais para a vida, como a resolução de problemas, a gestão do stress, a regulação emocional e a comunicação eficaz, que constituem uma parte essencial da resiliência.
- *Mudança de mentalidade:* Promover uma mentalidade de crescimento nos alunos em que os contratempos são vistos como oportunidades de aprendizagem e crescimento em vez de barreiras intransponíveis.
- *Construção de comunidade:* Criar uma comunidade universitária inclusiva e solidária, na qual os estudantes se sintam ligados, valorizados e apoiados pelos seus colegas, professores e outros funcionários.
- *Promoção de bem-estar:* Promover o bem-estar holístico, abordando não só as preocupações académicas, mas também as necessidades de saúde mental, emocional e física.

Essencialmente, os programas que visam a resiliência tendem a incluir uma série de componentes direcionados para a promoção do desenvolvimento e do bem-estar holístico. Tais componentes podem incluir:

- *Psicoeducação:* Fornecer aos alunos informações e recursos relacionados com a resiliência, a gestão do stress e a saúde mental.
- *Desenvolvimento de competências:* Dotar os alunos de capacidades práticas, como a comunicação eficaz, a gestão do tempo, a definição de objetivos e a resolução de conflitos.
- *Mindfulness e autoconsciência:* Introdução a práticas como a meditação da atenção plena e exercícios de reflexão, a fim de melhorar a autoconsciência e a regulação emocional.
- *Apoio dos pares e criação de redes:* Facilitar oportunidades para os estudantes se ligarem a colegas, mentores e redes de apoio, a fim de partilharem experiências e prestarem apoio mútuo.
- *Serviços de aconselhamento e de saúde mental:* Proporcionar o acesso a serviços de aconselhamento e a recursos de saúde mental aos estudantes que se encontrem em situação de angústia ou de graves dificuldades.

Por outro lado, vale a pena mencionar que os programas de construção de Resiliência abordam uma vasta gama de componentes que podem ser organizados em:

- *Workshops e seminários:* Workshops e seminários pontuais ou recorrentes que abordam tópicos específicos relacionados com a resiliência e o bem-estar, tais como a gestão do stress,

estratégias de resiliência, atenção plena, música e arte, fotografia e comunicação, e técnicas de autocuidado.

- *Cursos e integração curricular*: Incorporar elementos de construção da resiliência em cursos académicos ou oferecer cursos independentes centrados no desenvolvimento pessoal, no bem-estar ou na resiliência.
- *Redes de apoio de pares*: Criar grupos de apoio de pares, programas de mentores ou embaixadores da resiliência que forneçam orientação, encorajamento e solidariedade aos colegas estudantes.
- *Serviços de aconselhamento e de saúde mental*: Proporcionar o acesso a serviços de aconselhamento, grupos de apoio e recursos de saúde mental, a fim de resolver problemas psicológicos, ansiedade, depressão ou outros problemas de saúde mental.
- *Envolvimento e contacto com a comunidade*: Colaborar com organizações no campus, clubes de estudantes e afiliados da comunidade, a fim de organizar eventos, campanhas e iniciativas que promovam a resiliência e o bem-estar em todo o campus.
- *Recursos online e plataformas*: Disponibilizar o acesso a recursos digitais, ferramentas de autoajuda e comunidades virtuais para que os alunos possam interagir com os conteúdos do resiliência à distância.

A participação em programas de desenvolvimento da resiliência no ensino superior pode trazer uma série de benefícios para os estudantes:

- *Melhor desempenho académico*: Maior resiliência pode ajudar os alunos a gerir o stress, a manterem-se concentrados e a perseverarem face aos desafios académicos.
- *Melhoria do bem-estar*: O desenvolvimento da resiliência promove o bem-estar emocional, reduz os sintomas de ansiedade e depressão e promove a saúde psicológica geral.
- *Maior adaptação à mudança*: As pessoas resilientes estão mais bem equipadas para enfrentar transições e mudanças inesperadas, tanto dentro como fora do ambiente académico.
- *Sucesso académico*: Maior Resiliência prepara os alunos para perseverarem sempre que necessário, a fim de ultrapassarem os desafios académicos, manterem a concentração e atingirem os objetivos académicos.
- *Crescimento pessoal*: A construção da resiliência promove o crescimento pessoal e a autodescoberta, capacitando os alunos para tirarem o máximo partido dos seus pontos fortes, explorarem as suas paixões e lutarem por objetivos significativos.

- *Bem-estar emocional*: O desenvolvimento da resiliência cultiva a inteligência emocional, a autoconsciência e os mecanismos de sobrevivência, que contribuem para uma melhor saúde mental e bem-estar emocional.
- *Conexão social*: Os programas de construção de resiliência facilitam a ligação social, a pertença e as redes de apoio, promovendo um sentido de comunidade e camaradagem entre os alunos.
- *Preparação para a vida depois da universidade*: As capacidades relacionadas com a resiliência adquiridas através da participação em tais programas são transferíveis para várias esferas da vida, equipando os estudantes com a resiliência necessária para navegar em transições, desafios e incertezas para além da vida universitária.
- *Melhor empregabilidade*: Os empregadores valorizam a resiliência como um atributo crucial no local de trabalho, uma vez que demonstra a capacidade de um indivíduo prosperar em ambientes dinâmicos e incertos.

Os programas de desenvolvimento da resiliência desempenham um papel crucial na promoção do sucesso e do bem-estar dos estudantes no contexto do ensino superior. Ao dotar os estudantes das capacidades e da mentalidade necessárias para ultrapassar as adversidades, estes programas permitem que os indivíduos prosperem a nível académico, pessoal e profissional. Através de uma combinação de psicoeducação, desenvolvimento de capacidades e serviços de apoio, os programas de construção de Resiliência contribuem para esculpir uma comunidade universitária mais resistente e próspera. À medida que o ensino superior continua a evoluir, a construção da Resiliência continua a ser uma pedra angular indispensável para equipar os alunos com a Resiliência necessária para prosperar num mundo em constante mudança.

1.9. Principais Instrumentos da Avaliação da Resiliência

A resiliência, como vimos, está relacionada com múltiplos constructos no âmbito educacional e, especificamente, no ensino superior. Depois de efetuada uma revisão aprofundada das medidas utilizadas para avaliar a resiliência, apresentam-se, de seguida, os instrumentos mais frequentemente aplicados em publicações internacionais (Padial et al., 2024):

- **Escala de Resiliência Connor-Davidson (CD-RISC)** (Connor & Davidson, 2003), concebida como um instrumento para ser utilizado em contextos clínicos para permitir a identificação precoce de comportamentos resilientes e obter respostas de amostras de adultos (até cerca de 65 anos de idade) relativamente a tratamentos psicológicos. No entanto, alguns estudos têm aplicado este teste a jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos. Este é um dos

testes mais utilizados e considerado um dos mais fiáveis disponíveis. Este questionário identifica cinco fatores:

- Competência pessoal, padrões elevados e tenacidade.
- Confiança nos instintos, tolerância aos efeitos negativos e reforço após o stress.
- Aceitação positiva da mudança e relações seguras.
- Controlo.
- Influência espiritual.

A escala é composta por 25 itens, classificados numa escala de Likert de cinco pontos (de discordo totalmente a concordo totalmente), e pede aos inquiridos que avaliem a forma como se sentiram no mês anterior à sua conclusão. Pontuações elevadas nesta escala indicam “elevada resiliência”, enquanto pontuações baixas indicam “baixa resiliência”. Na tradução espanhola, **CD-RISC 21** (Crespo et al., 2014), quatro dos 25 itens relativos a situações de stress crónico foram descartados depois de se ter verificado que afetavam negativamente a fiabilidade da escala. Em suma, é importante salientar que cada país membro do projeto que desejou utilizar esta escala, por exemplo, Portugal, procurou a versão citada para a sua população específica.

A CD-RISC 21 demonstrou uma elevada fiabilidade com um índice de 0,90. Por fim, os itens recolhem dados de acordo com quatro fatores:

1. Enfrentamento e persistência em situações de stress.
2. Capacidade de superar e atingir objetivos.
3. Avaliação positiva.
4. Confiança.

Escala de Resiliência Wagnild (ER-14) (2009), traduzida para espanhol por Sánchez-Teruel e Robles-Bello (2015). Esta escala é composta por 14 itens classificados numa escala de Likert de sete pontos. Este questionário avalia a resiliência pessoal, que é considerada uma característica positiva da personalidade que permite aos indivíduos adaptarem-se a situações adversas. É composto por duas dimensões, a saber, competência pessoal e aceitação de si mesmo e da vida.

Também é importante reconhecer, tendo em vista que são muitos os componentes que compõem a resiliência, como visto anteriormente, que muitas avaliações têm medido indiretamente os construtos supracitados. Por essa razão, os instrumentos destinados a medir os construtos mais relevantes da resiliência também são apresentados a seguir, na Tabela 1:



Tabela 1. Instrumentos de avaliação para medir a Resiliência.

CONSTRUCTOS RESILIENTES	MEASURING INSTRUMENTS
Resiliência: (empenho, desafio, controlo), capacidade de lidar com a situação, adaptabilidade/flexibilidade, sentido de objetivo, otimismo, regulação emocional, e cognitiva e autoeficácia.	-CD-RISC (Connor e Davidson, 2003)
1. Criatividade: Competências interpessoais	-CD-RISC (Connor e Davidson, 2003) -Escala de Avaliação das Competências Sociais (Goldstein et al., 1980)
2. Coping	-CD-RISC (Connor e Davidson, 2003) -Inventário de Estratégias de Coping (Tobin et al., 1989)
3. Sentido de objetivo e de futuro: Objetivos Educativos	-CD-RISC (Connor e Davidson, 2003) -Questionário Reduzido sobre Objetivos para Adolescentes (CMA-R) (López-Mora et al., 2017) -CD-RISC (Connor e Davidson, 2003) -Questionário sobre os Objetivos dos Adolescentes (Sanz de Acedo Lizarraga et al., 2003).
4. Autonomia	Escala de Lawton e Brody: Avaliando Autonomia no Dia-a-Dia
5. Herança e Património Cultural: Ideologia pessoal	-CD-RISC (Connor e Davidson, 2003) -Inventário de Estratégias de Coping (Tobin et al., 1989)
6. Hábitos de atividade física	-IPAQ -SF (Craig et al., 2003)
7. Autoconceito: Autoconceito académico, social, emocional, familiar e físico.	-AF-5 (García e Musitu, 2001)
8. Autoestima	-Escala de autoestima de Ronserberg (RSE) (Rosenberg, 1965)
9. Depressão, ansiedade e stress	-DASS-21 (Lovinbond e Lovinbond, 1995)
10. Fatores de personalidade: Extroversão, amabilidade, conscienciosidade, neuroticíssimo e abertura à experiência	-BIG FIVE-44 (Benet-Martínez e John, 1998)
11. Empatia	-Escala Básica de Empatia Breve (Jollife e Farrington, 2006)
12. Regulação emocional	-Questionário de Regulação Cognitiva da Emoção (CERQ) (Garnefski et al., 2001)
13. Eficácia	-Escala de autoeficácia (Baessler e Schwarzer, 1996)
14. Otimismo	-Teste de Orientação para a Vida (Scheier et al., 1994)
15. Sentido de humor	-Escala Multidimensional de Sentido de Humor (Thorsol & Powell, 1991)

Fonte: elaboração original (Padial et al., 2024).



TÓPICO 2

Construção da Resiliência

RESUMO TÓPICO 2

Bloco 1. CONCEITOS TEÓRICOS DE RESILIÊNCIA

Tópico 2. Construção da Resiliência

2.1. Teorias de Resiliência

2.1.1. Os Sete Comportamentos de Resiliência (Wolin e Wolin, 1993)

2.1.2. Os Sete C's da Resiliência (Ginsburg e Jablow, 2011)

2.1.3. A 'Casita' [casinha] da Resiliência

2.2. Ambientes ou áreas em que a Resiliência é desenvolvida

Figura 9. Equipa do estudo piloto RESUPERES, Espanha (Granada).



Tópico 2. CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

2.1. Teorias de Resiliência

2.1.1. Os Sete Comportamentos de Resiliência (Wolin e Wolin, 1993)

A Associação Americana de Psicologia define Resiliência como “o processo de se adaptar bem face a adversidades, traumas, tragédias, ameaças ou fontes significativas de stress, tais como problemas familiares e de relacionamento, questões graves de saúde e trabalho stressante e Fatores financeiros” (Dicionário APA de Psicologia -<https://www.apa.org/Tópicos/Resiliência>).

Toda a gente passa por altos e baixos ao longo da vida. Não se pode preparar ou controlar todos os fatores de stress, tragédias, perdas ou crises que possam surgir no seu caminho. O que se pode fazer é aprender a reagir a estes acontecimentos e é aqui que a Resiliência entra em jogo. Não é um traço de personalidade, nem é algo com que se nasce. A resiliência refere-se a pensamentos, sentimentos e comportamentos que podem ser aprendidos e que podem ajudar na recuperação após a adversidade. O principal objetivo da promoção da Resiliência é alcançar uma sociedade mais saudável e funcional, tanto em termos de qualidade como de saúde mental (Matos et al., 2015).

Existem vários modelos que apresentam os Fatores que podem ajudar a construir a Resiliência (Ledesma, 2014). Em 1993, Wolin e Wolin introduziram um modelo que permitiria aos pais, professores, psicólogos e outros profissionais desenvolverem o conceito em termos práticos. Este modelo propunha que os problemas, os perigos e as adversidades fossem vistos como oportunidades para se desafiar a si próprio. Segundo estes autores, nenhuma criança é intocável, pois todas as crianças são vulneráveis. Estes autores denominaram o seu modelo de **Sete Pilares da Resiliência** (Figura 10), que é sustentado por: *introspeção, independência, relações sociais, iniciativa, criatividade, humor e moralidade (ideologia pessoal)*. Defendem que estes pilares podem funcionar como instrumentos a utilizar, ou como guias ou mapas mentais para ajudar o ser humano a reunir força interna no momento de enfrentar problemas e adversidades.

Em resumo, a Figura 10 ilustra os resultados empíricos relatados por Wolin e Wolin (1993), que revelam sete comportamentos de resiliência como um resultado em si, juntamente com as características inerentes a cada um deles durante as diferentes fases da vida, que são representadas através dos diferentes quadrantes na Figura.

1. *Introspeção*: O hábito mental de fazer perguntas difíceis a si próprio e de lhes dar uma resposta honesta. Nas crianças, assume a forma de *sentimento*, a intuição pré-verbal de que algo está errado. Nos jovens, transforma-se em *conhecimento*, o que implica uma consciencialização sistemática e bem articulada da questão. Nos adultos, amadurece em *compreensão*, o que implica empatia, entendimento mútuo e tolerância à complexidade e à ambiguidade (Figura 10 Insight).

Figura 10. Os Sete Pilares da Resiliência concebidos por Wolin e Wolin (1993)



2. *Independência*: Consiste na capacidade de estabelecer limites entre o próprio ambiente e o ambiente adverso, incluindo o distanciamento emocional e físico dos problemas. Nas crianças, começa por se *desviar*, desviar-se e distanciar-se quando surgem problemas. Nos jovens, manifesta-se através do *desinteresse*, ou desapego, que permite ao indivíduo distanciar-se dos problemas. Nos adultos, assume a forma de *separação*, o que implica ter controlo suficiente para se manter afastado e separado dos problemas (Figura 10. Independence).

3. *Relacionamentos*: A capacidade de se relacionar com os outros e de manter relações estáveis e saudáveis. Nas crianças, começa com o *contacto*, que permite a formação de laços fáceis com outros indivíduos emocionalmente disponíveis. Nos jovens, manifesta-se através do *recrutamento*, ou seja, a tendência deliberada para se relacionar com adultos ou pares úteis e solidários. Finalmente, nos adultos, assume a forma de *vinculação*, formando laços pessoais mutuamente satisfatórios, que se caracterizam por dar e receber (Figura 10. Relationships).

4. *Iniciativa*: Refere-se à capacidade de autocontrolo, que inclui a capacidade de resolver problemas, de obter prazer na resolução de questões e de conceber atividades construtivas. Nas crianças, assume a forma de *exploração*, de descoberta por tentativa e erro. Nos jovens, a exploração dá lugar ao *trabalho*, com a capacidade de resolução de problemas a alargar-se a um leque mais vasto de atividades. Nos adultos, amadurece para *gerar* e criar, manifestando entusiasmo e gosto por projetos e situações desafiantes (Figura 10. Initiative).

5 & 6. *Criatividade e Humor*: A criatividade refere-se à capacidade de criar ordem, beleza e objetivo a partir da desordem, enquanto o humor diz respeito à capacidade de encontrar algo engraçado no que é inerentemente trágico. Trata-se de duas capacidades inter-relacionadas. Nas crianças, ambas assumem a forma de *jogo*, sendo que o jogo consiste na capacidade de usar a imaginação para criar um mundo que esteja de acordo com os seus desejos. Nos jovens, elas são moldadas na *modelação*, ou seja, na utilização da arte e da comédia para dar uma forma estética aos pensamentos. Nos adultos, o aspeto criativo amadurece para a *composição*, que está relacionada com a capacidade de construir um modelo utilizando objetos artísticos, enquanto o aspeto humorístico evolui para o riso, sendo que o humor e o riso ajudam a reduzir o impacto emocional da adversidade, proporcionando alívio e promovendo o bem-estar geral (Figura 10. Creativity & Humour).

7. *Moralidade (ideologia pessoal)*: Definida como a capacidade de atuar com base numa consciência informada, o que inclui correr riscos por ideais e encontrar espaço para ajudar os outros. Nas crianças, manifesta-se através do *juízo*, ou seja, da classificação do comportamento dos outros e da distinção entre o bom e o mau. Nos adolescentes, assume a forma de *apreciação-avaliação*, que começa a constituir a base da tomada de decisões. Finalmente, nos adultos, amadurece para o *servir*, que descreve o sentimento de obrigação em relação a uma vida pessoal satisfatória e enriquecida e no sentido de se empenhar e contribuir para o bem-estar de todos (Figura 10. Morality).

À luz deste modelo, é importante promover o desenvolvimento destas manifestações precoces que começam a surgir durante a infância, continuam na adolescência e amadurecem plenamente na idade adulta. Uma vez que se salientou a importância de estar atento ao desenvolvimento das forças dos jovens, é de clara importância encorajá-los, dando-lhes esperança e criando serviços e programas que respeitem a meticulosa caracterização da resiliência feita pelos autores acima referidos.

2.1.2. *Os Sete C's da Resiliência (Ginsburg e Jablow, 2011)*

Com este objetivo, outros autores propuseram também guias e modelos para promover a Resiliência desde as primeiras idades. Neste sentido, o pediatra Kenneth Ginsburg, especialista na construção da Resiliência em crianças (dos oito meses aos 18 anos), destaca-se pelo seu trabalho de identificação de **sete qualidades** que podem ajudar a desenvolver a Resiliência. Segundo este investigador, as crianças precisam de Resiliência para poderem experimentar o mundo da forma mais plena possível, com

algumas das suas dores e todas as suas alegrias. Assim, Ginsburg e Jablow (2011) conceberam o **modelo dos 7C's** (todas as qualidades começam com a letra C) com o objetivo de dar um enfoque prático aos pais e às comunidades educativas, entre outros, para que possam equipar os seus filhos, alunos, etc., para prosperarem.

1. *Competência*: a capacidade de saber gerir eficazmente situações de stress. Requer a capacidade de enfrentar desafios e a oportunidade de praticar a utilização dessas capacidades, a fim de criar sentimentos de competência para lidar com as situações. Não se trata apenas de um sentimento vago de que “eu consigo fazer isto”. Tornamo-nos competentes quando desenvolvemos capacidades que nos permitem confiar no nosso julgamento e tomar decisões responsáveis. Quando chamamos a atenção para um jovem que está a fazer algo bem e, ao mesmo tempo, lhe damos a oportunidade de adquirir novas capacidades, ele sente-se competente. Seria contraproducente impedir os jovens de experimentar algo novo e não lhes dar espaço para se levantarem sozinhos quando caem. Como é que isto deve ser trabalhado?

- Incentivar os alunos a concentrarem-se e a trabalharem em função dos seus pontos fortes. Quando gerem eficazmente uma situação, reconhecem o que fizeram bem e a forma como isso os afeta a si próprios e aos outros.
- Permita que cometam erros seguros para terem a oportunidade de se corrigirem. Evitar a sobre proteção em cada queda.
- Utilizar ideias ou instruções claras e concisas, evitar complicações excessivas para que as crianças pequenas possam compreender e evitar pressões excessivas para os ouvidos dos adolescentes. Apresentar as ideias passo a passo para que possam ser totalmente compreendidas e permitir o domínio do conteúdo.

2. *Confiança*: a crença nas próprias capacidades, resultante da competência. A confiança é adquirida através da demonstração de competência em situações reais. A confiança não se constrói através de elogios, mas sim através da demonstração de competências em situações reais. Quando nos apoiamos no desenvolvimento de competências, acreditamos que podemos enfrentar qualquer desafio e ganhamos confiança ao experimentar coisas novas e ao confiar na nossa capacidade de tomar as decisões corretas. Como é que isto deve ser trabalhado?

- Em vez de se concentrar apenas nas realizações, promover o desenvolvimento de qualidades pessoais como a justiça, a integridade, a persistência e a bondade.

- Utilize o elogio de uma forma honesta e específica. Em vez de dizer “És um grande artista!”, diga “Adoro as cores que utilizaste neste quadro. Olha para aqueles fantásticos pássaros vermelhos e azuis!” Os elogios específicos são mais credíveis e têm um maior impacto.
- Incentivar o esforço para atingir objetivos que se acredita poderem ser alcançados, mas que representam um pequeno passo para além do que já foi alcançado.

3. *Conexão*: é provável que as pessoas que têm laços estreitos com amigos, famílias e grupos comunitários tenham um maior sentimento de segurança e de pertença, pois também é mais provável que tenham valores fortes e se esforcem por ter comportamentos alternativos que não sejam destrutivos. A empatia com as emoções positivas e negativas ajuda-nos a sentirmo-nos reconhecidos, compreendidos e amados. Esta rede de segurança emocional dá-nos as bases necessárias para exprimirmos os nossos sentimentos e encontrarmos soluções para os problemas. As ligações com grupos comunitários, educativos, religiosos e desportivos também podem aumentar o sentimento de pertença e de segurança dos jovens no mundo. Como é que isto deve ser trabalhado?

- Dar espaço para ter, sentir e exprimir todos os tipos de emoções. Nunca encorajar a repressão de sentimentos desagradáveis.
- Demonstrar que os sentimentos são importantes, abordando os conflitos diretamente. Esforçar-se por resolver os problemas em vez de os deixar apodrecer.
- Incentivar a criação de laços estreitos com os outros. Dar o exemplo, promovendo relações pessoais saudáveis.

4. *Carácter*: as pessoas de qualquer idade com “carácter” têm um forte sentido de autoestima e confiança, outras sentem-se em contacto com os seus valores e sentem-se à vontade para criar laços com elas. Podem demonstrar atitudes afetuosas para com os outros. Cada família tem a sua própria ideia sobre o que constitui um bom carácter. Independentemente das especificidades, as crianças, em especial, precisam de uma noção fundamental do que está certo e do que está errado, de modo a garantir que estão prontas para contribuir para o mundo e para se tornarem adultos estáveis. Este “carácter” ajuda-nos a sentirmo-nos confortáveis em aderir aos valores que conquistámos e a demonstrar atitudes de amor para com os outros. Como é que isto deve ser trabalhado?

- Falar sobre a forma como o comportamento de uma pessoa afeta os outros, tanto no bom como no mau sentido.
- Incentivar a reflexão sobre o que está certo e o que está errado aquando da tomada de decisões. Ajudar os alunos a ver para além da satisfação imediata ou das ambições egoístas.
- Ao tomar decisões ou realizar uma ação, exprimir em voz alta a forma como as necessidades dos outros são tidas em conta.
- Trabalhar a ideia e clarificar e exprimir os valores pessoais.
- Ser um modelo a seguir. As ações falam mais alto do que as palavras.

5. *Contribuição*: quando experimentamos contribuir pessoalmente para o mundo, aprendemos a poderosa lição de que o mundo é um lugar melhor porque nós estamos nele. Ouvir agradecimentos e apreço quando damos o nosso contributo aumenta a nossa vontade de tomar decisões que melhorem o mundo, melhorando, desta forma, a nossa própria competência, carácter e sentido de ligação. Adquirimos um sentido de objetivo quando vemos a importância das nossas contribuições e isso pode motivar-nos a tomar decisões para o bem do mundo. Aprender que contribuir nos faz sentir bem quando é motivado por um sentido de empenhamento e responsabilidade, e não por pena. Isto ajuda-nos a sentirmo-nos mais à vontade para pedir ajuda aos outros sem nos sentirmos envergonhados. Como é que isto deve ser trabalhado?

- Comunicar (de uma forma adequada à idade) que nem toda a gente no mundo tem tanto dinheiro, liberdade e segurança quanto precisa.
- Ensinar o importante valor de servir os outros.
- Ser generoso com o tempo, a energia e os recursos.
- Criar oportunidades para contribuir de uma forma específica, por exemplo, através do voluntariado.

6. *Coping*: quando dispomos de um vasto repertório de competências para lidar com as situações (competências sociais, competências para reduzir o stress), estamos mais aptos a lidar com elas e mais bem equipados para ultrapassar os desafios da vida. Quando conseguimos distinguir entre uma crise e um contratempo relativamente pequeno, podemos evitar uma ansiedade desnecessária. Um vasto repertório de mecanismos positivos e adaptativos de enfrentamento ajudará as crianças a afastarem-se de soluções rápidas que são indutoras de stress e perigosas. Quando em crise,

estratégias como fazer exercício, retribuir, praticar técnicas de relaxamento e dormir e comer bem podem proporcionar alívio. Como é que isto deve ser trabalhado?

- Ajudar a compreender a diferença entre uma crise real e algo que parece ser apenas uma situação transitória.
- Modelar a resolução de problemas passo a passo. Evitar reações emocionais quando se sentir sobrecarregado.
- Demonstrar a importância de cuidar do seu corpo através do exercício, de uma boa alimentação e de um sono adequado. Praticar técnicas de relaxamento.

7. *Controlo*: quando nos apercebemos de que temos o controlo das nossas próprias decisões e ações, é mais provável que optemos por tomar decisões que nos ajudem a recuperar dos desafios da vida. Assumir o controlo ajuda as pessoas a não se sentirem vítimas das suas circunstâncias e a agirem proactivamente. Se não o fizermos, tornar-nos-emos passivos, pessimistas ou mesmo deprimidos. Como é que isto deve ser trabalhado?

- Reconhecer até os pequenos sucessos para nos consciencializarmos de que podemos ser bem-sucedidos.
- Recompensar a demonstração de responsabilidade com maior liberdade.
- Recordar que a palavra “disciplina” significa ensinar e não castigar ou controlar.

Independentemente do modelo proposto, após análise independente de cada qualidade ou fator, conclui-se que o fenómeno da resiliência, numa visão holística, é condicionado por fatores fisiológicos, psicológicos e sociológicos, sendo que os fatores psicológicos determinam a resiliência como uma capacidade positiva e de desenvolvimento do ser humano. A capacidade de dar respostas altamente eficazes e informadas a situações de stress leva a um “efeito de ricochete”, em que o resultado final é uma resposta eficaz. As condições sociológicas e fisiológicas ativas no âmago do nosso ser representam uma resposta global que é estabilizada pelos fatores físicos (Ortega & Saavedra, 2014).

2.1.3. A ‘Casita’ [casinha] da of Resiliência

A ‘casita’ [casinha] da resiliência (Vanistendael, 2018; Vanistendael & Lecomte, 2000) é um modelo “holístico” aplicado, concebido pelo International Catholic Child Bureau em Genebra, que é especialmente empregue por profissionais e trabalhadores envolvidos em cuidados infantis. A ‘casita’ é uma ferramenta muito útil para quem deseja construir ou reforçar a resiliência e navegar pelos

acontecimentos da vida. É particularmente importante que os processos e percursos de resiliência sejam estabelecidos e reconhecidos, uma vez que estes são uma boa forma de representar a complexidade e multidimensionalidade da resiliência. A 'casita' é um modelo que expressa eficazmente a natureza multifatorial e dinâmica da resiliência.

No contexto da autobiografia e das histórias de vida, o modelo “casita” tem a vantagem de combinar a determinação dos fatores de resiliência geralmente reconhecidos com a individualidade dos indivíduos e da situação. Deste modo, o modelo responde a duas limitações contraditórias que surgem frequentemente no terreno e permite organizar e articular estas duas abordagens divergentes num único modelo, como duas partes complementares da mesma realidade de resiliência.

O objetivo central da construção de uma “casita”, a sua operacionalização exigida e o horizonte de sentido em que se inscreve a sua aplicação, chamam a atenção para os recursos enquanto descrevem ou tentam visualizar e analisar a condição específica do nosso presente e do nosso passado em relação às nossas esperanças, sonhos e possibilidades.

No que respeita à construção da “casita”, Vanistendael (2018) identifica vários critérios de Resiliência, reconhecendo que não podem ser absolutos ou exaustivos, nem mensuráveis, nem determinantes mecanicistas de soluções efetivas e definitivas para ultrapassar barreiras:

- Autonomia, capacidade de se integrar numa comunidade, de encontrar soluções positivas e realistas para os problemas e de procurar ajuda quando necessário.
- Imagem positiva, mas realista de si próprio.
- Capacidade para olhar para o futuro, delinear e realizar um projeto, mesmo que seja pequeno e dentro das capacidades já existentes.
- Capacidade de estabelecer relações.
- Capacidade de se comprometer com os outros ou com uma causa superior à sua, sempre que possível, a longo prazo (trabalho, voluntariado, altruísmo, etc.).
- Capacidade de aplicar capacidades positivas aprendidas anteriormente.

A flexibilidade do modelo oferece uma série de vantagens. Por exemplo, situa a pessoa numa dimensão específica, no seu ambiente básico e com a sua rede de relações, o que produz uma ligação emocional que ultrapassa a mera compreensão intelectual. A imagem da casa e as suas dimensões podem ser compreendidas por pessoas de diferentes idades, condições, línguas e culturas.

A elaboração da “casita” não exige uma estrutura rígida e normalizada em comparação com o modelo de referência. Em vez disso, pode e deve ser adaptada, tanto quanto possível, às necessidades específicas e ser redesenhada de acordo com as experiências vividas pelos utilizadores. Podem também ser acrescentados vários ambientes e elementos. A “casita” pode representar a casa real de uma pessoa ou o seu local de trabalho, escola, sala de aula, etc. Além disso, pode ser construída individualmente ou em grupo, permitindo representar uma experiência específica, uma circunstância específica (como um projeto de trabalho ou de estudo, uma viagem, uma fase da vida, etc.) ou uma dimensão específica da vida (trabalho, família, atividades específicas, questões particulares).

Para a construção da “casita” podem também ser utilizados vários tipos de materiais, nomeadamente: materiais de desenho simples para esboçar a casa ou materiais como cartão e contraplacado para criar uma forma tridimensional, ou ainda programas, plataformas e aplicações digitais para desenvolver uma versão digital. Relaciona-se com vários constructos da Resiliência como o autoconhecimento, o empenho no sucesso pessoal e interpessoal, a autoavaliação e a construção de um clima democrático, a reflexão interna e a introspeção, o propósito de vida, o domínio do meio e o empoderamento.

O modelo “casita” (Paolozzi, 2023; Paolozzi et al., 2023) foi aplicado ao âmbito profissional e ao local de trabalho no contexto universitário, a partir de reflexões no campo da Psicologia do Trabalho e de estudos sobre resiliência organizacional.

A nível pedagógico, as discussões em torno da formação em segurança no trabalho e stress exigem o reconhecimento de que um modelo de formação tradicional é incapaz de ter impacto na resistência individual à mudança, ou de desenvolver um bem-estar real e não apenas percebido. Por outras palavras, formar os indivíduos para que sejam capazes de enfrentar e aprender a gerir as experiências emocionais negativas e destacar as formas de partilha de conhecimentos sobre os processos de trabalho entre os agentes envolvidos no processo. Isto implica não considerar essas experiências como supérfluas ou impeditivas da produtividade (Sirignano, 2019; Sirignano et al., 2023).

É de referir que existe uma escassez de investigação dedicada especificamente aos trabalhadores universitários, em comparação com a investigação dirigida aos estudantes universitários e aos professores do ensino básico e secundário. No entanto, estudos recentes revelam que, fora de Itália, o stress relacionado com o trabalho nos trabalhadores universitários está a aumentar. Isto é lógico, uma vez que se deve partir do princípio de que o fenómeno geral que se verifica na esfera do trabalho e da

organização se terá estendido ao sector universitário. A mudança, a reorganização em curso, a fusão e o desmembramento de diversas estruturas pedagógicas e administrativas, bem como a introdução de contratos de curta duração, as dificuldades de financiamento, a concorrência com os colegas e a precariedade dos postos de trabalho levaram a que o pessoal académico estivesse muito mais exposto a riscos como o stress relacionado com o trabalho e o burnout (Ingusci et al., 2019).

Numa perspetiva de pedagogia do trabalho, por exemplo, o trabalho é perfilado no âmbito da “educabilidade” (Dato, 2009), na medida em que se constitui como um “contexto educativo e relacional privilegiado através do qual se desencadeiam processos de negociação e atribuição de novos significados ao percurso vivido, podendo assim contribuir para o desenvolvimento democrático da personalidade (Dewey) e para a plena realização do indivíduo” (Dato, 2009, pg. 35).

Se considerarmos o desenvolvimento e a evolução do campo de investigação da Psicologia do Trabalho, incluindo o controlo da procura de trabalho (Karasek, 1979) e o modelo de procura de trabalho-recursos (Demerouti & Bakker et al., 2001), podemos observar uma mudança progressiva na atenção, afastando-a das considerações de um número limitado de categorias de variáveis capazes de definir um conjunto restrito, esquemático e algo mecanicista de cenários potenciais. Esta mudança leva as considerações a um espectro mais amplo de variáveis que são deixadas de fora das racionalizações normais em torno do trabalho e da organização, tais como o apoio social (Karasek & Theorell, 1990), o papel dos indivíduos na modificação do impacto das exigências e dos recursos do trabalho, e a motivação e os recursos pessoais (Bakker & Demerouti, 2016), tais como a confiança nas próprias capacidades e o otimismo em relação ao futuro (Xanthopoulou et al., 2007).

Existe já um grande e crescente número de estudos sobre a resiliência organizacional, que salientam o facto de a necessidade de resiliência ser desencadeada por acontecimentos inesperados. A adaptabilidade e a flexibilidade podem contribuir para a resiliência organizacional, mas nenhuma destas capacidades é suficiente, por si só, para a alcançar plenamente. A resiliência compreende a renovação, a transformação e a criatividade dinâmica a partir do interior (Lengnick-Hall et al., 2011). A adaptabilidade, por outro lado, enfatiza a necessidade de adaptação ao meio envolvente numa perspetiva externa e, muitas vezes, assume que um novo equilíbrio determinado externamente é desejável. A literatura sobre este tópico parece concordar que existe uma relação circular entre os recursos do trabalho e os recursos pessoais, a organização do trabalho e a contribuição individual, e o bem-estar do trabalhador e o desempenho organizacional. Considera-se desejável que as

universidades, enquanto organização, prestem mais atenção aos seus trabalhadores, promovendo intervenções formativas orientadas não só para a aprendizagem de novos conhecimentos e competências profissionais, mas também para a melhoria de recursos pessoais como a autoeficácia, o otimismo e a resiliência. Tudo isto é fundamental para reduzir o risco de stress no trabalho.

Segundo Rossi (2013):

O bem-estar comum não é o resultado do destino, da sorte, de acontecimentos impessoais ou de políticas filantrópicas, nem é o resultado de um ethos rigidamente prescritivo, ou de uma autoimposição estrita, mas é o resultado da intenção de se opor, seja em nome do indivíduo ou da organização, a tudo o que produz mal-estar. É o resultado da intenção de mudar o que existe, o resultado de um projeto planeado e de estratégias operacionais adequadas, entre as quais a formação ocupa um lugar de destaque, uma vez que abre caminho não só a uma experiência desintoxicante, mas também a uma experiência preventiva, na convicção de que a recuperação e a terapia são empreendimentos longos e complexos e, acima de tudo, experiências promocionais. (pg. 8)

Por estas razões,

O contributo da formação visa ajudar o indivíduo a viver reflexivamente no contexto de trabalho, a aprender a pensar, a experimentar a alegria de pensar, adotando uma nova perspetiva através da qual se vê a si próprio, a pensar sobre si próprio para se modificar, nomeadamente através da narração de si próprio para se manter reflexivamente presente perante acontecimentos profissionais frequentes e variados, tomar consciência de quem se é, porque se pensa de uma certa maneira, porque se faz o que se faz, porque se age de uma certa maneira para além do papel que se exerce, adquirir conhecimentos a partir das suas experiências conscientes, das suas modalidades relacionais e dos seus mecanismos de funcionamento mental. (pág. 30)

O terreno sobre o qual se constrói a “casita” (Figura 11) representa a satisfação de necessidades primárias expressas em termos de enquadramento e de organização social e laboral. As crises, as guerras, as pandemias, as catástrofes naturais ou, nos termos que preferimos, a mudança, a incerteza e os acontecimentos inesperados são elementos substanciais da existência coletiva e individual. Os aspetos externos incluem a insegurança social, as exigências dos clientes/utilizadores, a tecnologia

disponível, as normas sociais, a cultura do trabalho, a situação financeira, a natureza do mercado de trabalho, as políticas e ações institucionais, sem esquecer os aspetos organizacionais intrínsecos.

Os alicerces da casa representam a aceitação total e absoluta do indivíduo e dos seus valores, na perspetiva de que “as nossas raízes são mais profundas do que o que está escrito na nossa descrição de funções”. A função desta parte da “casita” é preservar os nossos desejos mais profundos, proteger a nossa interioridade, identidade, integridade e singularidade, e cultivar e melhorar a inteligência emocional e moral.

O jardim que rodeia a casa contém elementos relacionados com as relações e o apoio social, como o respeito, a confiança, o respeito mútuo, a cooperação, o apoio em momentos de necessidade, o reconhecimento do trabalho e dos deveres pessoais, o feedback sobre o trabalho e a reciprocidade. No jardim, os indivíduos podem também identificar outras pessoas e relações fora do seu contexto de trabalho que, de alguma forma, dão apoio e assistência (ou, pelo contrário, impedem) em termos do seu desempenho profissional.

O primeiro andar é caracterizado pelo significado das nossas ações e exprime a necessidade de dar sentido às nossas ações e à nossa vida. Aqui, é útil distinguir entre fazer (completar uma tarefa) e executar (dar sentido às suas ações), combinando o trabalho ético com o trabalho estético e cuidando das relações formadas consigo próprio (aceitação, sentido de crescimento) e com o seu futuro (objetivo de vida), transformando também o trabalho executivo em trabalho criativo.

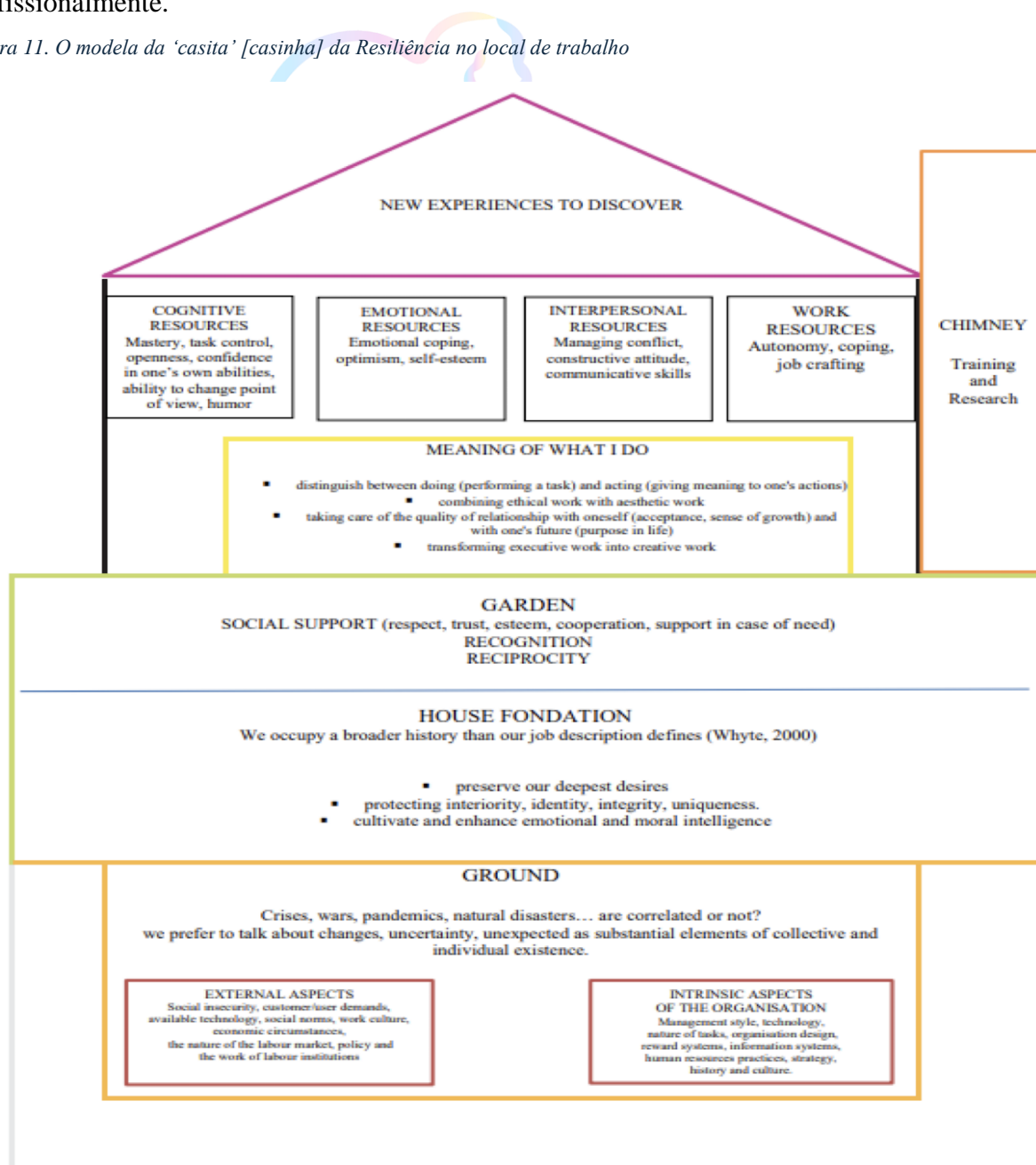
As diferentes divisões da casa representam recursos que estão estruturalmente divididos, mas interligados:

- Recursos cognitivos: domínio, gestão de tarefas, abertura de espírito, confiança nas próprias capacidades, capacidade de mudar de opinião, humor...
- Recursos emocionais: lidar com as emoções, otimismo, autoestima...
- Recursos interpessoais: gestão de conflitos, atitude construtiva, capacidade de comunicação...
- Recursos do trabalho: autonomia, capacidade de lidar com a situação, elaboração do trabalho, aprender com as experiências...

O telhado representa novas experiências para inovar e descobrir, revelando a complexa relação entre a incerteza que caracteriza a vida humana e a aceitação positiva e produtiva dos desafios, que não devem ser temidos, mas enfrentados e, sempre que possível, governados.

A chaminé, cuja função é aquecer a casa, representa o amor pelo que se faz, a alegria que advém da formação e da descoberta, e o desejo de continuar a formar-se e a esforçar-se por crescer profissionalmente.

Figura 11. O modelo da 'casita' [casinha] da Resiliência no local de trabalho



Fonte: O modelo 'casita' de Resiliência no local de trabalho (Paolozzi, 2023; Paolozzi et al., 2023) adaptado da 'Casita' de Resiliência concebida por Vanistendael (2000/2018).

2.2. Áreas Curriculares ou Ambientes nos quais a Resiliência é Desenvolvida

Boris Cyrulnik, um dos principais referentes na investigação **da resiliência**, propôs que esta capacidade pode ser desenvolvida através de diversas **áreas** ou contextos que têm impacto no indivíduo. Estas áreas, também conhecidas como “**ambientes de resiliência**”, facilitam o processo de reconstrução emocional e permitem ao indivíduo ultrapassar as adversidades. Estas áreas incluem o seguinte:

1. Enquadramento afetivo e familiar:

- **O apoio emocional** da família é fundamental para a formação de uma **ligação segura**, que é a chave para a construção da resiliência.
- Um ambiente familiar positivo, cheio de amor, comunicação e compreensão, ajuda as pessoas a enfrentar os problemas com maior segurança.
- **Exemplo:** Relações com figuras de vinculação (pais, cuidadores) que proporcionam estabilidade emocional e proteção.

2. Escola e o Sistema educacional:

- A escola pode tornar-se um **refúgio para a resiliência**, especialmente para aqueles que provêm de contextos familiares difíceis.
- Os professores, ao atuarem como Figuras significativas, podem transmitir **segurança, confiança** e um sentimento de pertença.
- A resiliência é promovida através do desenvolvimento de competências emocionais, sociais e cognitivas.
- **Exemplo:** Um professor que deteta o potencial dos alunos e os motiva a superarem-se apesar das adversidades.

3. Relações sociais e redes de apoio:

- O contacto com amigos, colegas ou adultos significativos permite a construção de uma **rede de apoio social**, que atua como **fator de proteção** perante a adversidade.
- As relações positivas ajudam-nos a canalizar as emoções, a procurar orientação e a desenvolver a capacidade de adaptação.
- **Exemplo:** Participação em grupos comunitários, clubes ou atividades de colaboração.

4. Contexto cultural e expressão criativa:

- A arte, a música, o teatro e a literatura são ferramentas que permitem canalizar as emoções e reconstruir o sentido da vida.

- Estas formas de **expressão criativa** funcionam como veículos para processar experiências dolorosas e dar-lhes um novo significado.
- **Exemplo:** A escrita ou a pintura como forma de expressar a dor e transformá-la em algo significativo (Cyrulnik, 2006; “A ferida maravilhosa”; e 2012, “Resiliência: como superar as adversidades da vida”).

5. Ambiente comunitário e social:

- A comunidade desempenha um papel crucial na **reinserção** das pessoas que viveram experiências adversas.
- A participação em atividades comunitárias promove um sentimento de **pertença**, propósito e colaboração, elementos fundamentais da resiliência.
- **Exemplo:** Iniciativas de voluntariado, projetos comunitários e apoio dos líderes locais em situações difíceis.

6. Desenvolvimento da linguagem e da narrativa:

- Cyrulnik sublinha a importância de **contar a própria história** como instrumento de reconstrução do sentido da vida.
- A expressão das experiências permite processar a dor e encontrar um sentido para a adversidade.
- **Exemplo:** Narrar ou escrever sobre experiências difíceis ajuda a transformar o sofrimento numa história de superação (Cyrulnik, 2003; “The Whisper of Ghosts”).

7. Atividades que promovem o bem-estar físico e mental, como a atividade física e o desporto, ao longo do edifício resiliência.

Cyrulnik defende que **a atividade física e o desporto** não fortalecem apenas o corpo, mas também têm um impacto positivo no desenvolvimento emocional e social do indivíduo. Estes são Fatores de Resiliência fundamentais, uma vez que contribuem não só para a saúde física, mas também favorecem o desenvolvimento de competências emocionais e sociais essenciais para enfrentar as adversidades. O desporto ensina a perseverança, a gestão da frustração e o trabalho em equipa, permitindo aos indivíduos **reconstruir** e crescer através das dificuldades que enfrentam.

○ Fortalecimento do corpo e da mente:

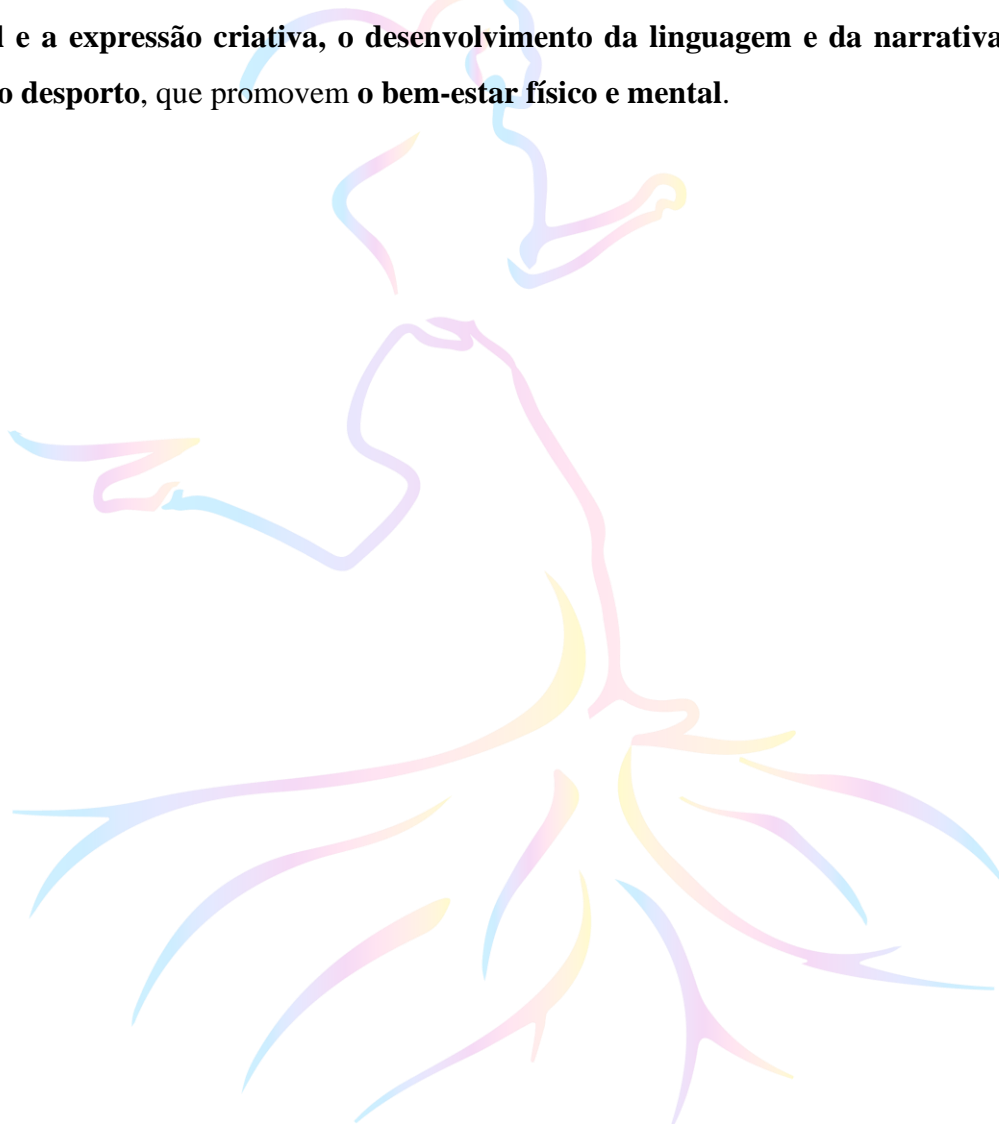
- A prática desportiva pode ajudar a **canalizar as emoções negativas** e a libertar a tensão acumulada.



- Definir e atingir objetivos físicos aumenta a **perseverança** e a capacidade de lidar com a situação.
- Exemplo: A superação de objetivos físicos, como correr uma longa distância, ensina-nos a enfrentar dificuldades noutras áreas da vida.
- **Regulação emocional:**
 - O exercício físico desencadeia a produção de **endorfinas** e outros neurotransmissores que melhoram o estado de espírito, reduzem o stress e combatem a ansiedade.
 - Gerir a frustração, aprender com o fracasso e celebrar as pequenas conquistas ajuda a desenvolver um sentido de **autocontrolo**.
 - Exemplo: Um jogo ou treino ajuda a libertar a tensão acumulada e a regular as emoções difíceis.
- **Promover as competências sociais:**
 - A atividade física e o desporto, especialmente em equipa, reforçam a **coesão social**, a empatia e a colaboração.
 - O trabalho em equipa ensina-nos a respeitar os papéis, a assumir responsabilidades e a confiar nos outros.
 - Exemplo: Os desportos de equipa ensinam o apoio mútuo e geram redes de apoio.
- **Melhoria pessoal e Resiliência:**
 - A atividade desportiva promove o **esforço, a persistência e a resiliência** para enfrentar e ultrapassar desafios.
 - Ensina que os erros e as derrotas fazem parte da aprendizagem e do aperfeiçoamento ao longo da vida.
 - Exemplo: A recuperação após uma derrota desportiva reflete a capacidade de adaptação à adversidade.
- **Desenvolvimento de um espaço seguro:**
 - O desporto pode funcionar como um **refúgio positivo** para pessoas que passaram por traumas ou que têm antecedentes difíceis, proporcionando estrutura e disciplina.
 - Permite **reconstruir a confiança** em si próprio e nos outros através de experiências positivas e motivadoras.
 - Exemplo: Uma criança ou jovem que canaliza experiências negativas através do desporto encontra uma atividade que lhe dá significado e um sentimento de pertença.

Boris Cyrulnik salienta que a resiliência não se constrói isoladamente, pois depende da **interação com o meio ambiente**. Áreas como a família, a escola, as redes sociais, a atividade física e o desporto, a arte e a comunidade são fundamentais para que as pessoas possam transformar o sofrimento e reconstruir as suas vidas. **O apoio emocional, a expressão afetiva e o sentimento de pertença** são a espinha dorsal da construção da resiliência

Por esta razão, esta disciplina procura trabalhar em contextos ou áreas relacionadas com o **contexto cultural e a expressão criativa, o desenvolvimento da linguagem e da narrativa e a atividade física e o desporto**, que promovem o **bem-estar físico e mental**.



Bloco 2.

ÁREAS/CONTEÚDOS QUE DESENVOLVEM A RESILIÊNCIA





RESUMO BLOCO 2

Bloco 2. ÁREAS/CONTEÚDOS PRÁTICOS QUE DESENVOLVEM A RESILIÊNCIA

Tópico 3. A área da Atividade Física na construção da Resiliência

- 3.1. Atividades físicas no meio natural e resiliência: Canoagem
- 3.2. Controlo da respiração e resiliência
- 3.3. Condicionamento físico, aptidão física e resiliência
- 3.4. Ginástica interior e resiliência (mindfulness, yoga...)

Tópico 4. Artes cénicas para a construção da resiliência

- 4.1. A expressão corporal e a dança como meio de construção da resiliência
- 4.2. Música e resiliência

Tópico 5. Artes narrativas para a construção da resiliência

- 5.1. Formação autobiográfica e resiliência
- 5.2. Interpretação do património cultural e resiliência

Tópico 6. Artes visuais para a construção da resiliência

- 6.1. Pintura: Emoção e criatividade
- 6.2. Fotografia e Resiliência

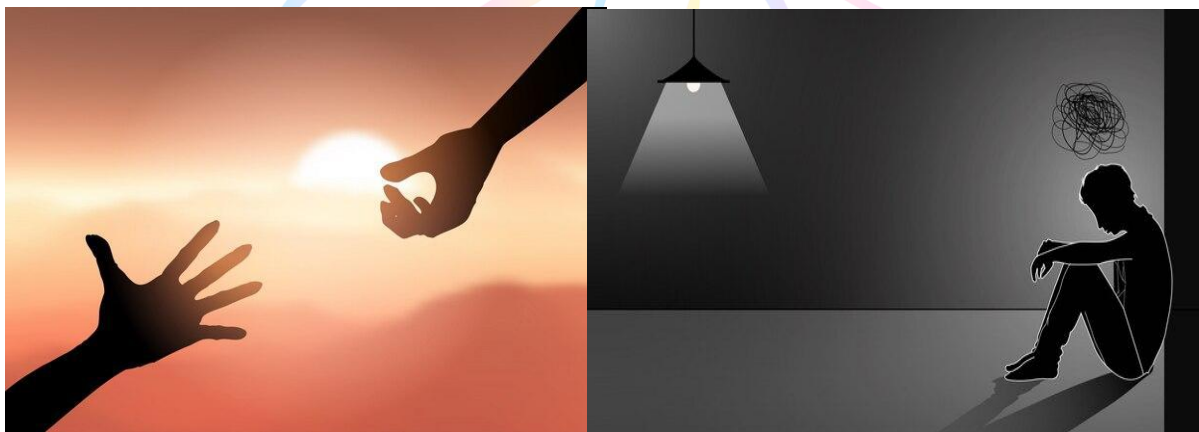
Bloco 2. ÁREAS/CONTEÚDOS PRÁTICOS QUE DESENVOLVEM A RESILIÊNCIA

Este bloco apresenta a justificação, a revisão de conteúdos e as propostas de intervenção e atividades relativas a cada uma das áreas prioritárias para a construção da resiliência, que integram o projeto RESUPERES e que se fundamentam no exposto no ponto 2.2. As áreas ou ambientes curriculares a partir dos quais se constrói a resiliência são sintetizadas por Cyrulnik (2003, 2006 e 2012).

Por esta razão, este curso visa a resiliência nestes contextos ou áreas específicas, uma vez que são considerados importantes para o desenvolvimento deste constructo. Nomeadamente, estas áreas dizem respeito ao **contexto cultural e à expressão criativa, ao desenvolvimento da linguagem e da narrativa, e à atividade física e ao desporto (Cepero, 2022)**, que promovem o **bem-estar físico e mental** e geram padrões de comportamento resilientes. Esta escolha foi feita com base em revisões e trabalhos anteriores realizados por instituições de ensino superior dos países associados ao projeto RESUPERES, bem como na sua experiência profissional.

Em cada uma destas áreas, justificam-se os conteúdos propostos para trabalhar e propõem-se atividades para desenvolver o constructo resiliência, que, apesar de ser elevado em número (coping, autoconceito, autoestima...), o projeto RESUPERES optou por focar aspetos como a liderança, o trabalho em equipa, o mindfulness (foco), a criatividade e o património cultural. Além disso, foram visadas áreas como a atividade física e a saúde (atividade física e desporto em ambiente natural, respiração, fitness, mindfulness, ioga, expressão corporal e dança), as artes performativas e visuais e a comunicação e cultura (arte, música, fotografia, cultura, literatura e narrativa).

Figura 12. Resiliência





TÓPICO 3

A Área da Atividade Física e a Construção da Resiliência

TÓPICO 3. A ÁREA DA ACTIVIDADE FÍSICA E A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

3.1. Canoagem e Resiliência

3.1.1. Benefícios da atividade física no ambiente natural para a construção da resiliência: Canoagem

3.1.2. Competências para a construção da resiliência através da canoagem

3.1.3. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção e fortalecimento da resiliência através da canoagem

3.2. Respiração e Resiliência

3.2.1. Benefícios do treino e controlo da respiração consciente para a construção e melhoria da resiliência

3.2.2. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através da respiração controlada

3.3. Mindfulness e Resiliência

3.3.1. Benefícios da mindfulness e atividades relacionadas (yoga, Pilates...) para a construção e fortalecimento da resiliência

3.3.2 Ferramentas de desenvolvimento pessoal ou de Terceira geração que contribuem para melhorar a resiliência

3.3.3. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através de mindfulness e atividades relacionadas

3.4. Condicionamento Físico, Aptidão Física e Resiliência

3.4.1. Benefícios do treino e condicionamento físico para a construção e fortalecimento da resiliência

3.4.2. Conteúdo e atividades de condicionamento físico como forma de construção da resiliência no contexto do Ensino superior

3.4.3. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através do condicionamento físico

Tópico 3. A ÁREA DA ACTIVIDADE FÍSICA E A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

A atividade física desempenha um papel crucial na construção e reforço da resiliência, uma vez que tem benefícios físicos e emocionais que permitem às pessoas lidar melhor com o stress e a adversidade. Esta ligação é apoiada por estudos que demonstram que o exercício regular tem um impacto positivo no bem-estar psicológico e na capacidade de adaptação, que são altamente representativos da Resiliência e da saúde mental. Estudos relevantes posicionam o exercício físico como um dos principais fatores protetores do bem-estar emocional e físico, destacando o seu papel na promoção da perseverança perante os desafios (Luthar, 2000).

Serve para destacar pesquisas como a de Ungar (2008), que destaca a importância das atividades estruturadas para a construção da resiliência nos jovens, uma vez que promovem **o trabalho em equipe, a disciplina e o autocontrole**. De acordo com Masten (2014), o desporto e a atividade física promovem **a regulação emocional, a autoeficácia** e a formação de relações interpessoais positivas, contribuindo assim para a resiliência. Coyle e Santiago (2018) defendem que a atividade física melhora **a saúde mental**, reduz a ansiedade e o stress (McDonald & Hodgdon, 2012), e melhora as capacidades de coping. Da mesma forma, Bailey et al., (2013) destacam a sua contribuição para **a resiliência psicológica** ao promover um sentimento de realização, autoestima e perseverança face às dificuldades. Galli e Vealey (2008) indicam que os atletas constroem a resiliência através da **recuperação após o fracasso**, do treino constante e da gestão do stress. Guillén e Laborde (2014) destacam que os atletas constroem aspetos da resiliência, como **a confiança, a motivação e a adaptabilidade**, através do envolvimento no desporto e na competição.

Na sequência de uma revisão da literatura sobre atividade física, saúde e resiliência (capítulo 5 do manual RESUPERES), são apresentados os principais aspetos desta área para a construção e reforço da Resiliência em termos dos seus benefícios imediatos:

1. **Redução do stress e melhor controlo emocional:**

- O exercício físico desencadeia a libertação de endorfinas, que são neurotransmissores que melhoram o estado de espírito e reduzem a perceção do stress. Atividades como a corrida, a prática de ioga e o treino de alta intensidade promovem sensações de calma e bem-estar emocional.

2. **Promoção da autoconfiança:**

- Atingir objetivos físicos, como terminar uma corrida ou melhorar a força, aumenta a autoestima e o sentido de realização, ambos essenciais para a Resiliência.

3. **Disciplina e tolerância à frustração:**

- A prática regular de atividade física implica um esforço contínuo, a superação de desafios e a gestão de frustrações. Estas competências são transferidas para outras esferas da vida.

4. **Ligação e apoio social:**

- A participação em atividades desportivas ou de grupo conduz a relações interpessoais, ao apoio social e a um sentimento de pertença, elementos cruciais para enfrentar as adversidades.

5. **Melhoria cognitiva:**

- A atividade física estimula o cérebro, melhorando a memória, a concentração e a capacidade de tomar decisões sob pressão.

É também importante saber que tipos de atividade física e desporto são mais frequentemente utilizados para construir e reforçar a resiliência. Após uma revisão dos programas de intervenção que visam a atividade física, a saúde e a Resiliência (manual RESUPERES, capítulo 5) em estudantes universitários, os seguintes aspetos foram identificados como sendo os mais frequentemente utilizados e os mais bem-sucedidos:

1. **Exercício aeróbico:**

- Atividades como correr, nadar ou andar de bicicleta são eficazes para reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, reforçando a capacidade de gestão do stress.

2. **Ioga e exercícios mente-corpo:**

- Combinar o movimento com técnicas de respiração e meditação, promovendo a autorregulação emocional e a introspeção.

3. **Desporto de equipa:**

- Promover o trabalho em equipa, a resolução de conflitos e o desenvolvimento de competências sociais.

4. **Treino de força:**

- Melhorar a resiliência física e mental através da definição e cumprimento de objetivos desafiantes.

5. Atividades de dança, expressão corporal ou atividade física ao som de música:

- Atividades como Dança creativa, Sequências coreografadas, Movimento expressivo, Dança aeróbica, Exercícios de alta-energia, Exercícios rítmicos e percussão ou Jogos de palmas.

6. Atividades ao ar livre e atividades no meio natural:

- Atividades como Caminhadas e Passeios em trilhos, Exploração de paisagens naturais, Meditação ao ar livre, Exercícios de respiração, Desportos de aventura como atividades na natureza.

De um modo geral, embora abordemos mais tarde cada tipo específico de atividade separadamente, propomos agora uma série de recomendações práticas gerais:

1. Incorporar a atividade física na rotina diária:

- Praticar 30 minutos de exercício moderado por dia, como caminhar ou nadar, pode ter benefícios significativos.

2. Definir objetivos progressivos:

- Comece com pequenos objetivos e aumente-os gradualmente, a fim de promover um sentimento constante de realização.

3. Inclusão em atividades de grupo:

- Participe em aulas de ioga, clubes desportivos ou grupos de caminhada para combinar o exercício com a interação social.

4. Praticar a atenção plena através do movimento:

- O ioga ou o tai chi podem ser ideais para combinar o exercício físico com mindfulness.

A atividade física não melhora apenas a atividade física, mas também atua como catalisador do desenvolvimento de competências emocionais e sociais, o que reforça a resiliência e permite aos indivíduos enfrentar os desafios de forma eficaz e positiva.



Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

3.1. Canoagem e Resiliência



3.1. Canoagem e Resiliência

3.1.1. Benefícios da atividade física no ambiente natural para a construção da resiliência: Canoagem

A maioria dos estudos descreve a relação entre a prática de atividade física ou desporto no ambiente natural e a resiliência como uma interação com o ambiente natural através do desporto que produz efeitos individuais positivos em termos de resiliência e melhora a capacidade de lidar com o stress (Barton & Pretty, 2010; Godbey & Mowen, 2010; Hartig et al., 2014; Kaplan, 1995; Kuo & Taylor, 2004; Pretty et al., 2007; White et al., 2019).

A prática da canoagem, à semelhança de qualquer outra atividade realizada em meio natural, proporciona a oportunidade de estar ao ar livre e de se desenvolver em condições naturais e, portanto, mutáveis. Por conseguinte, este tipo de desporto combina desafios físicos e psicológicos, especialmente no caso da canoagem, uma vez que é praticada em ambientes aquáticos imprevisíveis. Este desporto ensina os indivíduos a controlar o medo e a gerir o stress (Hartig et al., 2004; Weinberg y Gould, 2018). Além disso, os desafios associados à gestão do barco em diferentes condições (águas paradas, águas agitadas, clima adverso) forçam os participantes a desenvolver habilidades de adaptação e resolução de problemas, ambas essenciais para a resiliência (Bandura, 1997; Weinberg & Gould, 2018). Além disso, a necessidade de uma comunicação eficaz e de esforços coordenados quando realizados com outros, como parte de uma equipa, fortalece as competências relacionadas com a colaboração e o apoio mútuo (Carron & Hausenblas, 2006; Duckworth et al., 2007).

Figura 13. Estudo piloto RESUPERES em Bergen, Noruega



3.1.2. Competências para a construção da resiliência através da canoagem

- ✚ Atividades para melhorar as competências de Resiliência (Lundhaug, 2025; Nybakken & Hausmann, 2025):

Trabalho de Equipa:

Remar em pares ou em grupo: promove a colaboração e a comunicação efetiva, desenvolve a paciência e a capacidade de adaptação às competências e estilos dos outros. Os participantes são convidados a remar em conjunto, coordenando os seus movimentos. É-lhes permitido mudar os papéis de liderança dentro da canoa, permitindo que todos experimentem a liderança e o trabalho de equipa.

Liderança e mindfulness

Corrida de obstáculos: com o objetivo de enfrentar desafios imprevistos, promover a resolução rápida de problemas e incentivar a calma sob pressão. Esta atividade pode ser tão simples como a criação de uma pista de obstáculos (com boias, ramos ou pontos marcados) na água. Os participantes devem manobrar a canoa à volta desses obstáculos, resolvendo problemas e ajustando a sua estratégia em função das dificuldades com que se deparam.

Liderança, trabalho de equipa, mindfulness e criatividade

Canoagem em condições variáveis: com o objetivo de se adaptar a situações de mudança, difíceis e imprevisíveis, reforçando a Resiliência. Tarefas de desempenho em dias de vento ou vento forte. Se for seguro, podem ser simuladas alterações climáticas ou ambientais, como remar em águas agitadas, obrigando os participantes a adaptarem-se a novas condições.

Liderança, trabalho de equipa, mindfulness e criatividade

Remo às cegas (confiança na equipa): com o objetivo de promover a confiança e a comunicação na equipa, o trabalho em equipa, a capacidade de delegação e a empatia. Tarefas que dividem os participantes em dois grupos, em que um fica cego e o outro dá instruções verbais para guiar a canoa, trocando os papéis para que ambos os grupos experimentem confiança mútua.

Liderança, trabalho de equipa, mindfulness e criatividade

Simulação de salvamento: com o objetivo de praticar a resolução de problemas e de crises e de desenvolver competências para manter a calma e tomar decisões racionais em situações de stress. Tarefas que simulam uma situação de emergência, como uma viragem, em que a

equipa deve coordenar-se para se salvar mutuamente, virar a canoa e restabelecer a normalidade.

Liderança, trabalho de equipa, mindfulness e criatividade

Corridas de estafetas: com o objetivo de promover o trabalho de equipa e a persistência, reforçando o sentido de equipa, a motivação para superar desafios e a capacidade de manter a energia a longo prazo. Tarefas de corrida de estafetas em que as equipas devem remar até um ponto e passar um objeto (como um remo) para o membro seguinte da equipa, que continua a corrida.

Património cultural:

Dia da descoberta: com o objetivo de promover a autonomia e a exploração, reforçando a tomada de decisões autónomas e a capacidade de adaptação ao desconhecido. Organizar dias de passeio de canoa em locais naturais, onde os participantes devem navegar e encontrar o seu próprio caminho. Ao longo do percurso, podem deparar-se com obstáculos imprevistos (desafios pré-determinados, como uma alteração do percurso ou pequenas tarefas).

3.1.3. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção e fortalecimento da resiliência através da canoagem

A canoagem promove a Resiliência através de uma combinação de desafios físicos, necessidade de adaptação, exposição a ambientes naturais, trabalho em equipa e desenvolvimento da autoeficácia. Estes elementos contribuem para o reforço de competências pessoais e psicológicas essenciais para enfrentar e ultrapassar as adversidades. A integração da canoagem no contexto da Resiliência permite vislumbrar claramente a forma como o desporto em ambiente natural pode ser uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento pessoal.

Proposta de intervenção e Programa RESUPERES, desenhados e criados pelos professores Lundhaug, Hausmann, Nybakken e Falcó do HVL da Universidade de Bergen (Lundhaug et al., 2025).

-Objetivo: Construir e reforçar a Resiliência através de um programa de atividades para estudantes universitários e professores que se baseia em técnicas utilizadas na canoagem.

-Conteúdos:

- A) Especificidades da canoagem - técnicas de canoagem.
- B) Os construtos de resiliência trabalhados nestas Sessões incluem a criatividade, a mindfulness (foco), a liderança, o trabalho em equipa e a herança cultural.

- Elaboração e procedimento da intervenção:

- Programação: 12 sessões (O primeiro, 1 para Introdução, e o último, o 12 para avaliação).
- Calendário das sessões: O módulo de canoagem será ministrado através de um curso intensivo devido à especificidade da sua implementação, que dita a necessidade de 3-4 dias em 1-2 semanas.

-Materiais e instalações:

- Materiais: Canoagem, colete, fato de banho, cones, objetos flutuantes
- Instalações: Reservatório de Cubillas, UGR Serviços Desportivos

-Cronograma de atividades

Conteúdo do módulo de canoagem de acordo com a sessão: [Curso: Módulo 4 - Canoagem: Atividade física no meio natural | resuperesLMS](#)

Tabela 2. Programa de Canoagem e Resiliência

Programa de conteúdos práticos para o módulo PANE 'Canoagem e Resiliência'
Sessão 1: Sobre a canoagem
Sessão 2: Segurança
Sessão 3: Técnica de remo: Individual
Sessão 4: Técnica de remada
Sessão 5: Planeamento
Sessão 6: Resgate de amigos
Sessão 7: Primeiros socorros
Sessão 8: Águas calmas
Sessão 9: Águas agitadas
Sessão 10: À noite
Sessão 11: À noite
Sessão 12: O que é que aprendeu?



Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

3.2. Respiração e Resiliência



3.2. Respiração e Resiliência

3.2.1. Benefícios do treino e controlo da respiração consciente para a construção e melhoria da resiliência

Os exercícios de respiração e a respiração consciente são considerados a pedra angular das práticas direcionadas para a construção da resiliência psicológica devido ao seu profundo impacto na ligação mente-corpo. As explicações científicas giram em torno dos principais mecanismos fisiológicos e psicológicos descritos no manual RESUPERES.

A **respiração consciente** desempenha um papel crucial na construção e fortalecimento **da resiliência**, uma vez que ajuda na gestão do stress, na regulação emocional e no bem-estar geral. A sua importância é vista na forma como influencia os aspetos fisiológicos, físicos e emocionais da resiliência.

Benefício da respiração consciente em grupo em termos de resiliência

1. **Regulação do sistema nervoso:**

- A respiração profunda e consciente ativa o sistema nervoso parassimpático, que contraria a resposta de “fuga ou luta”. Isto ajuda-nos a manter a calma perante situações adversas e promove uma resposta mais crítica.

2. **Redução do stress:**

- As técnicas de respiração consciente diminuem a produção de cortisol (hormona do stress), o que facilita uma maior clareza mental e reduz a ansiedade, ambos cruciais para a resiliência.

3. **Autorregulação emocional melhorada:**

- A respiração consciente incentiva a pessoa a ligar-se ao momento presente, permitindo-lhe gerir melhor as emoções difíceis e evitar respostas impulsivas ou reativas aos desafios.

4. **Maior concentração e clareza mental:**

- Técnicas como a respiração diafragmática ou a respiração alternada melhoram a concentração e a capacidade de tomar decisões racionais, mesmo sob pressão.

5. **Promoção do bem-estar físico e mental:**

- A prática regular da respiração consciente melhora a oxigenação do cérebro e dos tecidos, aumentando a energia e alimentando o bem-estar, o que ajuda a adaptar-se positivamente às adversidades.

6. Desenvolvimento da autoconsciência:

- A ligação entre o corpo e a mente é promovida através da prática de técnicas de respiração, o que permite identificar e tratar os sinais de stress e exaustão antes que se tornem problemas graves.

As técnicas de respiração mais utilizadas nos programas revistos para desenvolver ou melhorar a Resiliência são as seguintes:

1. Respiração diafragmática:

- Consiste em inspirar profundamente para encher o abdómen e depois expirar lentamente. Reduz a ansiedade e melhora a concentração.

2. Respiração 4-7-8:

- Inspirar durante quatro segundos, sustar a respiração durante sete segundos e expirar durante oito segundos. Favorece a calma e ajuda em situações de grande pressão.

3. Coerência cardíaca:

- Centrado na sincronização da respiração com o batimento cardíaco para equilibrar as emoções e reduzir o stress.

4. Mindfulness e respiração consciente:

- Combina a atenção plena com a respiração consciente, aumentando a capacidade de estar presente e de aceitar situações difíceis.

A respiração consciente não é apenas uma ferramenta de relaxamento, é também um pilar da **Resiliência**. Ao integrar exercícios de respiração na vida quotidiana, os indivíduos podem reforçar a sua capacidade de lidar com a situação, a regulação emocional e o bem-estar geral, levando-os a enfrentar as adversidades com maior eficácia e equilíbrio.

3.2.2. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através da respiração controlada

A seguinte **proposta de Intervenção** e Programa RESUPERES desenhados e criados pelos Professores e equipa RESUPERES, Knezevic, Mirkov, Aleksic & Ristovski, da UB, Universidade de Belgrado (Knezevic & Mirkov, 2025):

- **Objetivo:** Construir e reforçar a resiliência através de um programa de atividades para estudantes universitários e professores que se baseia em técnicas de respiração.

-Dotar os estudantes e o pessoal docente de ferramentas úteis, fáceis de integrar na sua vida quotidiana e que melhoram o bem-estar mental

- **Conteúdos:**

A) Especificidades da respiração - Técnicas de respiração

B) Os construtos de resiliência trabalhados nestas Sessões incluem a criatividade, a mindfulness (foco), a liderança, o trabalho em equipa e a herança cultural.

Figura 14. Respiração em grupo ao ar livre (EQUIPA SÉRVIA RESUPERES, Módulo da RESPIRAÇÃO).



- **Elaboração e procedimento da intervenção:**

- Programação: 12 sessões (O primeiro, 1 para Introdução, e o último, o 12 para avaliação).

- Calendário das sessões: duas sessões a executar por semana durante um período de cinco semanas



- Materiais e instalações:

- Materiais: Colchão, roupa confortável, temperatura ambiente correta, música
- Instalações: Aula de Expressão Corporal e M2, Faculdade de Ciências da Educação da UGR

-Público-alvo: estudantes e docentes universitários.

- Cronograma de atividades

Conteúdo do módulo de e-learning sobre respiração fornecido através da página web RESUPERES:

[Curso: Módulo 3 - Respiração | resuperesLMS](#)

Tabela 3. Breathing and Resilience Program

PROGRAMA DE SESSÕES RESUPERES
Sessão 1: Sobre a Respiração
Sessão 2: Fundamentos da Respiração Consciente
Sessão 3: Aprofundar o Foco e a Consciência
Sessão 4: Criatividade - Fomentar o Pensamento Inovador
Sessão 5: Promover a criatividade
Sessão 6: Ligarmo-nos às nossas raízes
Sessão 7: Integrar histórias culturais
Sessão 8: Desenvolver, a Concentração e a Clareza
Sessão 9: Aumentar a Resiliência e a Inteligência Emocional
Sessão 10: Melhorar a Comunicação e a Empatia
Sessão 11: Desenvolver a Resiliência e a Resolução Coletiva de Problemas
Sessão 12: Avaliação: O que é que aprendeu sobre respirar?



Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

3.3. Mindfulness e Resiliência



3.3. Mindfulness e Resiliência

3.3.1. Benefícios da mindfulness e atividades relacionadas (yoga, Pilates...) para a construção e fortalecimento da resiliência

Kabat-Zinn (2012), um dos pioneiros da investigação sobre mindfulness, defende a inclusão da meditação como terapia psicoterapêutica, com vários estudos que exploram os seus efeitos neurobiológicos e comportamentais no ser humano (manual RESUPERES, 2024). Entre alguns dos benefícios da prática de mindfulness, destacam-se os seguintes:

Figura 15. Meditação



- **Ajuda-nos a viver em paz com a inevitabilidade da mudança.** Num mundo em constante mudança, concentrarmo-nos no presente permite-nos aceitar a realidade tal como ela é e reconhecer que não podemos ganhar sempre (Siegel, 2011).
- **Melhora a nossa capacidade de concentração.** Ao concentrar-se no presente, a atenção plena ajuda-nos a organizar e a dar prioridade às nossas ideias de uma forma eficaz (Siegel, 2011).

- **Exercita e preserva o nosso cérebro.** A prática da atenção plena ativa o córtex pré-frontal, que ajuda a manter e a reforçar a memória, reduzindo a perda de massa cinzenta (Siegel, 2012; Simón, 2006).
- **Útil em psicoterapia para tratar o stress, a ansiedade e a depressão.** Os indivíduos que praticam a atenção plena tendem a ser mais felizes, uma vez que aprendem a reconhecer e a aceitar as suas emoções negativas, produzindo alterações comportamentais e neurobiológicas que melhoram e previnem as perturbações mentais (Lutz et al., 2007; Miró, 2006; Siegel, 2012).
- **Reforça o sistema imunitário.** A ativação do córtex pré-frontal esquerdo aumenta a atividade cerebral, o que aumenta a produção de neuro-conectores e reduz os níveis de cortisol em situações de stress (Lutz et al., 2007; Siegel, 2012).
- **Melhora a capacidade de execução de tarefas.** Aumenta a capacidade de manter a atenção e a concentração durante as atividades (Kabat-Zinn, 2012; Siegel, 2012).
- **Alívio da dor crónica.** O corpo relaxa quando os níveis de ansiedade e de stress são reduzidos, o que diminui a perceção da dor. Além disso, a atenção plena ensina-nos a aceitar a dor física e psicológica, reduzindo assim o sofrimento associado (Germer, 2017; Siegel, 2012).
- **Facilita a relação interpessoal.** Ajuda-nos a sentirmo-nos mais ligados aos outros, o que melhora as nossas relações interpessoais (Lutz et al., 2007; Siegel, 2011).
- **Promove o desenvolvimento pessoal.** Ajuda-nos a conhecermo-nos melhor e a melhorar os diferentes aspetos da nossa vida (Germer, 2017; Kabat-Zinn, 2012).

Lama Tashi Lhamo (2017) desaconselha a adoção de uma abordagem materialista, em que a atenção plena é utilizada em determinados contextos que procuram a eficiência e a automatização de processos em vez de um desenvolvimento pessoal abrangente. Embora a sua popularidade e os seus benefícios sejam reconhecidos, é importante notar que está a ser utilizada em excesso e transformada num produto de consumo. A verdadeira atenção plena, que procura o despertar espiritual e exige uma atitude altruísta, pode perder-se nesta comercialização excessiva. Segundo o lama, é importante não exagerar os benefícios da atenção plena e lembrar que ela não é a solução para tudo.

3.3.2. Ferramentas de desenvolvimento pessoal ou de terceira geração que contribuem para melhorar a resiliência

É de grande importância reconhecer o desenvolvimento pessoal ou as ferramentas de terceira geração que contribuem para melhorar a Resiliência. Collado classificou estas ferramentas da seguinte forma:

Técnicas de relaxamento: essenciais para o bem-estar físico, emocional e mental. Em seguida, são introduzidas várias técnicas que podem ajudar a reduzir o stress e a promover um estado de relaxamento profundo.

- **Técnica de relaxamento progressivo:** O relaxamento progressivo consiste em tensionar sistematicamente e depois relaxar grupos musculares para reduzir a tensão. A técnica de Jacobson é um método clássico que consiste em tensionar os músculos durante alguns segundos e depois relaxá-los totalmente. Esta técnica pode ser direcionada para zonas específicas, como os ombros e as costas.
- **Técnica de relaxamento autógeno:** O relaxamento autogénico utiliza afirmações verbais para induzir sensações de calor e peso no corpo, promovendo um relaxamento profundo.
- **A respiração como técnica de relaxamento** (Figura 16): As técnicas incluem:
 - **Respiração clavicular:** Focado na parte superior do peito
 - **Respiração das costelas:** Expansão das costelas ao inspirar
 - **Respiração abdominal:** Utilizar o diafragma para encher os pulmões
 - **Respiração completa:** Uma combinação das opções anteriores
 - **Respiração iogue:** Sincroniza a respiração com o movimento.
- **Meditação como técnica de relaxamento:** A meditação concentra a mente num objeto ou pensamento para obter clareza e calma. Pode ser guiada ou auto-guiada.
- **Biofeedback:** Biofeedback utiliza dispositivos eletrónicos para medir as funções corporais, ajudando a controlá-las para reduzir o stress.
- **Terapia do riso:** A terapia do riso utiliza o riso para reduzir o stress e melhorar o bem-estar através de atividades e jogos que provocam o riso.
- **Outras técnicas de relaxamento**
 - **Euritmia:** Movimentos rítmicos para melhorar a saúde física e emocional.



- **Eutonia:** Consciência corporal e ajustamento do tónus muscular.
- **Terapia do som:** A utilização de sons e música para induzir o relaxamento.
- **Tai chi:** Movimentos lentos e controlados com respiração profunda
- **Ioga:** Posturas físicas, técnicas de respiração e meditação para o bem-estar.
- **Técnicas de visualização:** Imaginar a calma.

Mindfulness: envolve estar totalmente presente no momento sem julgamento. Técnicas como o scanning corporal e a atenção plena ajudam a reduzir o stress e a melhorar o bem-estar.

● Técnicas de inteligência emocional

- **Pensamento positivo:** Substituir pensamentos negativos por afirmações positivas para melhorar o humor e a resiliência.
- **Imaginação/Visualização:** Visualizar cenários positivos e calmantes para induzir o relaxamento e fortalecer a mente.
- **Reestruturação cognitiva:** Identificar e alterar padrões de pensamento negativos para melhorar a resposta emocional e o bem-estar.
- **Resolução de problemas:** Abordar os problemas de uma forma estruturada, a fim de encontrar soluções eficazes e reduzir a ansiedade.
- **Técnicas específicas para lidar com criticismo:** Utilizar a empatia para compreender as críticas e a assertividade para responder de forma construtiva.
- **Melhoria da autoestima:** Praticar o autocuidado, a autocompaixão e o reconhecimento das realizações pessoais para reforçar a autoestima.
- **Controlo de emoções negativas:** Identificar e gerir emoções negativas através de técnicas de respiração e de mindfulness.
- **Gestão do stress e da ansiedade:** Utilizar práticas de relaxamento e de atenção plena para reduzir os níveis de stress e de ansiedade.
- **Resolução de conflitos:** Utilizar a negociação para encontrar soluções mutuamente benéficas e gerir conflitos de forma eficaz.
- **Mindfulness:** Esta técnica combina ioga, meditação e postura corporal para induzir o relaxamento. Uma atitude positiva durante a prática é crucial para maximizar os benefícios.

- **Ioga e meditação:** Aprender a relaxar através de posturas físicas e práticas meditativas para melhorar o bem-estar holístico.

● Stress

- **Programa de redução do stress baseado na atenção plena:** Incorporar a mindfulness na vida quotidiana para gerir o stress e melhorar a qualidade de vida.
- **Técnicas e procedimentos cognitivos e de autocontrolo**
- **Resolução de problemas:** Desenvolver competências para abordar e resolver problemas de forma eficaz, reduzindo a ansiedade e o stress.
- **Terapia do pensamento obsessivo:** Técnicas de paragem do pensamento para gerir pensamentos obsessivos e melhorar o controlo da mente.
- **Lidar com experiências stressantes:** Desenvolver estratégias para lidar e ultrapassar experiências stressantes, aumentando a resiliência.
- **Eliminar hábitos:** Trabalhar para eliminar os hábitos negativos e estabelecer hábitos positivos para um estilo de vida mais saudável.
- **Técnica de visualização cognitiva:** Utilizar a visualização para alterar os padrões de pensamento e comportamento, promovendo assim uma mentalidade positiva.
- **Formação em competências sociais:** Desenvolver competências de assertividade e de comunicação eficaz para melhorar as relações interpessoais.

● Psicoterapia e Mindfulness

- **Controlo emocional:** Trabalhar na regulação emocional através da psicoterapia e da atenção plena para melhorar a saúde mental e emocional.
- **Trabalho sobre as emoções em psicoterapia:** Abordar as emoções no contexto terapêutico para promover o bem-estar emocional.
- **Psicologia positiva e terapia transpessoal:** Concentrar-se no crescimento pessoal e no desenvolvimento espiritual para melhorar a qualidade de vida.
- **Abordagem corporal das emoções:** Utilizar técnicas corporais para compreender e gerir eficazmente as emoções.
- **Mindfulness aplicada à psicoterapia:** Integrar a atenção plena na terapia para melhorar a saúde mental e emocional.

● Técnicas para aumentar a inteligência emocional

- **Pensamento positivo:** Fomentar uma mentalidade positiva para melhorar a inteligência emocional e a resiliência.
- **Imaginação/Visualização:** Utilizar a visualização para melhorar as competências emocionais e reduzir o stress.
- **Autocontrolo:** Desenvolver o autocontrolo para gerir eficazmente as emoções e melhorar o bem-estar.
- **Reestruturação cognitiva:** Alterar os padrões de pensamento negativos para melhorar a resposta emocional e a inteligência emocional.
- **Resolução de problemas:** Desenvolver competências para resolver problemas de forma eficiente e emocionalmente inteligente.

Figura 16. Mindfulness: A respiração como técnica de relaxamento



Por último, após a análise da investigação, dos programas e da literatura revistos, salienta-se que a implementação de programas de mindfulness no contexto universitário, como estratégia de intervenção a nível institucional, melhora o bem-estar psicológico e o desempenho académico, melhorando e alargando os recursos de apoio e orientação disponíveis para os estudantes, através de melhorias nas suas competências de regulação pessoal. O atual panorama universitário exige que o

envolvimento dos diferentes agentes educativos ultrapasse a mera divulgação de conteúdos académicos e considere novas abordagens para a melhoria e o bem-estar integral dos estudantes universitários (Viciano et al., 2018).

3.3.3. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através de mindfulness e atividades relacionadas

A seguinte Proposta e Programa de Intervenção desenhados e criados pelo Professor Collado, da Equipa RESUPERES da Universidade de Granada (Collado-Fernández, 2025).

- **Objetivo:** Construir e reforçar a Resiliência através de um programa de atividades dirigido a estudantes universitários e professores, baseado na prática de mindfulness
 - Dotar os estudantes e o pessoal docente de ferramentas úteis, fáceis de integrar na vida quotidiana e que melhoram o bem-estar mental

- **Conteúdos:**

- A) Especificidades da atenção plena - técnicas de ioga, relaxamento da mindfulness...
- B) Os construtos de resiliência trabalhados nestas Sessões incluem a criatividade, a atenção plena (foco), a liderança, o trabalho em equipa e a herança cultural.

- **Elaboração e procedimento da intervenção:**

- Programação: 12 sessões (O primeiro, 1 para Introdução, e o último, o 12 para avaliação).
- Calendário das sessões: duas sessões a executar por semana durante um período de cinco semanas

- **Materiais e instalações:**

- Materiais: Colchão, zafu, roupa confortável, temperatura ambiente correta, música, velas
- Instalações: Sala de Expressão Corporal e M2, Faculdade de Ciências da Educação da UGR

- **Público-alvo:** estudantes e funcionários da universidade.

- **Cronograma de atividades**

Conteúdo do módulo de e-learning Mindfulness fornecido através da página Web RESUPERES: [Link:](#)

[Curso: Módulo 4 - Ginástica interior | resuperesLMS](#)



Tabela 4. Programa de Mindfulness e Resiliência

PROGRAMA DE SESSÕES RESUPERES
Sessão 1: Introdução ao mindfulness
Sessão 2: “Aprender a concentrar-se e a prestar atenção”.
Sessão 3: “Tomar consciência da nossa respiração em grupo”.
Sessão 4: “Aprender as respirações iogues”.
Sessão 5: “O relaxamento progressivo de Jacobson”.
Sessão 6: “Asanas E - Hatha Ioga”.
Sessão 7: “Asanas II- Hatha Ioga”.
Sessão 8: “Asanas III - Hatha Ioga”.
Sessão 9: “Técnicas de mindfulness para desenvolver a sensibilidade percetiva e a atenção”
Sessão 10: “Atenção através do mindfulness”.
Sessão 11: “Meditação”.
Sessão 12: Avaliação do módulo: O que é que aprendeu? Progressão da aprendizagem.

Figura 17. Implementação do curso RESUPERES em Granada, Espanha.





Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

3.4. Condicionamento Físico, Aptidão Física e Resiliência



3.4. Condicionamento Físico, Aptidão Física e Resiliência

3.4.1. Benefícios do treino e condicionamento físico para a construção e fortalecimento da resiliência

A relação entre a aptidão física e a resiliência é de grande interesse para a investigação que explora a forma como a aptidão física e a saúde podem ter impacto na capacidade de enfrentar e ultrapassar adversidades. A aptidão física refere-se à capacidade do corpo para realizar atividades físicas. É frequentemente avaliada em termos de resistência cardiovascular, força muscular, flexibilidade e composição corporal, que também representam as principais formas em que a aptidão física pode estar relacionada com a resiliência:

1. Benefícios psicológicos do exercício físico

- Reduz o stress e a ansiedade: o exercício físico regular está associado a níveis reduzidos de stress e ansiedade. A atividade física desencadeia a libertação de endorfinas e outros neurotransmissores que melhoram o estado de espírito e reduzem a perceção do stress. Estes efeitos podem melhorar a capacidade de gerir situações adversas e contribuir para uma maior resiliência (Craft & Perna, 2004; García et al, 2024).
- Melhora o estado de espírito: uma boa aptidão física pode ter um impacto positivo no estado de espírito. A investigação demonstra que os indivíduos com uma elevada aptidão física tendem a apresentar menos sintomas depressivos e um maior bem-estar (Salmon, 2001). Um estado de humor positivo pode ajudar os indivíduos a enfrentar os desafios com uma atitude mais resiliente.

2. Mecanismos de adaptação física e mental

- Resistência física: níveis elevados de aptidão física podem melhorar a capacidade do corpo para recuperar do esforço físico e do stress. Esta resiliência física pode estar correlacionada com uma maior resiliência mental e emocional (Rejeski & Mihalko, 2001).
- Resistência ao stress: o exercício regular pode ajudar a regular a resposta fisiológica ao stress, como a libertação de cortisol. Um melhor controlo do stress físico pode traduzir-se numa maior capacidade de gestão do stress emocional, contribuindo, conseqüentemente, para uma maior resiliência (Kremer & Williams, 2001).

3. Aspetos relacionados com a autoeficácia

- Autoeficácia e confiança: uma melhor aptidão física tende a estar associada a uma maior autoeficácia e confiança nas próprias capacidades. Bandura (1997) salienta que a autoeficácia, ou confiança na capacidade de superar desafios, é um fator crítico da resiliência. Os indivíduos

com uma visão mais positiva do seu estado físico sentem-se frequentemente mais capazes de enfrentar e ultrapassar as adversidades.

4. Influência da atividade física na resiliência social

- Redes de apoio social: o envolvimento na atividade física e no desporto tende a implicar interações sociais que podem reforçar as redes de apoio. O relacionamento social é um fator importante em relação à resiliência, dado que as redes de apoio podem fornecer apoio emocional e prático em momentos de necessidade (Eime et al., 2013).
- Sentimento de pertença e de realização: o envolvimento na atividade física e no desporto pode proporcionar um sentimento de pertença e de realização. Estes fatores podem aumentar a resiliência, proporcionando uma fonte de motivação e um sentido de objetivo, o que facilita a adaptação em situações difíceis (Strong et al., 2005).

A literatura existente evidencia uma relação significativa entre a aptidão física e a Resiliência, que facilita uma melhor adaptação aos desafios da vida, independentemente da idade e de outros Fatores populacionais (Biddle & Asare, 2015; Blumenthal et al., 2007). Dito isto, estes Fatores assumem maior importância em determinadas situações, por exemplo na população universitária, dado que os efeitos psicológicos do exercício físico se conjugam com os efeitos físicos (consultar manual RESUPERES, 2024).

3.4.2. Conteúdo e atividades de condicionamento físico como forma de construção da resiliência no contexto do Ensino superior

A literatura recentemente publicada identifica as atividades de fitness específicas que são mais eficazes para melhorar a resiliência, especialmente em contextos universitários e similares (García-Pérez, 2024). Estas são apresentadas de seguida (Manual RESUPERES, 2024):

1. Treino de resistência cardiovascular

Objetivo: Aumentar a capacidade de superar a exaustão física e manter a motivação.

- Treino intervalado (HIIT): Alternar períodos de sprint com atividade ligeira.
- Ciclismo ao ar livre ou numa bicicleta estacionária: Concentrado em longas distâncias ou intensidades variáveis.
- Remo estacionário: Esforço prolongado que reforça a resistência física e mental.

2. Circuitos de força funcional

Objetivo: Treinar a força física e a tolerância ao desconforto.

- Flexões, elevações e pranchas: Aumentar progressivamente o número de repetições.

- Agachamentos com o peso do corpo ou com recurso a balas: Exercícios baseados no fortalecimento das pernas e dos glúteos.
- Levantamento de pesos: Rotinas que envolvem movimentos compostos, como levantamento de peso ou supino.

3. Treino de agilidade e coordenação

Objetivo: Aumentar a capacidade de adaptação rápida e precisa.

- Saltos com corda: Ideal para melhorar a agilidade enquanto se concentra na resistência.
- Escadas de agilidade: Exercícios rápidos e dinâmicos que exigem concentração.
- Saltos pliométricos: Por exemplo, os saltos em caixa que combinam força e agilidade.

4. Exercícios de resistência muscular

Objetivo: Aumentar a capacidade de manter esforços prolongados.

- Isometria: Manter posturas como a prancha ou um agachamento estático durante um período de tempo prolongado.
- Circuitos de repetição longa: Exercícios que utilizam pesos moderados e repetições elevadas para promover a resistência muscular.

5. Desafios de melhoria física

Objetivo: Reforçar a capacidade mental para ultrapassar os limites físicos.

- Corrida de obstáculos: Conceber um percurso que combine resistência, agilidade e força.
- Treinos cronometrados: Completar o máximo de repetições ou uma distância definida num tempo específico.
- Longas caminhadas ou corridas: Com distâncias progressivamente maiores para promover a perseverança.

6. Treino de flexibilidade e recuperação ativa

Objetivo: Ensinar a importância de encontrar um equilíbrio entre carga e recuperação.

- Alongamentos dinâmicos: exercícios que preparam o corpo antes e depois de uma atividade intensa.
- Ioga ativo: Incorporar posturas que põem à prova a força e a estabilidade.
- Mobilidade das articulações: Trabalho específico para melhorar a amplitude de movimentos e prevenir lesões.

7. Rotinas combinadas de Resiliência

Objetivo: Sessões de conceção que simulam desafios reais.

- **Circuitos de alta intensidade:** Mistura de exercícios cardiovasculares, de força e de resistência numa única sessão.
- **Competências pessoais:** Bater um recorde pessoal de levantamento de pesos, tempo de corrida ou repetições.
- **Formação ao ar livre:** Exercícios que incluem elementos naturais como forma de adaptação a diferentes contextos.

Como já foi referido, o objetivo deste conteúdo não é, apenas, melhorar a aptidão física, mas, também, melhorar a resiliência emocional e mental através do esforço sustentado e da superação de desafios. Por este motivo, está integrado em todas as sessões calendarizadas.

3.4.3. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através do condicionamento físico

A seguinte proposta de Intervenção e Programa RESUPERES desenhados e criados pelos Professores e equipa RESUPERES Sérvia Knezevic, Mirkov e Aleksic, formam a UB, Universidade de Belgrado (Knezevic e Mirkov, 2025).

-Objetivo: Construir e reforçar a Resiliência através de um programa de atividades dirigido aos estudantes universitários e ao pessoal docente, baseado no condicionamento físico.

-Dotar os alunos e os professores de ferramentas úteis, fáceis de integrar nas rotinas diárias e -que melhoram o bem-estar mental

-Conteúdos:

A) Específico de mindfulness - Técnicas de yoga, relaxamento e mindfulness ...

B) Os construtos de resiliência trabalhados nestas Sessões incluem a criatividade, a atenção plena (foco), a liderança, o trabalho em equipa e a herança cultural.

-Elaboração e procedimento da intervenção:

- Programação: 12 sessões (o primeiro, 1 para Introdução, e o último, o 12 para avaliação).

- Calendário das sessões: duas sessões a executar por semana durante um período de cinco semanas

-Materiais e instalações:

- Materiais: Tapete, pesos, barra, halteres

- Instalações: Pavilhão desportivo e sala de pesos da Cartuja, Serviços de Desporto da UGR

-Público-alvo: estudantes e funcionários da universidade.

-Cronograma de atividades

Conteúdo do módulo de e-learning de Condicionamento Físico fornecido através da página Web da RESUPERES: [Link: Curso: Módulo 9 – Condicionamento físico | resuperesLMS](#)

Tabela 5. Programa de Condicionamento Físico, Aptidão Física e Resiliência.

PROGRAMA DE SESSÕES RESUPERES
Sessão 1: Introdução ao treino para melhoria da aptidão física
Sessão 2: “Treino de força consciente”
Sessão 3: “Mindful cardio e flexibilidade”
Sessão 4: “Formação de equipas através de desafios cooperativos”
Sessão 5: “Resistência e estratégia de equipa”
Sessão 6: “Exploração do movimento”
Sessão 7: “Percurso de obstáculos e resolução de problemas”
Sessão 8: “Liderança através do desafio e da resistência”
Sessão 9: “Comunicação e dinâmica de equipa”
Sessão 10: “Aptidão para a dança mundial”
Sessão 11: “Desportos e jogos culturais”
Sessão 12: Avaliar a sua condição física





TÓPICO 4

ARTES PERFORMATIVAS PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA



TÓPICO 4. ARTES PERFORMATIVAS PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

4.1. Expressão Corporal e Dança para a Construção da Resiliência

- 4.1.1. Benefícios da prática da expressão corporal e da dança na construção da resiliência
- 4.1.2. Ferramentas de desenvolvimento pessoal ou de terceira geração que contribuem para uma maior resiliência
- 4.1.3. Programa de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através da expressão corporal e da dança

4.2. Music For Resilience Building

- 4.2.1. Benefícios da execução de música para a construção da resiliência
- 4.2.2. Ferramentas e conteúdos que constroem e fortalecem a resiliência através da música
- 4.2.3. Programa de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através da música

Figura 18. Workshop de dança inclusiva realizado no âmbito do estudo-piloto conduzido em Granada, Espanha





Tópico 4. ARTES PERFORMATIVAS PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

As artes performativas, como o teatro, a dança, a expressão corporal e a música, têm uma enorme influência na construção da resiliência dos estudantes universitários. Para além de proporcionarem oportunidades de autoexpressão e de regulação emocional, estas disciplinas também promovem capacidades fundamentais como o trabalho em equipa, a comunicação e a adaptabilidade. Estas são essenciais para enfrentar desafios académicos e pessoais. Consultar o manual RESUPERES <https://resuperes.eu/Manual.html> (2024).

No que diz respeito à Resiliência, as evidências científicas revelam o impacto das artes performativas, em termos dos seguintes aspetos:

- **Melhorias cognitivas:** as artes performativas estimulam áreas do cérebro que estão associadas à criatividade e à resolução de problemas, ambas capacidades essenciais para a resiliência.
- **Processamento e regulação das emoções:** as artes do espetáculo permitem aos alunos exprimir e explorar emoções complexas num ambiente criativo controlado. Isto ajuda a aliviar o stress e a processar experiências difíceis de uma forma construtiva.
- **Aumenta a autoestima e a confiança:** atingir objetivos, como tocar uma partitura, atuar numa peça de teatro, tocar numa banda ou terminar uma coreografia, aumenta a confiança nas próprias capacidades.
- **Desenvolvimento de competências sociais:** a participação em atividades de grupo, como o teatro ou a dança, aumenta a empatia, a colaboração e a capacidade de desenvolver redes de apoio.
- **Promove a criatividade e a flexibilidade cognitiva:** o trabalho de improvisação e a criação de cenários ensinam os alunos a adaptarem-se rapidamente a situações em mudança, o que é vital para a Resiliência.
- **Capacitação da comunidade:** a participação em atividades de grupo gera um sentimento de pertença e apoio mútuo, que são fundamentais para enfrentar situações adversas.
- **Construção de identidade e objetivo:** explorar a representação de papéis e a construção de personagens através das artes do espetáculo, remontar às épocas, à história e à cultura para as quais as obras foram escritas ou criadas. Permitir que os alunos reflitam sobre a sua própria identidade, valores e objetivos, e criar um sentido de identidade e de comunidade.

As artes do espetáculo não são apenas um veículo de expressão, mas são também um instrumento prático para desenvolver as competências emocionais e sociais dos estudantes universitários. Estas atividades permitem transformar o stress e a adversidade em crescimento pessoal e coletivo. .

4.1. Expressão Corporal e Dança para a Construção da Resiliência



4.1. Expressão Corporal e Dança para a Construção da Resiliência

4.1.1. Benefícios da prática da expressão corporal e da dança na construção da resiliência

Cyrulnik (2009) salienta que a arte, incluindo as artes performativas, a expressão corporal e a dança, contribuem significativamente para a saúde e o bem-estar, promovendo processos de interiorização, autoconsciência, autoconfiança e expressão. A expressão corporal e a dança, como forma de expressão corporal, permitem ao indivíduo sensibilizar o seu corpo e reconhecê-lo como um elemento crucial para interagir e comunicar com o mundo (Munevar & Díaz, 2009). Este ponto de vista, sustentado pela investigação levada a cabo por Mundet et al., (2015), destaca a necessidade de um desenvolvimento equilibrado que harmonize o corpo com os pensamentos e as emoções.

A inclusão de atividades artísticas, como a dança, no currículo académico, surge como uma ferramenta poderosa para promover o desenvolvimento holístico, a expressão artística e o movimento corporal, oferecendo aos jovens a oportunidade de explorar e expressar as suas emoções e pensamentos de uma forma construtiva (Del Río, 2009).

As provas científicas podem ser consultadas no manual RESUPERES <https://resuperes.eu/Manual.html> (2024).

Figura 19. A equipa RESUPERES durante o estudo piloto realizado em Granada, Espanha.



Na esfera social, a expressão corporal e a dança promovem a cooperação, a integração e a comunicação efetiva dos alunos. É de salientar a forma como estas práticas promovem a empatia e o respeito pela diversidade, preparando os alunos para interagir de forma saudável e construtiva com a

sociedade (Molina et al., 2009; Moreno, 2010). A implementação de uma perspectiva educativa que integre estas dimensões assegura, não só, a formação de indivíduos competentes no campo académico, mas também o desenvolvimento de indivíduos bem preparados, capazes de enfrentar os desafios da vida com criatividade, resiliência e sensibilidade social (Manual RESUPERES, 2024). Especificamente, a dança, enquanto elemento de expressão corporal ligado ao património cultural, serve para divulgar tradições e conhecimentos, ao mesmo tempo que desempenha um papel crucial no desenvolvimento social através da difusão de valores humanos essenciais. Pode ser utilizada como uma ferramenta para conhecer os outros, participar em atividades de intercâmbio e pertencer a uma comunidade, apoiando simultaneamente a aprendizagem através de experiências novas e agradáveis (Ospino, 2006; Wulf, 2008).

Figura 20. Implementação da disciplina em Granada (Spain)



4.1.2. Ferramentas de desenvolvimento pessoal ou de terceira geração que contribuem para uma maior resiliência

A expressão corporal é uma ferramenta eficaz para a construção da Resiliência, uma vez que promove competências emocionais, sociais e físicas através do movimento. Tem muitos benefícios para os participantes, ajudando-os a reconhecer e gerir as suas emoções, a aumentar a sua autoestima e confiança em si próprios, a encorajar o trabalho em equipa, a estabelecer laços sociais significativos e a ajudar a adaptar-se a situações de mudança e a ultrapassar desafios físicos e emocionais.

Os principais conteúdos que contribuem para o reforço da Resiliência e que foram incluídos no programa de atividades, após consulta da literatura relevante, incluem:

1. Jogos e dinâmicas expressivas

Objetivo: Promover a confiança, o trabalho em equipa e a relação emocional.

- Imitação e espelhamento: Atividades em pares em que os participantes imitam movimentos executados pelo seu parceiro.
- Jogo de papéis: Representação de diferentes personagens com o objetivo de explorar emoções e situações difíceis.
- Dinâmica de confiança em grupo: Os exemplos incluem quedas de confiança ou exercícios de apoio.

2. Expressão emocional através do corpo

Objetivo: Facilitar o reconhecimento e a gestão das emoções.

- Movimentos simbólicos: Utilizar o corpo para exprimir emoções como a alegria, a tristeza ou a raiva.
- Histórias corporais: Narrar situações reais ou fictícias através de gestos e posturas.
- Exploração do espaço: Relacionar as emoções com a utilização do espaço (movimentos amplos para exprimir liberdade, movimentos fechados para introspeção).

3. Movimento consciente e fluido

Objetivo: Reduzir o stress e ligar-se ao momento presente.

- Ioga dinâmico: Integrar posturas suaves com sequências de movimentos fluidos.
- Exploração somática: Concentrar-se na forma como cada movimento do corpo é sentido.
- Movimento livre ao som da música: Permitir que o corpo flua ao mesmo tempo que os ritmos e as emoções.

4. Contacto e interação em grupo

Objetivo: Promover a empatia, o apoio mútuo e o trabalho em colaboração.

- Improvisação por contacto: Dançar ou movimentar-se em pares explorando pontos de contacto físico.
- Dinâmica de ligação em grupo: Movimentos sincronizados ou criação de Figuras coletivas.
- Jogos cooperativos: Atividades que exigem sincronização e comunicação não verbal.

5. Teatro e dramatização corporal

Objetivo: Simular situações adversas para que possam ser ultrapassadas num ambiente seguro.

- Encenação de desafios: Representar os desafios do dia a dia e procurar soluções criativas em grupo.
- Improvisação teatral: Reagir a estímulos inesperados através do movimento.
- Criação de histórias coletivas: Utilizar movimentos corporais para narrar experiências partilhadas.

6. Dança criativa

Objetivo: Facilitar a autodescoberta e a libertação emocional.

- Improvisação através do movimento: Estimular a criatividade através de movimentos espontâneos em sintonia com a música ou as emoções.
- Dança temática: Representação de situações adversas e a sua superação através do movimento.
- Coreografia de grupo: Promover a coesão e a realização de objetivos comuns através da criação de rotinas de grupo.

7. Improvisação e criatividade

- Exploração livre: Permitir que os participantes se movimentem espontaneamente em sintonia com a música ou com estímulos emocionais.
- Respostas criativas aos desafios: Dar instruções como “representa a chuva com o teu corpo”, a fim de promover a adaptação e a criatividade.
- Improvisação em grupo: Criar movimentos de colaboração em resposta a emoções ou temas específicos.

8. Coreografias temáticas

- Histórias de superação: Conceber coreografias baseadas em narrativas de enfrentamento e superação de adversidades.
- Expressão emocional: Coreografias que representam emoções como o medo, a esperança e a alegria.
- Criação de coleções: Construção de coreografias em grupo, que favorecem a comunicação e a coesão do grupo.

9. Dança terapia e consciência emocional

- Movimentos ligados às emoções: Representar a forma como as emoções afetam o corpo e vice-versa.
- Ligação corpo-mente: Utilizar movimentos suaves e rítmicos como forma de relaxar e concentrar a mente.

- Libertação emocional: Dançar para libertar a tensão acumulada e aumentar a capacidade de gestão do stress.

10. Dança de grupo e cooperação

- Movimentos sincronizados: Dançar em conjunto, em sincronia, para reforçar o sentimento de pertença.
- Ritmos coletivos: Criar coreografias de grupo com base em padrões rítmicos simples.
- Dinâmica de apoio: Movimentos em pares ou grupos que exigem confiança, como carregar ou segurar outras pessoas.

11. Estilos específicos de dança

- Dança contemporânea: Ideal para exprimir emoções e narrativas pessoais.
- Danças folclóricas ou tradicionais: Reforçam a identidade cultural e o sentido de comunidade.
- Danças urbanas: Promover a expressão pessoal e a criatividade num quadro rítmico estruturado.

12. Narrativa e dança

- Criação de histórias usando o corpo: movimento como meio de contar histórias de resiliência.
- Simbolismo do movimento: Explorar a forma como certos movimentos representam emoções ou momentos importantes.
- Teatro através da dança: Integra elementos teatrais com o objetivo de acrescentar profundidade narrativa ao movimento.

Trabalhar através da expressão corporal e da dança ajuda os alunos a desenvolver uma maior **autoestima, empatia e capacidade de lidar com as situações**, fatores essenciais para a resiliência. Permitir que os alunos explorem e expressem as suas emoções através do movimento melhora a sua capacidade de adaptação a situações adversas e aumenta o seu bem-estar básico. Isto torna-o uma ferramenta integradora, que permite que o corpo, a mente e as emoções trabalhem em conjunto para apoiar a construção de **uma resiliência abrangente**.

4.1.3. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através da expressão corporal e da dança.

A seguinte **proposta de Intervenção** e Programa RESUPERES desenhados e criados pelos Professores da Universidade de Granada e Equipa RESUPERES, Padial, García-Pérez e Cepero. (Padial et al., 2025):

- **Objetivo:** Construir e reforçar a resiliência, através de um programa de atividades dirigido a estudantes universitários e docentes, baseado na expressão corporal e na dança.

- Dotar os alunos e os professores de ferramentas úteis e fáceis de integrar nas rotinas diárias, visando um melhor bem-estar mental

- Conteúdos:

- A) Especificidades da expressão corporal e da dança: Técnicas de expressão corporal e de coreografia de dança
- B) Os construtos de resiliência trabalhados nestas Sessões incluem a criatividade, a mindfulness (foco), a liderança, o trabalho em equipa e a herança cultural.

- Elaboração e procedimento da intervenção:

- Programação: 12 sessões (o primeiro, 1 para Introdução, e o último, o 12 para avaliação).
- Calendário das sessões: duas sessões a executar por semana durante um período de cinco semanas

- Materiais e instalações:

- Materiais: Tapete, leitor de música, Spotify, balões, Materiais diferentes
- Instalações: Sala de Expressão Corporal e Movimento M2 na FCCE da UGR

- Público-alvo: estudantes e funcionários da universidade.

- Cronograma de atividades

Conteúdo do módulo de e-learning “Expressão Corporal e Dança” fornecido através da página Web RESUPERES: [Curso: Módulo 5 – Expressão Corporal e Dança | resuperesLMS](#)

Tabela 6. Programa de Expressão Corporal e Dança para a Construção da Resiliência Program

PROGRAMA DE SESSÕES RESUPERES
Sessão 1: Como podemos melhorar a Resiliência através da expressão corporal e da dança?
Sessão 2: “Introdução à dança e ao autoconhecimento pessoal”
Sessão 3: “Aprender e criar movimento. Conhecer o espaço!”
Sessão 4: “Aprender e criar movimento. Sentir o ritmo!”
Sessão 5: “Movimento, expressão e emoções”
Sessão 6: “Sentir a emoção”
Sessão 7: “Dança teatro e Resiliência”
Sessão 8: “Danças de todo o mundo”
Sessão 9: “Danças urbanas”
Sessão 10: “Novas formas de movimento corporal. Fluxo animal”
Sessão 11: “Exergames: Just Dance e Dance Revolution”
Sessão 12: Avaliação do movimento e da dança



Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

4.2. Música para a Construção da Resiliência



4.2. Música para a Construção da Resiliência

4.2.1. Benefícios da execução de música para a construção da resiliência

A música é uma ferramenta poderosa para a construção da resiliência, uma vez que combina elementos emocionais, cognitivos e sociais que ajudam os indivíduos a enfrentar e superar desafios. Através da sua capacidade de se conectar com as emoções, despertar a criatividade e promover a coesão social, a música oferece um recurso fundamental para o empoderamento pessoal e coletivo (base teórica e literatura científica publicada relevante revista no manual RESUPERES, 2024). Por esta razão, delineamos de seguida alguns dos principais benefícios da música em termos de resiliência:

1. **Regulação emocional:** Ouvir ou criar música permite processar emoções complexas, reduzindo assim a ansiedade e o stress.
2. **Expressão e comunicação:** A música proporciona um meio através do qual se podem exprimir sentimentos difíceis de exprimir por palavras, o que ajuda a libertar a tensão emocional.
3. **Sentimento de realização:** Aprender a tocar um instrumento ou a terminar uma composição musical aumenta a autoestima e a confiança nas próprias capacidades.
4. **Coesão social:** A participação em atividades musicais de grupo incentiva o trabalho de equipa, o apoio mútuo e o sentimento de pertença.
5. **Melhora o estado de espírito:** Ouvir música alegre ou otimista pode melhorar o humor e renovar a esperança em tempos difíceis.

4.2.2. Ferramentas e conteúdos que constroem e fortalecem a resiliência através da música

Os conteúdos-chave para o reforço da resiliência, incluídos no programa de atividades, dizem respeito ao seguinte:

1. Criação de canções personalizadas
 - **Objetivo:** Ajudar as pessoas a refletir sobre as suas experiências e a transformá-las em algo positivo.
 - **Como realizar a atividade:**
 - Orientar os participantes para escreverem letras sobre situações difíceis que tenham ultrapassado.
 - Compor uma melodia simples para acompanhar a letra.
 - Partilhar canções num ambiente seguro, reforçando a autoexpressão e o apoio mútuo.
2. Musicoterapia de grupo

- **Objetivo:** Utilizar a música para processar emoções e reforçar a relação social.

- **Como realizar a atividade:**

- Incorporar exercícios como o batoque em grupo, a improvisação vocal ou a escuta ativa utilizando canções com significado.
- Refletir sobre a forma como a música ajuda a enfrentar os desafios.
- Reiterar a importância de trabalhar em conjunto, apoiando-se mutuamente.

3. Lista de reprodução resiliência (recurso incluído na aplicação RESUPERES)

- **Objetivo:** Criar um recurso pessoal para inspirar e motivar em tempos difíceis.

- **Como realizar a atividade:**

- Pedir aos participantes que escolham canções que os façam sentir fortes, otimistas ou calmos.
- Partilhar listas de reprodução no seio do grupo, a fim de incentivar o intercâmbio de ideias e de recursos emocionais.

4. Improvisação musical

- **Objetivo:** Promover a criatividade e a capacidade de adaptação à mudança.

- **Como realizar a atividade:**

- Utilizar instrumentos simples (bateria, teclado, etc.) para improvisar música em grupo.
- Promover a exploração sem medo de cometer erros, chamando a atenção para o valor da flexibilidade e da experimentação.

5. Meditação com música

- **Objetivo:** Reduzir o stress e desenvolver competências de mindfulness.

- **Como realizar a atividade:**

- Ouvir música relaxante ou instrumental enquanto faz exercícios de respiração consciente.
- Refletir sobre a forma como a música afeta o estado emocional e a capacidade de estar presente.

6. Círculo de tambores

- **Objetivo:** Promover a cooperação, o trabalho de equipa e a sincronização do grupo.

- **Como realizar a atividade:**

- Fornecer tambores, pandeiretas ou outros instrumentos de percussão.
- Orientar o grupo para criar ritmos em conjunto, realçando a contribuição de cada membro do grupo para o produto global.
- Sublinhar a importância do apoio mútuo e da comunicação não verbal.

7. Composição de um grupo “Canção da resiliência”

- **Objetivo:** Criar um hino que trate da superação e do trabalho de equipa.
- **Como realizar a atividade:**
 - Facilitar a elaboração de mapas de palavras com frases ou mensagens positivas.
 - Colocar estas ideias numa canção que represente o grupo resiliência.
 - Interpretar a canção em conjunto para reforçar o sentido de comunidade.

Todas as ferramentas e tarefas acima mencionadas ajudam os indivíduos a desenvolver:

- Desenvolvimento emocional: Processar emoções difíceis de forma construtiva.
- Capacitação social: Criar laços significativos que apoiem o bem-estar coletivo.
- Competências práticas: Cultivar a paciência, a disciplina e a criatividade.
- Adaptação à mudança: Melhorar a capacidade de enfrentar situações novas ou imprevistas.

Em suma, a música é mais do que apenas mais uma modalidade de treino, pois é também uma poderosa ferramenta para a construção da Resiliência emocional, mental e social. Através de dinâmicas musicais dinâmicas e participativas, os indivíduos podem ser equipados para enfrentar os desafios com força e esperança.

4.2.3. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através da música

A seguinte proposta de Intervenção e Programa RESUPERES desenhados e criados pelo Professor Furnes, da Equipa RESUPERES Noruega (HVL), Universidade de Bergen (Furnes, 2025):

- **Objetivo:** Construir e reforçar a Resiliência através de um programa de atividades dirigido a estudantes e docentes universitários que se baseia no ensino da música numa perspetiva de autoconsciência emocional
 - Dotar os estudantes e o pessoal docente de uma ferramenta útil e fácil de integrar nas rotinas diárias como forma de melhorar o bem-estar mental
 - Treinar a atenção e trabalhar as capacidades de atenção plena
 - Melhorar a autoconsciência
 - Melhorar a capacidade de gestão emocional
 - Melhorar o bem-estar.

- Conteúdos:

- A) Especificidades da música - Técnicas de musicoterapia ...
- B) Os construtos de resiliência trabalhados nestas Sessões incluem a criatividade, a mindfulness (foco), a liderança, o trabalho em equipa e a herança cultural.

- Elaboração e procedimento da intervenção:

- Programação: 12 sessões (o primeiro, 1 para Introdução, e o último, o 12 para avaliação)
- Calendário das sessões: duas sessões a executar por semana durante um período de cinco semanas

- Materiais e instalações:

- Materiais: Instrumentos, leitor de música, Spotify, diferentes materiais
- Instalações: Sala de Expressão Musical e Movimento M2 na Faculdade de Ciências da Educação da UGR

- Público-alvo: estudantes e funcionários da universidade.

- Cronograma de atividades

Conteúdo do módulo de e-learning de música fornecido através da página Web da RESUPERES:

Curso: Módulo 9 - Música | resuperesLMS

Tabela 7. Programa de Música e Resiliência

PROGRAMA DE SESSÕES RESUPERES
Sessão 1: Enquadramento. Introdução ao módulo e explicação de aspetos relevantes. “Superar juntos as adversidades através da música”
Sessão 2: “Tune In”
Sessão 3: “Conteúdos Musicais”
Sessão 4: “Estar alerta”
Sessão 5: “Apanhar o Ritmo”
Sessão 6: “Contágio emocional”
Sessão 7: “Imaginação visual”
Sessão 8: “Memórias Musicais”
Sessão 9: “Expressividade musical”
Sessão 10: “Autoconsciência”
Sessão 11: “Ficar sintonizado”
Sessão 12: Avaliação do módulo: O que é que aprendeu? Progressão da aprendizagem.



TÓPICO 5

ARTES NARRATIVAS PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

TÓPICO 5. ARTES NARRATIVAS PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

5.1. Formação autobiográfica para a construção da Resiliência

- 5.1.1. Benefícios da utilização do treino autobiográfico para a construção da resiliência
- 5.1.2 Ferramentas e conteúdos aplicados através do treino autobiográfico para desenvolver e fortalecer a resiliência
- 5.1.3. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através do treino autobiográfico

5.2. Interpretação do património cultural para a construção da resiliência

- 5.2.1. Benefícios do envolvimento na interpretação do património cultural para a construção da resiliência
- 5.2.2. Ferramentas e conteúdos utilizados na interpretação do património cultural que constroem e reforçam a resiliência
- 5.2.3. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através da interpretação do património cultural

Figura 21. Equipa da RESUPERES durante o estudo piloto em Granada, Espanha.



Tópico 5. ARTES NARRATIVAS PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

As **artes narrativas** (como a escrita criativa, a autobiografia, a narração oral de histórias, o teatro, os relatos pessoais) são ferramentas fundamentais para a construção da **resiliência**. Estas formas artísticas não só permitem a expressão de emoções e experiências difíceis, como também promovem a auto-compreensão, a criatividade e a capacitação pessoal.

Relação entre artes narrativas e resiliência

1. **Processamento emocional:** Escrever ou contar histórias permite refletir e dar sentido às suas experiências dolorosas, transformando o trauma numa história de superação.
1. **Reforço da identidade:** Através da narração ou composição de relatos, as pessoas são capazes de expressar quem são, definir valores e desenvolver um sentido de objetivo.
2. **Capacidade de reestruturamento cognitivo:** A criação de histórias promove uma mudança de perspetiva, incentivando a reinterpretação da adversidade como uma oportunidade de aprendizagem.
3. **Relacionamento social:** A narração partilhada de histórias gera empatia e solidariedade, o que reforça as redes de apoio essenciais para a resiliência.
4. **Expressão criativa:** Permite que as emoções e frustrações sejam canalizadas de forma positiva, ajudando a reduzir o stress.

Os aspetos acima mencionados devem ser incluídos no currículo académico, uma vez que têm um enorme impacto nos aspetos resumidos a seguir:

- **Bem-estar emocional:** As atividades narrativas constituem uma válvula de escape através da qual o stress e as emoções podem ser processados.
- **Competências interpessoais:** A narração partilhada de histórias reforça as relações e cria um sentimento de apoio mútuo.
- **Competências para lidar com a situação:** Escrever e refletir sobre desafios passados ajudam-nos a elaborar estratégias eficazes para gerir problemas futuros.
- **Resiliência cultural:** Em contextos multiculturais, a narração de histórias ajuda os alunos a explorar e a reconciliar a sua identidade cultural, promovendo uma maior integração e bem-estar.

5.1. Formação Autobiográfica para a Construção da Resiliência

Figura 22. Equipa RESUPERES durante o estudo piloto em Nápoles, Itália.



5.1. Formação Autobiográfica para a Construção da Resiliência

5.1.1. Benefícios da utilização do treino autobiográfico para a construção da resiliência

O treino da autobiografia e as histórias de vida são metodologias qualitativas em que a educação é entendida como um projeto de vida e um processo de criação de significado, uma vez que ambas estimulam as capacidades de reflexão e autorreflexão. Isto permite que estas ferramentas tenham uma influência ativa nas tendências projetivas pessoais (Sirignano et.al., 2016). A reflexão sobre as próprias experiências permite ver-se de fora e testemunhar os próprios atos, erros, infortúnios, sofrimentos, alegrias, mentiras, doenças e prazeres. Isto promove a reconciliação consigo próprio e, ao mesmo tempo, encoraja uma melhor compreensão dos outros.

Destacam-se os seguintes benefícios ou aspetos-chave relacionados com a educação autobiográfica e as histórias de vida:

- Facilita a realização de objetivos cognitivos e educativos através da capacitação da subjetividade individual.
- Responde adequadamente à dimensão processual e transformadora que está subjacente a cada percurso educativo autêntico.
- Reconecta-se com a construção de um horizonte de sentido no qual se insere a dimensão do projeto de vida.
- Permite a tomada de consciência e oferece a oportunidade de redefinir os percursos de vida e os acontecimentos que caracterizaram e continuam a caracterizar as vidas individuais.
- Dar prioridade à compreensão de fenómenos relacionados com explicações abstratas e quantitativas.
- Revela os mecanismos cognitivos e põe em evidência as “teorias” e os conhecimentos implícitos dos indivíduos, permitindo assim modificar as atitudes mentais.
- Apoia os indivíduos e identifica as ligações dinâmicas existentes entre as dimensões cognitiva, afetiva, moral e emocional do conhecimento.
- Promover a emancipação, permitindo que os indivíduos falem e confirmem a sua existência no contexto social.
- Permite que os indivíduos se formem plenamente, fornecendo-lhes uma narrativa na qual se pode construir uma ponte entre o passado e o presente. Isto dota os indivíduos de capacidades cognitivas para traçar o seu futuro.

Desta forma, a narração autobiográfica e a composição de histórias de vida promovem competências que estão intimamente ligadas à capacidade de Resiliência.

Figura 23. *Árvore da vida Estudantes na implementação da disciplina RESUPERES (Itália).*

- **Competências sociais:** a possibilidade de ouvir várias histórias sobre um Tópico ou sobre um pedaço da vida de alguém leva à construção de uma “verdade partilhada” que, por sua vez, desenvolve a consciência crítica, a capacidade de escuta, a abertura ao diálogo e a co-construção de significados. A partilha de experiências, representações e interpretações pode aumentar a autoestima através da “reavaliação do próprio passado”. O envolvimento com os outros e a partilha de histórias, sentimentos e visões do mundo ajudam a refletir sobre a dinâmica das suas relações interpessoais e promovem o desenvolvimento de competências sociais no local de trabalho e no contexto profissional (Sirignano, 2012).
- **Lidar e resolver problemas:** através da narração de histórias e de métodos autobiográficos, é possível sensibilizar para os mecanismos relacionados com os processos de pensamento e mentalização. Isto coloca a pessoa em contacto com o seu estado mental, seja ele negativo ou positivo, ajudando-a a exercer controlo sobre ele. O estilo cognitivo utilizado para interpretar os acontecimentos pode ser orientado para o desenvolvimento do pensamento positivo e do coping proactivo (Malaguti, 2005). A escrita, ao promover o hábito de focar a atenção nos elementos e conteúdos em estudo, é capaz de reduzir os pensamentos intrusivos, libertando e melhorando a memória de trabalho. Isto aumenta a capacidade de concentração dos indivíduos na resolução de problemas (Klein, 2002; Klein & Boals, 2001).
- **Autonomia:** reforçada pelo desenvolvimento do autoconhecimento, reconhecendo as próprias capacidades e limites, sendo capaz de explorar os recursos pessoais, participando na descentralização cultural, desenvolvendo o pensamento crítico e autocrítico, refletindo sobre



os pressupostos epistemológicos pessoais, descobrindo a autenticidade, baseando-se num julgamento pessoalmente motivado que vai além das influências culturais externas.

- **Sentido de objetivo e de futuro:** desenvolvido através da recordação e expressão de experiências de vida pessoais, da análise de perspetivas que orientam decisões e do reconhecimento de expectativas e recursos pessoais. A utilização de uma narrativa significativa permite traçar uma linha reta que liga o passado, o presente e o futuro.
- **Autoestima:** reforçada pela reafirmação de objetivos e competências através da narração de histórias pessoais e pela superação de pensamentos negativos através de histórias de sucesso pessoal.

5.1.2. Ferramentas e conteúdos aplicados através do treino autobiográfico para desenvolver e fortalecer a resiliência

O treino autobiográfico centra-se na utilização de experiências pessoais como ferramentas para reforçar a **Resiliência**. Através da reflexão sobre a história de vida de cada um e da reinterpretação de experiências passadas, são desenvolvidas capacidades de lidar com a situação, a par de um sentido mais forte de identidade e propósito. De seguida, são ilustrados ferramentas e conteúdos que podem ser utilizados e que estão incluídos no programa de conteúdos práticos:

1. Narração de histórias pessoais

- Reflexão orientada sobre acontecimentos significativos da vida (tanto positivos como negativos).
- Identificação dos desafios que foram ultrapassados e dos pontos fortes desenvolvidos no processo.
- Utilizar perguntas orientadas:
 - O que aprendeu com esta experiência?
 - Como é que isso o tornou mais forte?
 - Que recursos internos ou externos utilizou?

2. Escrita reflexiva

- **Diários pessoais:** Escrever regularmente sobre emoções, pensamentos e experiências.
- **Letras simbólicas:** Escrever cartas para si próprio no passado ou no futuro.
- **Reestruturação da narrativa:** Reescrever um acontecimento difícil através da lente do crescimento pessoal.

3. Técnicas de visualização

- Recriar mentalmente experiências significativas para as reinterpretar na perspetiva da resiliência.
- Visualizar as realizações futuras com base nos pontos fortes adquiridos.

4. Cronograma pessoal

- Traçar uma linha cronológica da própria vida na qual se identificam os acontecimentos importantes e assinalar os que representam desafios e realizações.
- Utilizar cores para representar as emoções associadas a cada evento.

5. Jogo de papéis ou dramatização

- Encenação de momentos-chave do passado de uma pessoa, a fim de os explorar de outras perspetivas.
- Incorporar elementos de expressão corporal para realçar as emoções e a superação.

6. Análise dos pontos fortes e dos recursos

- Enumerar as capacidades, os valores e os recursos internos que ajudaram em momentos difíceis.
- Refletir sobre a forma como essa lista pode ser utilizada para enfrentar desafios futuros.

Espera-se que o trabalho sobre os conteúdos acima descritos produza resultados como uma maior capacidade de interpretar os desafios como oportunidades de aprendizagem e de reforçar as capacidades emocionais e mentais para os enfrentar. No treino autobiográfico, é elaborada uma história pessoal empoderada e positiva, que aumenta a confiança na capacidade de ultrapassar as adversidades. Este facto torna-o uma ferramenta poderosa para a construção da Resiliência, uma vez que permite reinterpretar as experiências de vida, centrando o foco no crescimento pessoal e na adaptação positiva.

5.1.3. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através do treino autobiográfico

The following **Intervention proposal** and RESUPERES Program designed and created by the Professors Sirignano, Paolozzi, Ercolano, and Maddalena, RESUPERES Team Italy, from UNISOB, Naples University (Sirignano et al, 2025):

- **Objetivo:** Construir e reforçar a Resiliência através de um programa de atividades dirigido aos estudantes universitários e ao pessoal docente que se baseia na utilização da formação autobiográfica.

- Dotar os estudantes e o pessoal docente de uma ferramenta útil e fácil de integrar nas rotinas diárias e melhorar o bem-estar mental

- Conteúdos:

A) Técnicas específicas de formação autobiográfica ...

B) Os construtos de resiliência trabalhados nestas Sessões incluem a criatividade, a mindfulness (foco), a liderança, o trabalho em equipa e a herança cultural.

- Elaboração e procedimento da intervenção:

- Programação: 12 sessões (o primeiro, 1 para Introdução, e o último, o 12 para avaliação)

- Calendário das sessões: duas sessões a executar por semana durante um período de cinco semanas

- Materiais e instalações:

- Materiais: Instrumentos musicais, mobile para Spotify

- Instalações: Sala de Movimento M2 e salas de aula com ligação à Internet na Faculdade de Ciências da Educação da UGR

- **Público-alvo**: estudantes e funcionários da universidade.

- Cronograma de atividades

Conteúdo do módulo de e-learning Formação Autobiográfica disponibilizado através da página Web RESUPERES: [Curso: Módulo 2 - Formação autobiográfica | resuperesLMS](#)

Tabela 8. Programa Autobiográfico e Resiliência

PROGRAMA DE SESSÕES RESUPERES
Sessão 1: Enquadramento. “Superar juntos as adversidades através de métodos autobiográficos e de histórias de vida”
Sessão 2: “Autorretrato”
Sessão 3: “Arte, Autobiografia e Autoconhecimento”
Sessão 4: “Mudança e Metáforas”
Sessão 5: “Cadáver requintado”
Sessão 6: “Controlo das emoções”.
Sessão 7: “A 'Casita' da Resiliência”
Sessão 8: “Contar histórias e criatividade”
Sessão 9: “Comemoração”
Sessão 10: “Narrar Emoções”
Sessão 11: “A 'Casita' no Local de Trabalho”
Sessão 12: Avaliação do Módulo: O que é que aprendeu? Progressão da aprendizagem.



Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

5.2. Interpretação do Património Cultural para a Construção da Resiliência



5.2. Interpretação do Património Cultural para a Construção da Resiliência

5.2.1. Benefícios do envolvimento na interpretação do património cultural para a construção da resiliência

A interpretação do património cultural desempenha um papel crucial na construção da Resiliência, uma vez que oferece um recurso incalculável que está relacionado com a identidade cultural, o apoio social e a divulgação de valores e sabedoria tradicionais. Este facto contribui significativamente para a capacidade dos indivíduos e das comunidades se adaptarem e prosperarem em tempos difíceis (consultar a revisão da literatura apresentada no manual RESUPERES, 2024). Neste sentido, a interpretação do património cultural contribui para:

- **Identidade e sentimento de pertença:** O património cultural constitui uma base sólida de identidade pessoal e coletiva. Pertencer a um grupo culturalmente significativo potencia o sentimento de identidade e de pertença. Esta ligação à cultura e às tradições ajuda as pessoas a manter uma identidade estável e a sentir que fazem parte de uma comunidade, o que é crucial para a Resiliência. Em tempos de crise, esta identidade cultural atua como um recurso psicológico que aumenta a capacidade dos indivíduos para enfrentar os desafios.

Figura 24. Equipa RESUPERES durante o estudo piloto em Nápoles, Itália



- **Apoio social e redes comunitárias:** O apoio social é uma componente essencial da Resiliência. O património cultural é fundamental para lançar as bases de grupos comunitários sólidos, salientando que estes têm um impacto positivo na saúde e no bem-estar. As práticas culturais, as cerimónias e os eventos comunitários promovem a coesão social e o apoio mútuo, criando um ambiente em que os indivíduos se sentem apoiados e ligados (Berkman & Glass, 2000).
- **Resiliência e adaptação cultural:** A resiliência manifesta-se em diferentes contextos culturais. As práticas e os valores culturais proporcionam quadros padrão únicos para enfrentar a adversidade. As tradições culturais e os estilos de lidar com a situação, transmitidos de geração em geração, reforçam a capacidade de adaptação e a resistência aos desafios (Ungar, 2008).
- **Transmissão de valores e saberes tradicionais:** A transmissão dos valores e da sabedoria tradicionais através do património cultural revela a forma como as práticas e os valores culturais partilhados proporcionam um sentido de objetivo e de orientação. Isto ajuda os indivíduos a enfrentar situações adversas a partir de uma base sólida de conhecimentos e experiência (Chirkov et al., 2003).
- **As práticas culturais como recursos psicológicos:** As práticas culturais e os rituais oferecem recursos psicológicos importantes que proporcionam uma sensação de controlo e de esperança. O envolvimento em rituais e tradições culturais pode proporcionar alívio emocional e força em tempos difíceis (Miller, 1976).
- **Cultura e gestão do stress:** A forma como as diferentes culturas gerem o stress e o sofrimento emocional fornece perspetivas únicas e diferentes para gerir situações extremas que, em última análise, constroem a Resiliência (Kleinman & Good, 1985).
- **Rituais e exercícios de sobrevivência:** Os rituais e as práticas culturais atuam como mecanismos eficazes de sobrevivência. As evidências revelam que tais rituais ajudam os indivíduos a enfrentar a adversidade e a manterem-se resilientes, reforçando um sentido de comunidade e Resiliência pessoal (Kirmayer & Minas, 2000).

Um exemplo que sublinha a forma como o património cultural afeta a resiliência vem das comunidades indígenas, que frequentemente apresentam uma resiliência robusta, em parte devido à sua ligação ao património cultural e às práticas tradicionais. A conservação das línguas, rituais e conhecimentos ancestrais contribui para a sua capacidade de enfrentar os desafios externos e preservar a identidade cultural.

5.2.2. Ferramentas e conteúdos utilizados na interpretação do património cultural que constroem e reforçam a resiliência

Após a revisão dos documentos pertinentes, foram utilizados instrumentos e conteúdos eficazes para construir e reforçar a Resiliência através da interpretação do património cultural, através das seguintes tarefas e atividades, que fizeram parte do programa de conteúdos práticos do curso:

- 1. Histórias e narrativas culturais**, com o objetivo de reforçar a identidade cultural e aprender com o passado, a resiliência é promovida através da ligação à história da comunidade e da identificação dos pontos fortes culturais transmitidos de geração em geração. São incorporadas tarefas em que os participantes partilham histórias tradicionais sobre as suas comunidades ou famílias. As histórias podem centrar-se na forma como as gerações anteriores superaram as adversidades, para além de desafios financeiros, deslocações e mudanças sociais.

Figura 25. Equipa RESUPERES no estudo piloto em Nápoles, Itália



- 2. Oficinas de artesanato tradicional**, com o objetivo de conservar as habilidades tradicionais e promover a autoexpressão, a resiliência é construída através da aprendizagem de habilidades que requerem concentração e perseverança, ao mesmo tempo que se ligam ao património cultural. Tarefas ou oficinas em que os indivíduos aprendem a criar ofícios tradicionais, como os têxteis, a cerâmica, a escultura e os bordados. Ao longo do processo, são discutidos valores e ensinamentos transmitidos através das peças. Estes podem incluir paciência, dedicação e trabalho de equipa.
- 3. Os rituais e cerimónias comunitários** visam promover a coesão da comunidade e manter vivas as tradições, incutir um sentimento de pertença e proporcionar um espaço para processar e ultrapassar as dificuldades em grupo. Inclui tarefas ou eventos que celebram rituais ou cerimónias

tradicionais, tais como festividades, danças, cerimónias religiosas e agradecimentos à natureza. Estes eventos ajudam os indivíduos a manterem-se em contacto com as suas raízes e a retirarem força da sua comunidade e das práticas partilhadas.

- 4. Oficina de cozinha tradicional**, com o objetivo de promover a transmissão de conhecimentos inter-geracionais e reforçar a ligação entre gerações e o sentido de continuidade, ao mesmo tempo que ensina competências práticas e incentiva a colaboração. Workshops em que os mais velhos da comunidade ensinam os mais novos a preparar refeições tradicionais. Durante a preparação das refeições, os participantes podem partilhar histórias sobre a importância destes pratos em tempos de crise ou em celebrações familiares.
- 5. Círculos de conversa sobre resiliência cultural**, com o objetivo de refletir sobre o papel do património cultural em relação à superação de desafios, reforçando a Resiliência emocional e mental em ligação com experiências pessoais através de histórias e tradições culturais gerais. Tarefas de rodas de conversa em que os participantes discutem as formas como o património cultural da sua comunidade tem sido um ponto forte em tempos difíceis. Estas reuniões podem ser facilitadas por líderes comunitários ou especialistas locais que partilham ensinamentos sobre resiliência.
- 6. Visitas a sítios do património cultural**, com o objetivo de restabelecer a ligação com o passado através de lugares físicos, reforçando o sentimento de pertença e o apreço pelo legado cultural. Isto proporciona um quadro de referência para enfrentar desafios reais. Passeios a pé ou workshops durante visitas a sítios históricos, monumentos, ruínas ou zonas de património natural. Durante estas visitas, os participantes podem aprender sobre a importância histórica destes locais e a forma como as gerações anteriores os utilizaram como fontes de força e proteção.
- 7. Música e canto tradicional**, com o objetivo de utilizar a música como uma ferramenta de cura e força. Ao ligarem-se às suas raízes culturais através do canto ou da música, os participantes podem encontrar consolo e força. Organizar sessões em que se cantam canções tradicionais ou se toca música tradicional. A música pode ser usada para contar histórias de luta e superação, ou pode unir comunidades em tempos de crise.
- 8. Projetos inter-geracionais dirigidos ao património cultural**, que visam promover a aprendizagem inter-geracional e o sentido de comunidade, e promover a resiliência, ligando gerações e transmitindo conhecimentos. Ao mesmo tempo, reforça a identidade cultural e a coesão social. Crie um projeto ou uma tarefa em que os jovens trabalhem c-om indivíduos mais velhos

para documentar tradições culturais, tais como histórias, canções, receitas e lendas. Estes projetos podem terminar com a criação de um livro, uma gravação ou uma apresentação comunitária.

9. Exploração de símbolos culturais de resiliência, com o objetivo de identificar símbolos de resiliência e superação inerentes a uma determinada cultura. Desta forma, reforça-se a resiliência pessoal e comunitária através da identificação de demonstrações de força no contexto cultural, fornecendo um modelo com base no qual a adversidade pode ser enfrentada. Tarefas de investigação e divulgação dos símbolos ou figuras, inerentes a um determinado património cultural, que representam a resistência e a superação. Estes podem incluir heróis nacionais, figuras mitológicas e elementos naturais (montanhas, rios, etc.). De seguida, os participantes podem criar obras de arte ou histórias sobre esses símbolos.

10. Documentários ou curtas-metragens sobre resiliência cultural, com o objetivo de refletir sobre a forma como a cultura tem sido uma fonte de força através de meios visuais e levar os participantes a ver a sua cultura como uma fonte de força, ligando as narrativas visuais à sua própria história e experiência. Organize a criação ou visualização de documentários que realcem a forma como as comunidades utilizaram o seu património cultural para enfrentar crises ou tempos difíceis. Em seguida, podem ser organizados debates para refletir sobre as lições aprendidas.

Em conclusão, a interpretação do património cultural é um recurso inestimável para a construção da resiliência. Assim, são necessárias propostas de aplicação prática no contexto universitário. Tais propostas podem incluir a regeneração cultural em zonas urbanas, contextos rurais, universidades, comunidades, etc., uma vez que, através da identidade cultural, do apoio social, da transmissão de valores e sabedoria e de exercícios de sobrevivência, o património cultural fornece uma base sólida para enfrentar e superar desafios. A ligação ao património cultural aumenta a capacidade de adaptação e de prosperidade dos indivíduos e das comunidades, sublinhando a importância de preservar e valorizar as tradições culturais como um pilar essencial do bem-estar e da força pessoal e coletiva.

5.2.3. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através da interpretação do património cultural

A seguinte **proposta de Intervenção** e Programa RESUPERES desenhados e criados por Sirignano, Paolozzi, Maddalena e Ercolano, da RESUPERES Team Italy (UNISOB), Universidade de Nápoles (Sirignano et al., 202).

- **Objetivo** Construir e reforçar a Resiliência através de um programa de atividades dirigido a estudantes universitários e pessoal universitário que se baseia na formação da interpretação do património cultural numa perspetiva de autoconsciência emocional

- Dotar os estudantes e o pessoal docente de uma ferramenta útil, fácil de integrar nas rotinas diárias e que melhora o bem-estar mental

- Conteúdos:

- A) Especificidades da interpretação do património cultural.
- B) Os construtos de resiliência trabalhados nestas Sessões incluem a criatividade, a mindfulness (foco), a liderança, o trabalho em equipa e a herança cultural.

- Elaboração e procedimento da intervenção:

- Programação: 12 sessões (o primeiro, 1 para Introdução, e o último, o 12 para avaliação)
- Calendário das sessões: duas sessões a executar por semana durante um período de cinco semanas

- Materiais e instalações:

- Material: Livros de história, filmes, cartões, papel, canetas, cores ...
- Instalações: Sala de aula de Expressão Musical e Movimento M2, com ligação à Internet FCCE.

- Público-alvo: estudantes e funcionários da universidade.

- Cronograma de atividades

Conteúdo do módulo de e-learning sobre Interpretação do Património Cultural apresentado através da página Web RESUPERES: [Curso: Módulo 6 – Interpretação de património | resuperesLMS](#)

Tabela 9. Programa da interpretação do património cultural e Resiliência

PROGRAMA DE SESSÕES RESUPERES
Sessão 1: “Superar juntos as adversidades através da interpretação do património cultural”
Sessão 2: “A Arte e os Sentimentos Universais”
Sessão 3: “O Herbário da minha Existência”
Sessão 4: “Sentido de humor”
Sessão 5: “Narrar emoções com barro”
Sessão 6: “Promover o Património”
Sessão 7: “A Tenda”
Sessão 8: “Komorebi: Apreciar a vida através de luzes e sombras”
Sessão 9: “Galeria das Minhas Emoções”
Sessão 10: “Locus Amoenus”
Sessão 11: “Ver, procurar - entre a narrativa e a mitobiografia”
Sessão 12: Avaliação do módulo: O que é que aprendeu? Progressão da aprendizagem.



TÓPICO 6

Artes Visuais para a Construção da Resiliência

Tópico 6. ARTES VISUAIS PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

6.1. A Pintura: Emoções e Criatividade para a Construção da Resiliência

- 6.1.1. Benefícios da pintura, via emoção e criatividade, para a construção da resiliência
- 6.1.2. Ferramentas e conteúdos aplicados através da pintura para a construção e fortalecimento da resiliência
- 6.1.3. Proposta intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através da pintura

6.2. Fotografia e Comunicação para a Construção da Resiliência

- 6.2.1. Benefícios da fotografia do ponto de vista da comunicação em relação à resiliência
- 6.2.2. Ferramentas e conteúdos aplicados através da fotografia para a construção e fortalecimento da resiliência
- 6.2.3. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através da fotografia

Figura 26. Manual RESUPERES (Calado, P.)



Tópico 6. ARTES VISUAIS PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

As artes visuais (pintura, fotografia, arquitetura, escultura...) são ferramentas poderosas para promover a resiliência nos estudantes universitários, uma vez que permitem a expressão criativa, a exploração emocional e o desenvolvimento de competências essenciais para enfrentar desafios. Atividades como a pintura, o desenho, a fotografia e o design gráfico promovem não só o bem-estar emocional, mas também a reflexão e o crescimento pessoal. Graças aos dispositivos móveis, esta arte está quase sempre ao alcance da mão.

A inclusão das artes visuais no currículo universitário para a construção da Resiliência traz benefícios em termos das melhorias descritas abaixo:

- **Processamento emocional e bem-estar:** as atividades artísticas permitem aos alunos exprimir emoções difíceis que podem ser difíceis de exprimir por palavras, facilitando a gestão do stress e da ansiedade e, por conseguinte, melhorando o bem-estar psicológico.
- **Desenvolvimento da autoeficácia:** terminar uma obra de arte, independentemente da sua qualidade técnica, aumenta a confiança na própria capacidade de ultrapassar desafios.
- **Incentiva a introspeção:** a criação de arte visual proporciona um espaço no qual os alunos podem refletir sobre as suas experiências pessoais, ajudando-os a reformular situações adversas a partir de uma perspetiva positiva.
- **Redução do stress:** atividades visuais repetitivas e meditativas, como colorir mandalas ou rabiscar, induzem um estado de calma e concentração.
- **Aumenta a criatividade e a resolução de problemas:** a criação artística promove as capacidades cognitivas que são importantes para reenquadrar a adversidade e encontrar soluções inovadoras.
- **Relação social e comunitária:** a participação em projetos artísticos de grupo gera um sentimento de pertença e incentiva o apoio mútuo entre os estudantes.
- **Ligação cultural:** as artes visuais permitem aos alunos explorar e expressar a sua identidade cultural, reforçando o seu sentimento de pertença e resiliência cultural.
- **Instila esperança:** a representação visual de objetivos ou desejos pode motivar os alunos a enfrentar os desafios com otimismo.

Existe um vasto leque de atividades que ajudam a promover a resiliência e que são simples de realizar, mas ricas em profundidade. Alguns exemplos estão listados abaixo:

- **Diário visual de emoções:** Os alunos podem utilizar desenhos, colagens ou pinturas para representar o que sentem num determinado dia. Isto promove a autoexpressão e o autoconhecimento.
- **Criação de mandalas:** Desenhar e colorir mandalas ajuda os alunos a concentrarem-se no presente, reduz o stress e promove a estabilidade emocional.
- **Fotografia narrativa:** A utilização de fotografias para contar histórias pessoais, centradas em momentos de superação ou de gratidão, pode reforçar uma perspetiva positiva.
- **Colagem de resiliência:** Criar colagens que representam recursos internos e externos ajuda os alunos a superar desafios.
- **Arte comunitária:** Podem ser elaborados murais de grupo ou projetos visuais para abordar tópicos como a resiliência, a diversidade e a colaboração.
- **Pintura intuitiva:** Permitir que os alunos pintem livremente, sem se preocuparem com o resultado final, a fim de libertarem emoções e promoverem a autoaceitação.

Assim, as artes visuais beneficiam os estudantes, não só em termos da sua saúde mental, mas também ao fornecer-lhes ferramentas práticas que podem utilizar para construir a resiliência nas suas vidas académicas e pessoais. A inclusão de tais práticas no contexto universitário pode ter um impacto verdadeiramente transformador no bem-estar geral.

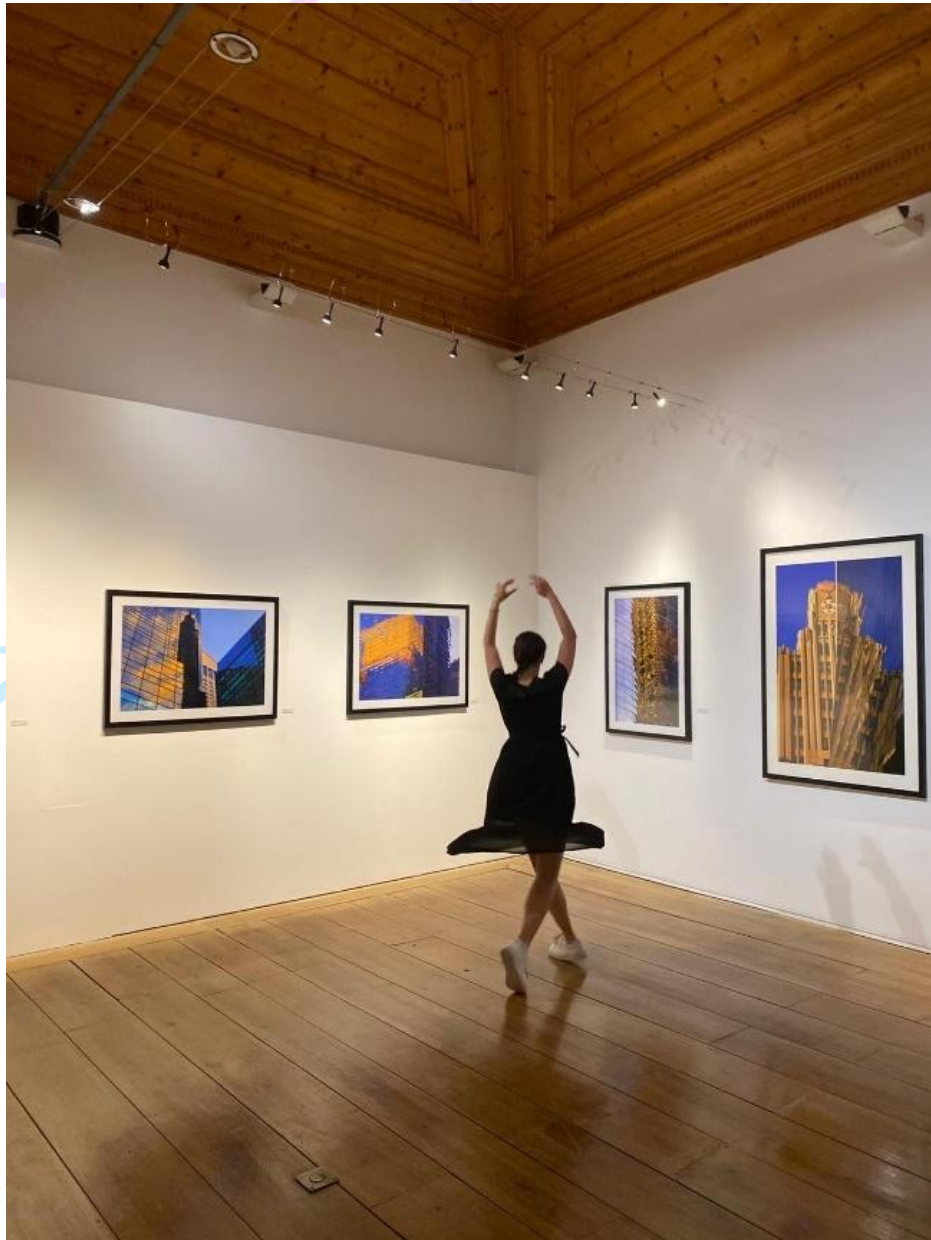
Figura 27. *Emoção do Fado, Inês, método misto sobre papel. Estudo piloto do Projeto RESUPERES C2.2 Portugal*





6.1. A Pintura: Emoções e Criatividade para a Construção da Resiliência

Figura 28. Arte e emoção



6.1. A Pintura: Emoções e Criatividade para a Construção da Resiliência

6.1.1. Benefícios da pintura, via emoção e criatividade, para a construção da resiliência

Como é que a criatividade e a arte nos podem tornar mais resilientes? Em resposta a esta questão, Aguilar afirma que “há outra forma de cultivar a resiliência que é muitas vezes ignorada e que é através do aumento da nossa criatividade”. Segundo este autor, “a criatividade e o jogo desbloqueiam recursos internos para lidar com o stress, resolver problemas e desfrutar da vida. Quando somos criativos, somos mais engenhosos e resolvemos problemas de formas novas e originais, o que alimenta a nossa coragem. O nosso pensamento expande-se, assim como a nossa ligação a nós próprios e aos outros” (Aguilar, 2018). Mártires (2024), escrevendo no Manual RESUPERES, resume que:

- A arte tem a capacidade de nos ajudar a ser resilientes, proporcionando um sentido de autonomia, autoestima e autoexpressão (Mártires, 2024).
- Os resultados das atividades relacionadas com a criação artística e com o processo criativo podem trazer cura e crescimento pessoal (Art Therapy Resources, 2022).
- O pensamento criativo é essencial para a resolução de problemas (Prescott et al., 2008).
- Os indivíduos criativos tendem a ser mais autónomos, autossuficientes, independentes, assertivos, auto-aceitadores, engenhosos, emocionalmente sensíveis e a correr mais riscos (Malchiodi, 1998)
- Nas pessoas criativas, as competências giram em torno de serem inovadoras, flexíveis, terem uma boa autoimagem, associarem diferentes tipos de ideias, serem persistentes... tudo isto se traduz na sua capacidade de serem resilientes (Silva & Motta, 2017)

De seguida, descrevem-se os principais benefícios da pintura para a construção da Resiliência do ponto de vista emocional e criativo:

No que diz respeito aos benefícios emocionais, a pintura promove:

- **Gestão das emoções**
 - Permite que as emoções difíceis sejam expressas e processadas. Essas emoções incluem o stress, a ansiedade e o medo. Isto promove uma libertação saudável das emoções.
 - Ajuda os alunos a reconhecer e a canalizar sentimentos através de cores, formas e texturas.

- **Redução do stress**
 - A repetição de movimentos e a concentração na atividade têm um efeito meditativo, reduzindo o stress e induzindo a calma.
- **Reforçar a autoestima**
 - Criar uma obra de arte única aumenta a confiança nas capacidades pessoais, melhorando a perceção de autoeficácia.
- **Ligarmo-nos ao presente (mindfulness)**
 - A pintura ajuda a fixar a mente no momento presente, promovendo a concentração total e a desconexão das preocupações externas.
- **Descoberta emocional segura**
 - Oferece um espaço seguro para explorar emoções que podem ser difíceis de exprimir por palavras.

No que diz respeito aos benefícios criativos, destacam-se os seguintes:

- **Resolução de problemas**
 - Requer a tomada de decisões contínuas relativamente a cores, formas e composições, desenvolvendo competências relacionadas com a resolução criativa de problemas.
- **Promove a flexibilidade cognitiva**
 - Através da experimentação de técnicas, estilos ou materiais, desenvolve-se a capacidade de adaptação à mudança e de exploração de novas perspetivas.
- **Estimula a imaginação**
 - A pintura permite a visualização e a fusão de ideias abstratas, o que reforça a criatividade como ferramenta para ultrapassar desafios.
- **Inovação e pensamento divergente**
 - Incentiva a procura de soluções não convencionais, reforçando a capacidade de pensar fora da caixa.

A pintura, através da combinação da criatividade e da emoção, torna-se um caminho acessível e eficaz para construir e reforçar a Resiliência, promovendo assim um bem-estar abrangente.

6.1.2. Ferramentas e conteúdos aplicados através da pintura para a construção e fortalecimento da resiliência

Em seguida, descrevemos os conteúdos e as atividades criativas, que funcionam como ferramentas artísticas destinadas a dotar os alunos das competências necessárias para enfrentar eficazmente as adversidades, incluídas no programa prático RESUPERES:

- **Diário de emoções visuais**

- Manter um diário no qual as emoções diárias são recolhidas através de pinturas.
- Incentivar a utilização de cores e formas que representem estados emocionais e, desta forma, promover a autorreflexão.

- **Técnicas de pintura livres**

- Facilitar a exploração sem restrições, a fim de exprimir os sentimentos de forma espontânea e sem juízos de valor.
- Utilizar ferramentas como esponjas, pinceladas grandes e até as mãos como meio de exploração.

- **Pintura baseada em metáforas**

- Representar visualmente situações difíceis através de imagens simbólicas (por exemplo, uma árvore que sai ainda mais forte depois de uma tempestade).
- Promover a reformulação das experiências adversas como oportunidades de crescimento.

- **Terapia de Cor**

- Explorar a relação entre cores e emoções, trabalhando com tons que representam calma, esperança ou força.
- Pintar mandalas ou outras figuras repetitivas para induzir um estado de meditação e relaxamento.

- **Criação coletiva**

- Participar em murais ou pinturas de grupo que reflitam a superação de desafios comuns.
- Promover o trabalho em equipa e a relação emocional com os outros.

- **Técnicas de reestruturação da narrativa**

- Paint and adverse experience in two stages, namely, the initial situation and the way in which it was overcome or reframed.
- Promover uma mudança de perspetiva a fim de reconhecer os pontos fortes pessoais.

- **Colagem pintada**

- Combinar a pintura com outros materiais (fotografias, textos, recortes) de modo a representar o equilíbrio entre os desafios e os recursos internos

Figura 29. Colagens pintadas da Equipa RESUPERES



• Graffiti

- Refere-se à arte urbana que é feita em espaços públicos, transformando as cidades em telas para os artistas fazerem representações grandes e detalhadas com mensagens sociais ou artísticas.
- A arte do graffiti feita por Banksy tem frequentemente fortes mensagens sociais e políticas e as suas peças podem servir como símbolos poderosos de resistência à adversidade
- Existem diferentes tipos, como **Tag, Throw-up, Piece (obra-prima), Stencil ou Mural.**

6.1.3. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através da pintura

A Proposta de Intervenção e Programa RESUPERES foi desenhada e criada pelos professores Mártires e Santos, da Equipa RESUPERES da Universidade do Algarve, Faro (Mártires, M., 2025):

- **Objetivo:** Construir e reforçar a Resiliência através de um programa de atividades dirigido a estudantes e docentes universitários que se baseia no ensino da pintura na perspetiva das emoções.

- Dotar os alunos e o pessoal docente de uma ferramenta útil, simples de integrar nas rotinas diárias e que melhora o bem-estar mental

- Conteúdos:

- A) Especificidades da pintura e das suas técnicas conexas.
- B) Os construtos de resiliência trabalhados nestas Sessões incluem a criatividade, a mindfulness (foco), a liderança, o trabalho em equipa e a herança cultural.

- Elaboração e procedimento da intervenção:

- Programação: 12 sessões (o primeiro, 1 para Introdução, e o último, o 12 para avaliação)
- Calendário das sessões: duas sessões a executar por semana durante um período de cinco semanas

- Materiais e instalações:

- Materiais: tintas, tesouras, jornais ou revistas
- Instalações: Sala de aula de arte e salas de aula normais com ligação à Internet na Faculdade de Ciências da Educação da UGR

- Público-alvo: estudantes e funcionários da universidade.

- Cronograma de atividades

Conteúdo do módulo de e-learning de pintura fornecido através da página Web da RESUPERES

[Curso: Módulo 1 - Arte e Criatividade | resuperesLMS](#)

Tabela 10. Programa de Pintura, Criatividade e Resiliência.

PROGRAMA DE SESSÕES RESUPERES
Sessão 1. Será que todos os seres humanos partilham um instinto artístico comum?
Sessão 2: Evidências de Universalidade na Expressão Artística
Sessão 3: Exploração de Música e Movimento
Sessão 4: Escuta e Observação.
Sessão 5: Introdução à colagem de autorretratos
Sessão 6: “Ops! (Salpicos de tinta)” Atividade.
Sessão 7: Arte Fora da Caixa
Sessão 8: Atividade “Fado Emoção”.
Sessão 9: Explorando a Vida e a Arte de Frida.
Sessão 10: Oficina de Arte “Sê como a Frida”.
Sessão 11: Atividade "Rasgar, Romper e Cortar".
Sessão 12: Reflexão e avaliação.



6.2. Fotografia e Comunicação para a Construção da Resiliência



6.2. Fotografia e Comunicação para a Construção da Resiliência

6.2.1. Benefícios da fotografia do ponto de vista da comunicação em relação à resiliência

A fotografia, enquanto forma de comunicação visual, desempenha um papel importante na construção da Resiliência, proporcionando uma poderosa ferramenta de autoexpressão, reflexão pessoal e relacionamento social. Iremos explorar a forma como a fotografia contribui para a Resiliência sob vários pontos de vista, tal como ilustrado no Manual RESUPERES (2024), destacando o seu impacto na comunicação, autoexpressão e apoio social. Para o efeito, emergem os seguintes benefícios em relação à construção da Resiliência:

- **Expressão emocional:**
 - A fotografia permite confrontar pensamentos e emoções que muitas vezes são difíceis de exprimir por palavras.
 - Ajuda a exteriorizar os sentimentos, promovendo a catarse e o processamento emocional.
- **Autoconhecimento e reflexão:**
 - Os indivíduos podem explorar a sua identidade, história e perspetivas através de imagens.
 - Estimula a reflexão sobre acontecimentos significativos, o que reforça a capacidade de aprendizagem e adaptação.
- **Reformular a realidade:**
 - Fotografar cenários, pessoas ou situações de ângulos positivos ou criativos ajuda a dar um novo significado a experiências difíceis.
 - Reforça a capacidade de encontrar beleza e esperança no meio da adversidade.
- **Relacionamento social:**
 - A partilha de fotografias pode levar à criação de um diálogo significativo e reforçar as redes de apoio.
 - Em projetos comunitários, a fotografia promove a empatia e a coesão social.
- **Reforça a criatividade:**
 - Promove a inovação e o pensamento divergente, duas competências essenciais para enfrentar desafios.
- **Capacitação pessoal:**
 - Documentar as conquistas, os momentos de superação e a Resiliência ajuda a aumentar a autoestima e a confiança nas próprias capacidades.

6.2.2. Ferramentas e conteúdos aplicados através da fotografia para a construção e fortalecimento da resiliência

Em seguida, são propostas tarefas, workshops e atividades que podem ajudar a promover a Resiliência através da fotografia:

- 1. Fotografia de emoções**, com o objetivo de expressar e reconhecer emoções difíceis como forma de explorar os nossos sentimentos e ajudar os alunos a processar as suas experiências e a vê-las de uma nova perspetiva. Convide os participantes a tirar fotografias que representem a forma como se sentem em momentos stressantes ou difíceis. Podem ser fotografados objetos, paisagens ou cenários do dia a dia que simbolizem emoções.
- 2. Retratos de superação**, com o objetivo de destacar histórias de resiliência pessoal e inspirar os participantes a ver a resiliência nos outros e a aprender com as suas histórias. Organize uma atividade em que os participantes recolham fotografias de pessoas, da sua comunidade ou do seu ambiente imediato, que tenham superado grandes desafios nas suas vidas. Cada fotografia deve ser acompanhada de uma breve descrição que reflita a sua força.
- 3. Diário fotográfico da resiliência**, com o objetivo de refletir sobre momentos de crescimento e superação, promover o autoconhecimento e a reflexão sobre como gerir os desafios, reforçar o sentimento de controlo e empoderamento. Os participantes devem reunir e documentar, ao longo de um período de tempo (uma semana ou um mês), fotografias que representem um desafio que tenham enfrentado no seu quotidiano e que tenham, por fim, ultrapassado. No final do projeto, os participantes podem criar uma colagem ou uma série de fotografias que reflitam o seu crescimento.
- 4. Capturar a natureza como um símbolo de resiliência**, com o objetivo de manter a natureza como uma metáfora da resiliência. A natureza é um poderoso reflexo visual da resiliência e esta atividade ajuda os alunos a ver a forma como a vida persiste e se adapta, o que os pode motivar a aplicar esta perspetiva às suas vidas. Workshop ao ar livre em que os alunos tiram fotografias de elementos da natureza que representam a força e a resiliência, tais como árvores que crescem em terrenos difíceis ou plantas que sobrevivem em condições extremas.
- 5. Antes e depois**, com o objetivo de reconhecer a mudança e o progresso, esta atividade reforça a Resiliência, ajudando as pessoas a visualizarem o seu progresso e a reconhecerem a sua capacidade de ultrapassar as dificuldades. Peça aos alunos que escolham um momento da sua vida em que tenham experimentado uma transformação importante (emocional, física ou outra).

Tirem fotografias que representem o “antes” e o “depois” e depois reflitam sobre o processo de mudança e o que aprenderam.

6. **Fotografia comunitária**, com o objetivo de contar histórias de Resiliência, a fim de promover um sentimento de pertença e solidariedade, incentivar o apoio mútuo e reforçar a relação entre os membros da comunidade, mostrando que os desafios podem ser ultrapassados em conjunto. Organize uma atividade de grupo em que os participantes fotografem cenas ou momentos que representem a Resiliência na sua comunidade. Estas fotografias podem ser apresentadas numa exposição comunitária ou num livro de fotografias.
7. **Autorretratos fortalecedores**, com o objetivo de aumentar a autoestima e a confiança, reforçando a autoconfiança e permitindo que as pessoas se vejam a si próprias de uma forma positiva, o que pode aumentar a sua capacidade de enfrentar desafios futuros. Através de um workshop de autorretrato, os participantes tiram selfies em poses ou situações que os fazem sentir fortes e capacitados. Mais tarde, podem partilhar as fotografias e falar sobre os aspetos de si próprios que os tornam resilientes.
8. **A fotografia colaborativa como terapia**, com o objetivo de proporcionar uma saída criativa para a gestão do stress e do trauma, a fotografia funciona como uma ferramenta catártica que ajuda os participantes a processar e a exteriorizar emoções difíceis de uma forma segura e criativa. Em conjunto com terapeutas ou facilitadores, os participantes utilizam a fotografia para documentar o seu processo de cura após acontecimentos traumáticos. As imagens podem ser partilhadas ou exibidas num ambiente seguro, no qual as pessoas refletem sobre os seus progressos.

6.2.3. Proposta de intervenção RESUPERES para a construção da resiliência através da fotografia

The following **Intervention proposal** and RESUPERES Program designed and created by the Professor Calado, from RESUPERES Team Portugal, Algarve University, Faro (Calado, 2025):

- **Objetivo:** Construir e reforçar a Resiliência através de um programa de atividades dirigido aos estudantes universitários e ao pessoal docente que se baseia no ensino da fotografia como ferramenta de comunicação.
 - Dotar os alunos e o pessoal docente de uma ferramenta útil e fácil de integrar nas rotinas diárias que melhoram o bem-estar mental

- **Conteúdos:**

- A) Especificidades da arte e da fotografia e suas técnicas relacionadas.
- B) Os construtos de resiliência trabalhados nestas Sessões incluem a criatividade, a mindfulness (foco), a liderança, o trabalho em equipa e a herança cultural.

- **Elaboração e procedimento da intervenção:**

- Programação: 12 sessões (o primeiro, 1 para Introdução, e o último, o 12 para avaliação).
- Calendário das sessões: duas sessões a executar por semana durante um período de cinco semanas

- **Materiais e instalações:**

- Materiais: móvel, computador
- Instalações: Sala de aula de arte e salas de aula normais com ligação à Internet na Faculdade de Ciências da Educação da UGR

- **Público-alvo**: estudantes e funcionários da universidade.

- **Cronograma de atividades:**

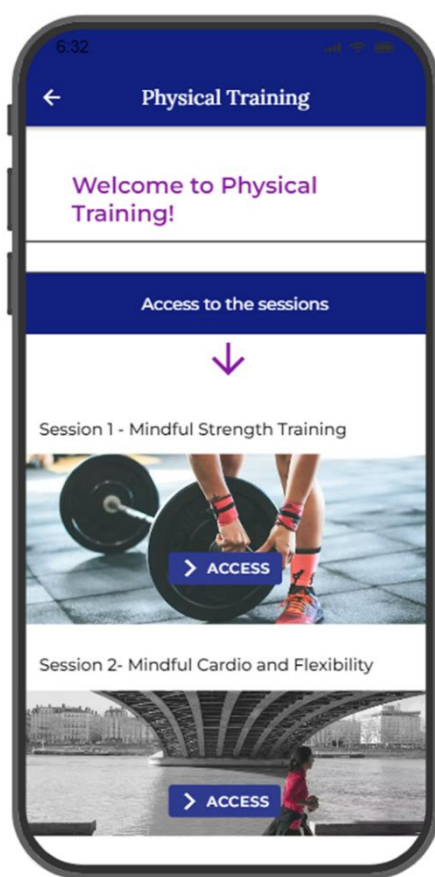
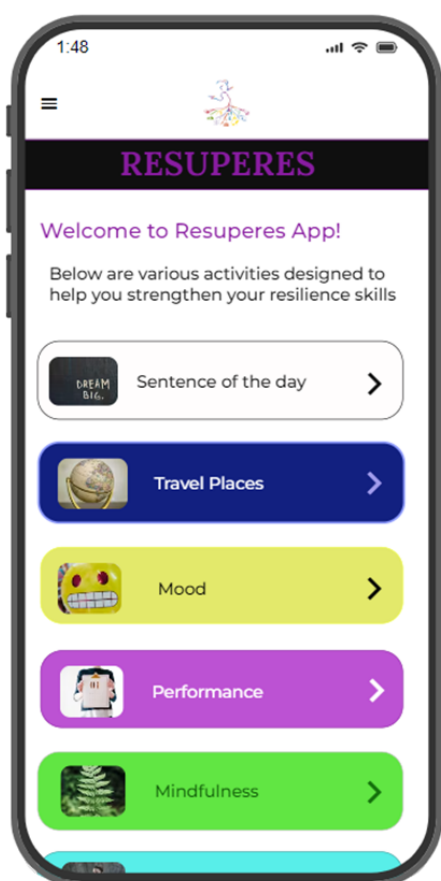
Conteúdo do módulo de e-learning Fotografia e Comunicação fornecido através da página Web RESUPERES [Link: Curso: Módulo 10 - Fotografia | resuperesLMS](#)

Tabela 11. Programa de Fotografia, Comunicação e Resiliência.

PROGRAMA DE SESSÕES RESUPERES
Sessão 1. “Introdução à Fotografia com Smartphone e Resiliência”
Sessão 2: “Fundamentos de Composição”
Sessão 3: “Capturando emoções através da fotografia”
Sessão 4: “Técnicas básicas de edição”
Sessão 5: “Simbolismo e Significado nas Imagens”
Sessão 6: “Comunicando através de Narrativas Visuais”
Sessão 7: “Identidade e autoexpressão”
Sessão 8: “Técnicas avançadas de composição”
Sessão 9: “Promover a ligação social através da fotografia”
Sessão 10: “Técnicas avançadas de edição”
Sessão 11: “Reflexão e avaliação”
Sessão 12: “Autoavaliação da fotografia e da comunicação”

Bloco 3.

RECURSOS E MEIOS DE COMUNICAÇÃO PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA





TÓPICO 7



















RECURSOS E MEIOS DE COMUNICAÇÃO PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

Bloco 3. RECURSOS E MEIOS DE COMUNICAÇÃO PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

Tópico 7. RECURSOS E MEIOS DE COMUNICAÇÃO PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

7.1. Meios e auxiliares para a construção da resiliência

7.2. Atividades Complementares do Curso

 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 1 - Art and Creativity</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 2 - Autobiographical Training</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 3 - Breathing</p> 
 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 4 - Canoeing: Physical activity in the ...</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 5 - Corporal Expression & Dance</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 6 - Heritage interpretation</p> 
 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 7 - Inner Gymnastic: Mindfulness</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 8 - Musical and Emotional Awareness</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 9 - Physical Conditioning</p> 

Bloco 3. RECURSOS E MEIOS DE COMUNICAÇÃO PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

Tópico 7. RECURSOS E MEIOS DE COMUNICAÇÃO PARA A CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

7.1. Meios e auxiliares para a construção da resiliência

O **e-learning** é uma excelente ferramenta para a construção da Resiliência, uma vez que combina acessibilidade, flexibilidade e uma variedade de recursos interativos. De seguida, apresenta-se um vasto conjunto de recursos, meios de comunicação e plataformas de e-learning que podem ser utilizados para conhecer e reforçar a resiliência:

1. Manuais e guias práticos

- **Manual RESUPERES:** Manual sobre a construção da Resiliência no ensino superior: <https://resuperes.eu/Manual.html>
- **Manual de Resiliência para Educadores** (UNESCO). Centrado em estratégias para promover a Resiliência em contextos educativos. [Descarregar aqui](#).
- **Guia para o Desenvolvimento da Resiliência** (Cruz Vermelha). Atividades práticas para gerir o stress e desenvolver a força emocional.
- **O Kit de Ferramentas da Resiliência.** Disponível online. Detalha exercícios e passos específicos para a construção da Resiliência. [Ver aqui](#).

2. Livros recomendados

- *"Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life"* de Eric Greitens. Lições práticas sobre como ultrapassar as adversidades.
- *"The Resilient Practitioner"* de Thomas M. Skovholt. Ideal para profissionais que enfrentam o stress no trabalho.
- *"Option B: Facing Adversity, Building Resiliência, and Finding Joy"* de Sheryl Sandberg e Adam Grant. Uma reflexão pessoal e profissional sobre como recuperar de uma perda.
- *"Grit: The Power of Passion and Perseverance"* de Angela Duckworth. Explora a importância da determinação e a forma de a reforçar.
- Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.

- Cyrulnik, B. (2006). *The Wonder of Pain: The Sense of Resilience*. Ediciones Granica
- Cyrulnik, B. (2010). *The whispering of ghosts: Trauma and resilience*. Other Press (NY).
- Cyrulnik, B. (2015). *Bajo el signo del vínculo. Una historia natural de apego*. Ed. Gedisa.

3. Textos e atividades interativas

- Diários sobre a gratidão e resiliência
 - Utilize modelos gratuitos do Canva para escrever reflexões diárias.
 - Exercícios como “três coisas positivas sobre o dia” ajudam a promover o pensamento positivo.
- Recursos descarregáveis
 - *"Building Resiliência Worksheets"* em [Psicologia Positiva](#) trabalhar a força mental.
 - *Web Interactiva RESUPERES:* <https://resuperes.eu/WebRESUPERES.html>. Curso online com 10 módulos para trabalhar a resiliência na área das artes e educação física, com uma infinidade de atividades para download.

4. Plataformas com cursos online

As seguintes plataformas disponibilizam cursos específicos sobre desenvolvimento pessoal, inteligência emocional e resiliência:

- **Coursera:** Cursos como *"The Science of Well-Being"* (Universidade de Yale) e *"Resilience Skills in a Time of Uncertainty"*. [The Science of Well-Being](#) – Ideal para aprender sobre felicidade e bem-estar emocional. [Resilience Skills in a Time of Uncertainty](#) – Curso prático para reforçar a resiliência em tempos de mudança.
- **edX:** Programas universitários reconhecidos sobre bem-estar emocional e desenvolvimento de competências para a Resiliência. *Psicologia Positiva: Competências de Resiliência* - Explora as competências de Resiliência através de uma perspectiva científica.
- **Udemy:** Workshops práticos como *"Build Resilience & Grit"*, que adota uma abordagem prática para desenvolver a força mental, e *"Emotional Intelligence for Resiliência"*, que combina inteligência emocional e resiliência.
- **Domestika:** Cursos mais criativos de gestão de stress, mindfulness e técnicas práticas. Acessível a qualquer pessoa que procure reduzir o stress e aumentar a resiliência.
- **Plataforma interativa RESUPERES:** <https://resuperes.eu/WebRESUPERES.html>. Curso online com 10 módulos para trabalhar a resiliência na área das artes e educação física.

5. Materiais em linha e aprendizagem autónoma

Alguns portais oferecem livros, guias e módulos eletrónicos:

- **Positive Psychology Toolkit** Exercícios e Materiais baseados na psicologia positiva e resiliência.
- **OpenLearn by Open University** Cursos gratuitos sobre gestão do stress e bem-estar mental.

6. Programas gamificados

- **SuperBetter:** Concebida por psicólogos, esta aplicação ajuda a desenvolver a Resiliência através de desafios em formato de jogos.
- **Habitica:** Supervisione tarefas e hábitos pessoais enquanto ganha recompensas virtuais. Ideal para promover o autocuidado.

7. Materiais online e aprendizagem autónoma

- **Toolkit de Psicologia Positiva**
 - Recursos descarregáveis para exercícios práticos.
- **OpenLearn by Open University**
 - Cursos gratuitos sobre saúde mental e resiliência.

8. Aplicações móveis de desenvolvimento pessoal

Estas aplicações incluem ferramentas interativas e exercícios que promovem a resiliência:

- **Headspace:** Ensina a atenção plena e a gestão do stress, que são cruciais para a Resiliência. Fornece meditação guiada e exercícios de mindfulness direcionados para a resolução de desafios emocionais. [Disponível para Android e iOS.](#)
- **Calm:** Meditação, controlo do sono e ferramentas de gestão do stress centradas no reforço da resiliência.
- **Fabulous:** Concebida para criar hábitos positivos que contribuam para uma vida mais resiliente e promovam o bem-estar emocional e a motivação pessoal. [Descarregar para iOS.](#)
- **Resilify:** Uma aplicação específica para o desenvolvimento da resiliência baseada em exercícios personalizados. Avaliações personalizadas e exercícios diários para desenvolver a resiliência. [Site oficial.](#)
- **APP RESUPERES:** <https://resuperes.eu/AppRESUPERES.html>. Uma ferramenta fácil de usar que tem itinerários de bem-estar físico, como Mindfulness, Meditação, Respiração e

Fitness, e outras atividades de gerenciamento de estado de estresse, rastreamento de humor e gerenciamento de emoções.

9. Webinars e workshops online

Muitas organizações e especialistas em resiliência oferecem webinars de que pode tirar partido:

- **Eventbrite:** Uma ferramenta de pesquisa para webinars e workshops em linha sobre Resiliência em diferentes línguas. Pesquise o termo “resiliência” ou “gestão do stress” para encontrar seminários gratuitos ou pagos na sua língua ou região.
- **LinkedIn Learning:** Atualização profissional que inclui módulos sobre desenvolvimento pessoal, gestão da mudança e Resiliência. Os programas incluem “*Construir Resiliência*” e “*Gerir o Stress para uma Mudança Positiva*”. Oferece qualificações úteis para o contexto profissional.
- **Zoom Workshops:** Alguns treinadores e psicólogos organizam workshops em grupo através de plataformas como o Zoom. Explore opções para falar com um treinador de bem-estar emocional. Plataformas como o Meetup podem pô-lo em contacto com eventos ao vivo.

10. Recursos multimédia interativos

Visual and audio learning is also effective for developing Resiliência skills.

- **Podcasts**
 - [The Happiness Lab](#) – Considera, em profundidade, formas de aumentar o bem-estar e a resiliência.
 - *On Being* – Reflete sobre o significado, a vida e a forma de lidar com a adversidade.
- **Canais de YouTube**
 - “*The School of Life*” aborda tópicos como a resiliência e a gestão das emoções. [The School of Life](#) – Examina na prática tópicos como a força emocional.
 - “*TED Talks*” oferece palestras inspiradoras sobre crescimento pessoal e Resiliência emocional e pessoal.
- **Infográficos e exercícios descarregáveis** Plataformas como o Pinterest e o Canva disponibilizam modelos e exercícios práticos e interativos sobre diários de ação de graças e reflexão.

11. Comunidades e fóruns online

A participação em comunidades de aprendizagem eletrónica pode ser uma forma eficaz de partilhar experiências e aprender com os outros.

- **Reddit**
 - [r/selfimprovement](#) – Debate e recursos sobre o crescimento pessoal.
 - [r/mindfulness](#) – Ferramentas e conselhos relacionados com a atenção plena.
- **Grupos do Facebook e LinkedIn:** Procurar por “resiliência” ou “crescimento pessoal” nestas plataformas para se ligar a comunidades ativas.

12. Programas gamificados

A aprendizagem gamificada aumenta a participação através de dinâmicas de jogo:

- **Duolingo for the Mind** (protótipos e similares): Exercícios que combinam a aprendizagem de hábitos com dinâmicas atrativas.
- **SuperBetter:** Especificamente concebido para ajudar na superação de desafios e no desenvolvimento da resiliência emocional.

13. Vídeos e palestras

- **TED Talks**
 - *The Power of Resilience* – Palestras inspiradoras sobre como superar as adversidades.
 - *How to Make Stress Your Friend* – Gestão positiva do stress.
- **Canal de YouTube: The School of Life,** Vídeos sobre estabilidade emocional, gestão emocional e resiliência. [Ver aqui.](#)
- **Documentário: Heal** (Netflix), explora a forma como a mentalidade afeta a saúde e a resiliência emocional. [Netflix.](#)

14. Páginas Web

- **Psicologia Positiva:** Recursos, exercícios e artigos centrados no bem-estar emocional. [Visitar a página.](#)
- **Verywell Mind:** Conselhos práticos sobre gestão do stress e desenvolvimento pessoal. [Explorar.](#)
- **Resilience Alliance:** Recursos especializados para melhorar a Resiliência de equipas e indivíduos. [Visite.](#)
- **RESUPERES WEW: PLATAFORMA INTERATIVA:** [Home | resuperesLMS](#)

15. Podcasts

- **The Happiness Lab** (Dra. Laurie Santos): Reflexões e estratégias baseadas na ciência para uma vida resiliente.
- **On Being**: Episódios sobre a superação de desafios e a ligação ao sentido da vida.
- **Resilience Unravelled** Entrevistas e ferramentas práticas para reforçar a resiliência.
- **Meditative Story**: Histórias narrativas que combinam mindfulness e lições sobre resiliência.
[Site oficial.](#)
- **The Happiness Lab**: [Escuta aqui.](#)
- **On Being**: Explorar episódios.

7.2. Atividades complementares do curso

Dada a natureza do tema, serão igualmente programadas ou incentivadas atividades complementares ou alternativas adicionais, em função da possibilidade da sua realização. Estas atividades incluem as seguintes:

- Gincana cultural.
- Visitas a museus de arte, de história e de ciências.
- Passeios a sítios históricos.
- Participação em eventos desportivos (maratona de corrida, corridas populares...).
- Recitais de poesia, apresentações de livros ou similares.
- Exposições de arte e de fotografia.
- Concertos de música.

Bloco 4. AVALIAÇÃO



Bloco 4. AVALIAÇÃO

A avaliação incluirá apreciações do aluno, do professor e do próprio curso.

1.- Avaliação do aluno: A avaliação será contínua e deverá ter em conta os seguintes aspetos:

- **Avaliação inicial.** Para tal, será apresentada uma pequena história de vida com o objetivo de aferir o nível de conhecimentos do aluno e o seu interesse pelo tema. Serão colocadas ao aluno as seguintes questões:
 - Tem alguma experiência anterior de trabalho sobre resiliência?
 - Tem alguma experiência anterior com os módulos práticos? Indicar tópicos de interesse relacionados com o tema.
 - Porque é que escolheu este curso e o que espera aprender e experimentar com ele?
- **Avaliação contínua ao longo do processo de ensino.** Assiduidade às Sessões práticas, trabalho individual baseado no que foi abordado durante as aulas práticas (que será reportado aos alunos durante as Sessões do tutor com o objetivo de os orientar na sua formação), participação em apresentações e debates na sala de aula.
- **Avaliação final.** Esta avaliação produzirá uma classificação global de todos os trabalhos produzidos pelo aluno, embora os trabalhos sejam parcialmente supervisionados e avaliados pelos professores ao longo do curso com o objetivo de orientar o processo de aprendizagem e garantir que os créditos subscritos pelo aluno são ultrapassados aquando da formalização da sua inscrição.

2.- Avaliação dos conhecimentos disciplinares dos alunos

Neste ponto, serão considerados os instrumentos de avaliação, os critérios de avaliação e o percentual da nota final:

🔍 Instrumentos de avaliação

- EV-I.1 Exame escrito sobre os conteúdos teóricos e práticos
- EV-I.2 Exame oral: apresentação de trabalhos (individuais ou em grupo), debates na sala de aula
- EV-I.3 Escalas de observação sobre os pressupostos práticos
- EV-I.4 Projeto sobre Resiliência no ensino superior

A tabela seguinte (Tabela 12), apresenta a percentagem relativa a cada um dos instrumentos ou estratégias de avaliação a utilizar.

📌 Critérios de avaliação

- EV-C.1 Demonstra domínio dos conteúdos teóricos e práticos, e aplicação crítica de ambos os aspetos.
- EV-C.2 Classificação das tarefas de trabalho individual e de grupo realizadas, tendo em conta a apresentação, a redação e a clareza das ideias, a estrutura e o rigor científico, a criatividade, a fundamentação da argumentação, a abrangência e a profundidade da argumentação apresentada e a atualização da bibliografia consultada.
- EV-C.3 Grau de envolvimento e atitude demonstrada pelo aluno na sua participação em reuniões, apresentações e debates, bem como na elaboração de tarefas de trabalho individual e de grupo e em Sessões de brainstorming.
- EV-C.4 Assiduidade às aulas, seminários, conferências, reuniões de tutores e Sessões de grupo.

Tabela 12. Estratégias de avaliação da asignatura RESUPERES

Estratégias de Avaliação	“PRINCÍPIOS DE RESILIÊNCIA NA SALA DE AULA: DA TEORIA À PRÁTICA DA RESILIÊNCIA”.
Testes escritos.	Em pares, um teórico e um prático por bloco de conteúdos. <i>Valor percentual aproximado aplicado à classificação</i> 45%
Trabalho de grupo relacionado com pedagogia	Realização obrigatória de um projeto que vise a melhoria da resiliência através....., no ensino superior. <i>Valor percentual aproximado aplicado à classificação</i> 30%
Envolvimento e participação em sessões práticas	Envolvimento em aulas práticas, propostas de intervenção e diário de turma <i>Valor percentual aproximado aplicado à classificação</i> 25%

📌 Nota final

As notas serão expressas em termos numéricos de acordo com o estabelecido no artigo 5 do Real Decreto 1125/2003, de⁵ de setembro, que estabelece o sistema europeu de créditos e o sistema de classificação dos títulos universitários oficiais válidos no território nacional.

A nota global corresponderá à pontuação ponderada atribuída aos diferentes aspetos e atividades abrangidos pelo sistema de avaliação. As percentagens a considerar serão negociadas entre professores e alunos em função dos critérios de avaliação e dos instrumentos utilizados.

📄 **Avaliação final pontual**

Os alunos que se inscrevam na avaliação pontual única, depois de aprovada a sua candidatura pelo departamento, serão avaliados através de um teste escrito que constituirá 100% da nota da disciplina. Este teste será constituído por uma componente teórica (questões de resposta curta e longa) e por uma componente prática (questões que abordam pressupostos práticos) e obriga o aluno a contactar o professor da disciplina.

Este teste de avaliação terá duas componentes:

- Avaliação do domínio dos conceitos básicos subjacentes à disciplina.
- Avaliação da aplicação prática dos conceitos básicos da disciplina em diferentes contextos práticos.

3.- Avaliação do curso: será aplicado um questionário de natureza semelhante ao aplicado no início do curso. O objetivo é verificar se as opiniões dos alunos mudaram desde o início do curso, o que representa uma avaliação do professor e do próprio curso.

Tabela 13. *Questionário de avaliação do curso*

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO CURSO

A.- Programa do curso:

- 1.- Os objetivos do curso foram comunicados de forma clara e precisa.
- 2.- Recebi informação sobre a componente teórica do curso.
- 3.- Recebi informação bibliográfica suficiente para a elaboração do programa da disciplina.
- 4.- O tempo atribuído à disciplina, no que respeita ao programa teórico, é suficiente.
- 5.- Do ponto de vista académico, os conhecimentos adquiridos no curso são suficientes.
- 6.- Do ponto de vista profissional, os conhecimentos adquiridos no curso são suficientes.
- 7.- Os grupos formados para a componente teórica do curso são constituídos pelo número correto de alunos.
- 8.- Considero adequado o grau de articulação entre as aulas teóricas e as sessões práticas.
- 9.- Os grupos formados para a componente prática do curso são constituídos pelo número correto de alunos.

- 10.- As Sessões Práticas realizadas nesta unidade curricular estão bem alinhadas com os conteúdos programáticos.
- 11.- De um modo geral, o programa seguido nesta disciplina parece adequado.

B.- Sistema de avaliação do curso:

- 12.- Fui devidamente informado, no início do curso, sobre o sistema de avaliação que iria ser utilizado no curso.
 - 13.- O que foi pedido na avaliação estava de acordo com o material fornecido.
 - 14.- A nota obtida nos exames está de acordo com os meus conhecimentos da matéria.
 - 15.- O tempo de publicação das notas após a realização dos testes parece-me razoável.
 - 16.- Posso conhecer os critérios de correção utilizados.
 - 17.- Tive acesso à correção do meu exame.
 - 18.- Pude comentar a minha prova corrigida.
 - 19.- De um modo geral, o sistema de avaliação utilizado no curso parece-me correto.
-



REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

- Aguilar, E. (2018). *Onward: Cultivating emotional resilience in educators*. Jossey-bass.
- Art Therapy Resources. (2022). *Art Therapy GuideBook – Developing Resilience*. <https://arttherapyresources.com.au/shop/developing-resilience/>
- Bailey, R., Hillman, C, Arent, S. & Petitpas, A.J. (2013). Physical Activity: An Underestimated Investment in Human. *Journal of Physical Activity and Health* 10(3):289-308. DOI:10.1123/jpah.10.3.289.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2016). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273-285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environ Sci Technol*, 44(10), 3947-55. <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- Berkman, L.F. & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support and health. In: *Berkman, L.F. & Kawachi, I., Eds., Social Epidemiology*, Oxford University Press, New York, 158-162.
- Biddle, S., Ciaccioni, S., Thomas, G. & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., Herman, S., Craighead, W. E., Brosse, A. L., Waugh, R., Hinderliter, A., & Sherwood, A. (2007). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 587-596. <https://doi.org/10.1097/PSY.0B013E318148C19A>
- Calado, P. (2025). *Chapter 5.10. Photography and Communication*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Carretero, M., & Cervelló, E. (2019). Teaching Styles in Physical Education: A New Approach to Predicting Resilience and Bullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:209433737>.
- Carron, A. V., & Hausenblas, H. A. (2006). Group Dynamics in Sport. *Sport Psychologist*, 26(3), 412-434. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.3.412>



- Cepero, M. & Rojas, I. (2025). E-learning training in resilient skills. Resuperes Interactive Platform (Web). In 1 International RESUPERES Congress. Enero, 2025. <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>
- Cepero, M. (2023a, Marzo). *Proyecto RESUPERES “La resiliencia en la Educación Superior. Superando Adversidades”* [Conferencia invitada, 2023] Report presented at VII Congreso Internacional en investigación y Didáctica de la Educación Física (Addijes). Facultad de Ciencias de la Educación de Granada. <https://www.youtubeeducation.com/watch?v=I8CFNn3nH0c>
- Cepero, M. (2023b, diciembre 1). *¿Porqué la necesidad del desarrollo curricular de la Resiliencia en la Educación Superior?. Proyecto RESUPERES.* [Report presented at conference Alice Friendship Over the World and in BelgradlesChristmas]. Wonders | One-day International Conference, International Research Group of Children's Literature: Letture per la formazione interculturale e pedagogica, Napoli.
- Cepero, M. (2024, diciembre 5). *Propuesta de intervención para el desarrollo de la resiliencia en la Educación Superior. Superación de adversidades. RESUPERES. “Importancia del Área de la literatura en el desarrollo de la resiliencia”.* [Report presented at conference Alice Friendship Over the World and in NaplesChristmas]. Wonders | One-day International Conference, International Research Group of Children's Literature: Letture per la formazione interculturale e pedagogica, Napoli.
- Cepero, M., & Rojas- Cepero, I. (2025). E-learning training in resilient skills. RESUPERES Interactive Platform (Web). [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Cepero, M., García-Perez, L., Valdivia, P., & Zurita, F., & Padiá, R. (2025). *Chapter 4.5. Resilience in Higher Education in partner countries involved in the RESUPERES Project. Spain. RESUPERES MANUAL.* Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110.
- Chirkov, V.I. & Willness, C. (2005). Cultural context and psychological needs in canada and brazil Testing a Self-Determination Approach to the Internalization of Cultural Practices, Identity, and Well-Being. *Journal of cross-cultural psychology*, 36 (4), 423-443. DOI: 10.1177/0022022105275960.
- Cicchetti D, & Blender, J. A. (2006). A multiple-levels-of-analysis perspective on resilience. Implications for the developing brain, neural plasticity and preventative interventions. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 248-258. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.029>

- Cicchetti, D. & Cohen, D. (1995). Perspectives on developmental psychopathology. In D. Cichetti & D. Cohen (Eds.). *Developmental Psychopathology*. Vol.1. Theory and methods. John Wiley and Sons.
- Cicchetti, D. & Garmezy, N. (1993). (Eds.). Milestones in the development of resilience. (Special Issue). *Development and psychopathology*, 5(4), 4497-774.
- Collado-Fernández, D. (2025a). *Chapter 5.7. Inner Gymnastic: Mindfulness*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Collado-Fernández, D. (2025b). *Inner Gymnastic. Proposal of Personal Development Tools That Contribute to Improving Resilience*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Collado-Fernández, D., & Rojas-Cepero, C. (2025). *RESUPERES PROGRAM. Module Inner Gymnastic: Mindfulness for the development of resilience*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Collado-Fernández, D., Rojas-Cepero, C., & García-Pérez, L. (2025). *Mindfulness: A Tool for Resilience in University Life*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Compas, B., Hinden, B., & Gerhardt, C. (1995). Adolescent development and process of risk resilience. *Annual Review of Psychology*, 46, 265-293. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.46.020195.001405>
- Conley, M.I., Hindley, I., Baskin-Sommers, A. *et al.* The importance of social factors in the association between physical activity and depression in children. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 14, 28 (2020). <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00335-5>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 71-82. <http://dx.doi.org/10.1002/da.10113>.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111. <https://doi.org/10.4088/pcc.v06n0301>
- Crespo, M., Fernández-Lansac, V., & Soberón, C. (2014). Adaptación Española de la “Escala de resiliencia de Connor-Davidson” (CD-RISC) en situaciones de estrés crónico [Spanish version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) for chronic stress situations]. *Behavioral Psychology*, 22(2), 219-238. <http://doi.org/10.6018/analesps.31.1.158241>.

- Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2006). *The Wonder of Pain: The Sense of Resilience*. Ediciones Granica S.A. Cyrulnik, B. (2007). *Di carne e d'anima. La vulnerabilità come risorsa per crescere felici* (E. Nortey translation). Frassinelli. (Original book published 2006).
- Cyrulnik B. (2009). "Vencer el trauma por el arte". Lola Lara (entrev.), Boris Cyrulnik (entrevistado). *Cuadernos de pedagogía*, 39, 42-47.
- Cyrulnik, B. (2010). *The whispering of ghosts: Trauma and resilience*. Other Press (NY).
- Cyrulnik, B. (2015). *Bajo el signo del vínculo. Una historia natural de apego*. Ed. Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2016). ¿Por qué la resiliencia?: Lo que nos permite reanudar la vida / coord. por Boris Cyrulnik, Marie Anaut, págs. 13-28.
- Cyrulnik, B. (2018). Resilience: Pain is inevitable, suffering is optional. #AprendemosJuntos 10 dec 2018 • #Welearntogether <https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es>
- Cyrulnik, B., & Malaguti, E. (Ed.). (2005). *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*. Erickson.
- Cyrulnik, B., Tomkiewicz, S., Guenard, T., Vanistendael, S., Manciaux, M., et al. (2004). *El realismo de la esperanza*. Gedisa.
- Dato, D. (2009). *Pedagogia del lavoro intangibile*. FrancoAngeli.
- De la Cruz, J. C., Rojas-Cepero, I., Padial-Ruz, R., & Rojas-Ruiz, F. J. (2025). *Training Program for Well-Being Through Improved Physical Fitness in Educational Contexts. Impact on Sports Learning*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Del Río, M. (2009). Reflexiones sobre la praxis en Arteterapia. *Papeles de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social*, 4, 17-22. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0909110017A>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout, *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.49>
- Du H, Li X, Lin D, Tam CC. (2015). Collectivistic orientation, acculturative stress, cultural self-efficacy, and depression: a longitudinal study among Chinese internal migrants. *Community Ment Health J.* ;51(2):239-48. doi: 10.1007/s10597-014-9785-9.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology* 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>

- Eime, R.M., Harvey, J.T., & Charity, M. (2013). The relationship between sport participation and self-reported wellbeing among Australian adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135.
- Falco, M. C. (2025). "I develop my resilience every day and at any time": Resuperes APP. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Furnes, O. T. (2025a). *Chapter 5.8. Music and Emotional Awareness*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Furnes, O. T. (2025b). *RESUPERES Program. Module Music and Awareness: "Expressing emotions through music"*. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Galli, N., & Vealey, R. (2008). "Bouncing Back" from Adversity: Athletes' Experiences of Resilience Profile image of Robin Vealey. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.
- García-Pérez, L., & Padial-Ruz, R. (2025). "International Map of Resilience in Higher Education: Studies on Well-Being and Mental Health in University Students". [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- García-Pérez, L., Collado Fernández, D., Lamas-Cepero, J. L., & Ubago-Jiménez, J. L. (2024). Píldoras saludables: Un programa de actividad física para la prevención de la salud mental y mejora de la capacidad resiliente en estudiantes universitarios. protocolo de actuación (Healthy pills: physical activity program for the prevention of mental health and improvement of resilience in university students. intervention protocol). *Retos*, 55, 726-735. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.104012>.
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Garmezy, N. (1996). Reflections and commentary on risk, resilience, and development. In R. J. Haggerty, L. R. Scherrod, N. Garmezy & M. Rutter, (Orgs.). *Stress, risk, and resilience in children and adolescents: processes, mechanisms, and interventions* (pp.1-18). Cambridge University Press.
- Germer, C. K. (2017). *El poder del mindfulness*. Ediciones Paidós.
- Ginsburg, K. R., & Jablow, M. M. (2011). *Building resilience in children and teens: Giving kids roots and wings* (p. 398). Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.

- Godbey, G., & Mowen, A. J. (2010). *The Benefits of Physical Activity and Nature-Based Recreation for Children*. National Recreation and Park Association.
- Goldrick, M. (Eds.), *Revisioning Family Therapy: Race, Culture, and Gender in Clinical Practice* (pp. 62-77). New York: Guildford Press
- Gonçalves, C. D. & Borges, M. L. (2025). Proposal for academic training in resilient constructs in the University Curriculum: RESUPERES Subject. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. The Hague, Bernard Van Leer Foundation Early Childhood development: Practice and Reflections, 8. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109429>
- Guillen, F. & Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60, 30-35, 10.1016/j.paid.2013.11.019
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators* (Updated ed.). Corwin Press.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Ingusci, E., Coletta, G., De Carlo, E., Madaro, A., Converso, D., Loera, B., & Brondino, M. (2019). Stress lavoro correlato nel personale docente universitario: Una rassegna teorica. *Counseling. Giornale italiano di ricerca e applicazioni*, 12(1). <https://doi.org/10.14605/CS1211903>
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Grupo Planeta (GBS).
- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Karasek, R. A., & Theorell, T. (1990). *Healthy work. Stress, productivity and the reconstruction of working life*. Basic Books.
- Kenezevic, O., & Mirkov, D. (2025a). *Chapter 5.3. Breathing*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Kenezevic, O., & Mirkov, D. (2025b). *Chapter 5.9. Physical Conditioning*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.

- Knezevic, O., & Mirkov, D. (2025c). "Why the RESUPERES Project. Resilient competence development needs in university academic training?". [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Kirmayer, L. & Minas, H. (2000). The Future of Cultural Psychiatry: An International Perspective. *Can J Psychiatry* 2000;45: 438-446.
- Klein, K. (2002). Stress, expressive writing, and working memory. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being* (pp. 135-155). American Psychological Association.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). The relationship of life event stress and working memory capacity. *Applied Cognitive Psychology*, 15(5), 565-579. <https://doi.org/10.1002/acp.727>
- Kleinman, A. & Good, B.J. (1985). Culture and Depression. Studies in the Anthropology and Cross-Cultural Psychiatry of Affect and Disorder. by Arthur Kleinman (Editor), Byron J. Good (Editor)
- Kremer, J., & Williams, J. M. (2001). Psychological benefits of exercise. In *Physical Activity and Psychological Well-being*, (pp. 72-87). Routledge.
- Kumar, V. & Nanda, P. (2022). Social Media as a Learning Tool: A Perspective on Formal and Informal Learning. *International Journal of Educational Reform* 33(3). DOI:10.1177/10567879221094303
- Kuo, F. E., & Taylor, A. F. (2004). A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence from a National Study. *American Journal of Public Health*, 94(9), 1580-6. <https://doi.org/10.2105/AJPH.94.9.1580>
- Ledesma, J. (2014). Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership. *SAGE Open*, 4(3). <https://doi.org/10.1177/2158244014545464>
- Lengnick-Hall, C. A., Beck, T. E., & Lengnick-Hall, M. L. (2011). Developing a capacity for organizational resilience through strategic human resource management. *Human Resource Management Review*, 21(3), 243-255, <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2010.07.00>
- Lhamo, T. (2017). *La meditación: una vía de conocimiento interno*. Valencia.
- Lundhaug, T.; Hausmann, F., & Nybakken, T. (2025). "Module Canoeing: physical activity in the natural environment". [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Lundhaug, T.; Hausmann, F., Nybakken, T., & Falcó, M. (2025). Chapter 5.4. *Canoeing: Physical activities in the natural environment*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2007). *Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction*. In P. D. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson (Eds.), *The Cambridge handbook of consciousness* (pp. 499–551). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511816789.020>.
- Malaguti, E. (2005). *Educarsi alla resilienza. Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi*. Erickson, Trento.
- Malchiodi, C. (1998). *The art therapy sourcebook*. McGraw Hill Professional.
- Mártires, H. (2025). “Can Digital Technology Improve Resilience?”. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Mártires, M. (2025a). *Chapter 5.1. Art & Creativity*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Mártires, M. (2025b). *RESUPERES Program. Module Art & Creativity and Resilience*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Matos, F., Martins, H., Jesus, S. N., & Viseu, J. (2015). Prevenção da violência através da resiliência dos alunos. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(1), 35-43. <https://www.redalyc.org/pdf/362/36237156005.pdf>
- McDonald, D.G. & Hodgdon, J.A. (2012). *The psychological effects of aerobic fitness training: Research and theory*. Springer Science & Business Media.
- Merino, D. M., & Privado, J. (2015). Does Employee Recognition Affect Positive Psychological Functioning and Well-Being? *The Spanish Journal of Psychology*, 18, E64. <https://doi.org/10.1017/sjp.2015.67>
- Miller, J. B. (1976). *Toward a new psychology of women*. Beacon. Gerald R. Miller, editor Explorations in interpersonal communication by Miller, Gerald R. Publication. Beverly Hills: Sage Publications. Collection internetarchivebooks; inlibrary; printdisabled.
- Mirkov, D., & Knezevic, O. (2025). *RESUPERES Module & App: Breathing. Resilience in Every Breath and Motion*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.



- Miró, M.T. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 17(66/67), 31-76. <https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.906>
- Molina, M. C., Pastor, C., & Violant, V. (2009). *Guia d'estratègies ludicocreatives per al voluntariat de Ciber Caixa hospitalària*. Obra Social. Fundació “la Caixa”.
- Moreno, A. (2010). La mediación artística: Un modelo de educación artística para la intervención social a través del arte. *Revista Iberoamericana de Educación*, 52(2). 1-9. <https://doi.org/10.35362/rie5221797>
- Mundet, A., Beltrán, A., & Moreno, A. (2015). Arte como herramienta social y educativa. *Revista Complutense de Educación*, 26(2), 315-329. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/43060/45511>.
- Munevar, D., & Díaz, N. (2009). CORP-oralidades. *Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 4, 63-77. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0909110063A/8775>
- Nettles, S. M., & Mason, M. J. (2004). Zones of narrative safety: Promoting psychosocial resilience in young people. *Journal of Primary Prevention*, 25, 359-373. <https://doi.org/10.1023/B:JOPP.0000048026.99223.3b>
- Onsès-Segarra, J., Hurtubia, V., & Forés, A. (2020). Resilience in a postcard. *Expectations, Prescriptions, Reconciliations*, 32. https://www.researchgate.net/profile/Rolf-Laven-2/publication/359685471_Research_on_Arts_Education_ECER_Conference_Geneva_online_links/6247f90d8068956f3c624d69/Research-on-Arts-Education-ECER-Conference-Geneva-online.pdf
- Ortega, M., & Saavedra, S. (2014). Resilience: physiological assembly and psychosocial factors. *Procedia-social and behavioral sciences*, 132, 447-453. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.335>
- Padial, R., García, L., y Cepero, M. (2024, Febrero, 20). *Presentación del Proyecto RESUPERES. Cómo evaluar la resiliencia?* [Report presented at Presentation of the Europeo Project Erasmus ERASMUS K-220 RESUPERES. In the Workshop “Importancia de la formación resiliente en educación superior. Implementación y pilotaje de la asignatura RESUPERES”]. Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, Granada.
- Padial-Ruz, R. & García-Pérez, L. (2025). RESUPERES PROGRAM. Module Corporal Expression and Dance for Resilience. Development of Creativity and cultural heritage. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Padial-Ruz, R., García-Pérez, L., & Cepero, M. (2025). *Chapter 5.5. Corporal Expression & Dance. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities.* <https://resuperes.eu/Manual.html>.



- Paolozzi, M. F. (2023, dicembre 1). *La casita della resilienza. Un modello per bambini ed adulti*. [Report presented at conference Alice Friendship Over the World and in NaplesChristmas]. Wonders | One-day International Conference, International Research Group of Children's Literature: Letture per la formazione interculturale e pedagogica, Napoli.
- Paolozzi, M. F., & Maddalena, S. (2023). Superare le avversità tra incertezza e cura di sé: La resilienza nei contesti educativi, *Journal of Health Care Education in Practice*, 5(1), 91-101. <https://doi.org/10.14658/pupj-jhcep-2023-1-10>
- Paolozzi, M. F., Maddalena, S., Ercolano, M., & Petrecca, R. (2023, may 23). *The tale of the self between movement, writing and art. Strategies for resilience education*. [Paper presentation] RESUPERES International Conference: Building Resilience in Higher Education, Bergen, Norway.
- Prescott, M. V., Sekendur, B., Bailey, B., & Hoshino, J. (2008). Art making as a component and facilitator of resiliency with homeless youth. *Art Therapy*, 25(4), 156-163. <https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129549>
- Pretty, J., Peacock, J., & Hine, R. (2007). The Impact of Outdoor Recreation on Resilience: A Review. *Int J Environ Health Res*, 15(5), 319-37. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Reivich, K., and Shatté, A. (2002). "The Resilience Factor" 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York : Three Rivers Press
- Rejeski, W. J., & Mihalko, S. L. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56B, 23-35.
- RESUPERES MANUAL. (2005). Intervention proposal for the resilience development in higher education. overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>
- RESUPERES APP. (2005). <https://resuperes.eu/moodle/>
- RESUPERES INTERACTIVE PLATFORM. (2025). <https://resuperes.eu/moodle/>
- Rojas-Cepero, C. & Collado-Fernández, D. (2025). RESUPERES App. *Meditation for resilience. Full Attention*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Rojas-Cepero, C.; Casado-Jiménez, M., Collado-Fernández, D., & García-Pérez, L. (2025). *Philosophy of Ashtanga Yoga for the Development of Vulnerability in Corporal Expression, in University Students*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Rojas-Cepero, I., De la Cruz-Campos, J. C., De la Cruz-Márquez., J. C; & Cepero, M. (2025). "Strengthen Your-Self": *Motor Development and Strength in School-Age Children*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January,

2025. ESEC University of Algarve (Faro).
<https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.

Rossi, B. (2013). *Pedagogia della felicità*. FrancoAngeli.

Rouse, G. (2001). Resilient students' goals and motivation. *Journal of Adolescence*, 24(4),429-578.
<https://doi.org/10.1006/jado.2001.0383>

Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am J Orthopsychiatry*. 57(3):316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x. PMID: 3303954.

Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am J Orthopsychiatry*. 57(3):316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x. PMID: 3303954.

Rutter, M. (1999). Psychosocial adversity and child psychopathology; *Br. J. Psychiatry*, 1174, 480-493. <https://doi.org/10.1192/bjp.174.6.480>

Rutter, M. (Eds.). (1996). *Stress, risk, and resilience in children and adolescents*. Cambridge University Press.

Salmon, P.G. (2001). Effects of physical exercise on depression and anxiety. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2), [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(99\)00032-x](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(99)00032-x)

Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 40(2), 103-113.
<https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>

Siegel, D. J. (2012). *Cerebro y "mindfulness": la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Grupo Planeta Spain.

Siegel, R. D. (2011). *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Desclée de Brouwer.

Silva, N., & Motta, C. (2017). A criatividade como fator de resiliência na ação docente do professor de ensino superior. *Revista UFG*, 7(2), 43-46.
<https://revistas.ufg.br/revistaufg/article/view/48869>

Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 5-30.

Sirignano, F. M. (2012). *Per una pedagogia della differenza: promuovere l'integrazione attraverso lo sviluppo di un clima di classe positivo*. Indire.
http://www.scuolavalore.indire.it/nuove_risorse/per-una-pedagogia-della-differenza-promuovere-lintegrazione-attraverso-lo-sviluppo-di-un-clima-di-classe-positivo/

Sirignano, F. M. (2019). *Pedagogia della decrescita. L'educazione sfida la globalizzazione*. FrancoAngeli.

- Sirignano, F. M., & Paolozzi, M. F. (2025). *"Building Resilience from a Pedagogical Point of View"* (Universita degli Studi Suor Orsola Benincasa). [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Sirignano, F. M., & Paolozzi, M. F. (2025). *Chapter 5.2. Autobiographical training*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Sirignano, F. M., & Paolozzi, M. F. (2025). *Chapter 5.6. Heritage Interpretation*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Sirignano, F. M., Buccolo, M., & Ferro Allodola, V. (2023). Gestire lo stress lavoro-correlato attraverso la metodologia del teatro d'impresa: Un percorso pedagogico di ricerca-formazione. *Journal of Theories and Research in Education*, 18(3), 1-26. <https://doi.org/10.6092/issn.1970-2221/17002>
- Sirignano, F. M., Perillo, P. & Maddalena, S. (2016). Qualitative Pedagogical Techniques in Education: Auto-biographical Methodology. In J. G. Galan, F. M. Sirignano (Eds.) *Theory and Practice in Educational Research* (pp. 171-219). Suor Orsola Benincasa University Press.
- Sirignano, F.M., Paolozzi, M.F & Maddalena, S. (2025). *RESUPERES Program. Module Autobiographical and Cultural Heritage Narratives*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Sousa, A. L. (2017). *Programa de educação para a qualidade de vida de pessoas adultas com multideficiência grave: Um estudo centrado no contexto individual da Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral de Faro, Algarve, Portugal*. [Tese de Doutoramento, Faculdade de Educação, Universidade Autónoma de Madrid]. <http://hdl.handle.net/10486/682650>
- Sousa, C., & Mártires, H. (2025). *Laying the foundations of RESILIENCE in Higher Education. RESUPERES Manual*. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Sousa, C. (1995). Ativação do desenvolvimento cognitivo e facilitação da aprendizagem, In Tavares & Bonboir, et al . *Ativação do Desenvolvimento Psicológico nos Sistemas de Formação*. Edições CIDInE.
- Sousa, C. (2006a). Educação para a ativação da resiliência no adulto, In J. Tavares, C. Fernandes, M. S. Pereira & S. Monteiro [Eds]. *Ativação do Desenvolvimento Psicológico*. Actas do Simpósio Internacional. Aveiro, Universidade de Aveiro.

- Sousa, C. (2006b). Higher Education in the Bologna process framework, Audy, J. L. N. [Eds]. & M. C. Morosino [Orgs.]. *Innovation and Entrepreneurialism in the University*. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.
- Sousa, C. (2015a). *Trauma, contexto y exclusión, Promocionando Resiliencia*. In A. Salvador, J. Hernández & C. S. Sousa (Coords.). Colección Infancia, Cultura y Educación. ISBN: 978-84-16361-64-9.
- Sousa, C. (2015b). Profissão Docente, diversidade e resiliência. In M. E. A. Engers, M. C. Morosini, & V. L. Felicetti (2015). *Educação superior e aprendizagem* (p. 115-126) ISBN 978-85-397-0629-7.
- Sousa, C. (2016). La educación para la Resiliencia en el alumnado de la periferia de la Europa del Sur. *Civitas Educationis. Education, Politics, and Culture*, (V)1, (pp. 83-100). ISBN: 9788857537818; <https://universitypress.unisob.na.it/ojs/index.php/civitaseducationis/article/view/272/739>
- Sousa, C. (2025). Chapter 1. Theoretical constructs of Resilience. En RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. overcoming adversities <https://resuperes.eu/Manual.html>
- Sousa, C. S., et al. (2021). Efectos de la pandemia originada por COVID en los estudiantes universitarios más vulnerables. Retos de la educación inclusiva. In J. J. L. Olivencia y A. Matas (Coords). (2021). *Claves para una educación inclusiva en tiempos de COVID*. Narcea, S.A. de Ediciones.
- Sousa, C., & Extremera, M. O. (2016). Docentes resilientes em contextos precários: Estudo de casos em Espanha. *Educação*, 41(3), 541-552. <http://dx.doi.org/10.5902/1984644424598>
- Strong, W. B., Malina, R. M., & Blimkie, C. J. M. (2005). Evidence based physical activity for children and adolescents. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Valdivia, P., Galeano-Rojas, D., Zurita, F., & Cepero, M. (2025). *Review of Intervention Programmes for the Development of Resilience in Higher Education in Spanish Universities*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Vanistendael, S. (2003). Humor y resiliencia: la sonrisa que dá vida. In B. Cyrulnik et al. (Org.). *El Realismo de la Esperanza: testimonios de experiências profissionais en torno a la resiliência* (pp. 119-148). Editorial Gedisa.

- Vanistendael, S. (2018). *Vers la mise en oeuvre de la résilience: La casita, un outil simple pour un défi complexe*. Bureau International Catholique de l'Enfance.
- Vanistendael, S., & Lecomte, J. (2000). *Le bonheur est toujours possible: Construire la résilience*. Bayard.
- Viciano, V., Fernández Revelles, A. B., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., & Chacón, R. (2018). Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática. *REICE. Red Iberoamericana de Investigación sobre Cambio y Eficacia Escolar* 16(1). <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.008>.
- Walsh, F. (1998). Beliefs, Spirituality and Transcendence: Key to Family Resilience. In F. Walsh, & Goldrick, M. (Eds.), *Revisióning Family Therapy: Race, Culture, and Gender in Clinical Practice* (pp. 62-77). New York: Guildford Press.
- Walsh, F. (2003). Family and resilience. A Framework for Clinical Practise. *Family Process*, Vol 42. N 1. https://www.celf.ucla.edu/2010_conference_articles/Walsh_2003.pdf?utm_source=chatgpt.com.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H. & Fleming, L.E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard Books.
- Wulf, C. (2008). *Antropología. Historia, cultura, filosofía*. Anthropos.
- Xanthopolou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufell, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 121-141. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.14.2.121>



APÊNDICES



APÊNDICES

1.- Guia de Ensino da disciplina RESUPERES (UAlg, Faro, Portugal)

Titulo	EDUCAR PARA A RESILIÊNCIA NO ENSINO SUPERIOR, DA TEORIA À PRÁTICA RESILIENTE. (OPÇÃO FACULTATIVA)
---------------	---

Grau	<p>A criação de uma nova subunidade curricular nas instituições de ensino superior portuguesas só pode ocorrer no âmbito do processo de avaliação pela Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior (A3ES). Como tal, propõe-se que o RESUPERES SUBJET (RS) seja criado como disciplina de opção para disciplinas cuja matriz curricular preveja a oferta de opções em "Qualquer Área Científica" (QAC). A aprovação das disciplinas de opção é feita pelo Conselho Técnico Científico da Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve.</p> <p>Foi identificada a possibilidade de oferecer RS como disciplina opcional nas seguintes disciplinas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Curso de Educação Básica -Curso de Educação Social
-------------	--

Curso	Total de horas: 78h Horas de contato:26h.	Semestre	1 or 2	Créditos	3	Tipo	Optional
--------------	--	-----------------	--------	-----------------	---	-------------	----------

Ramo	Psicologia
-------------	------------

Módulos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arte e criatividade 2. Fotografia e Comunicação
----------------	---

Recomendações	<p>O paradigma da educação para a resiliência é, assim, um importante compromisso profissional para acompanhar e apoiar os alunos em situações de vulnerabilidade, construindo com eles um vínculo positivo e saudável, dando sentido às suas experiências traumáticas. Segundo Sousa (2016, 2021), trata-se, portanto, de um paradigma cujo tecido está impregnado de uma rede afetiva e solidária, que respeita a singularidade e a diversidade, promove o desenvolvimento de novos sentidos para a vida e ajuda a despertar a confiança nos sujeitos, promovendo a identificação, aquisição e valorização de seus recursos internos. De facto, a resiliência é um potencial presente em cada um de nós, mas é determinada de forma diferente de acordo com as fases do desenvolvimento psicológico, o ciclo de vida e as condições ambientais. Importa ainda salientar que a educação para a resiliência, devido à sua natureza transversal na educação, pode e deve fazer parte de projetos que promovam outras</p>
----------------------	---



competências ou dimensões significativas para o desenvolvimento, tais como a autodeterminação, o comportamento adaptativo ou a melhoria da autonomia na vida humana, e que devem favorecer a abordagem de questões que nos permitam enfrentar os problemas a partir de uma atitude crítica e positiva, a fim de superar possíveis adversidades.

Se a educação visa preparar as pessoas para se adaptarem a um mundo em constante mudança, que evoluirá de formas imprevisíveis, a intervenção educativa para promover a resiliência torna-se um lugar privilegiado não só para a ativação conceptual no sentido do raciocínio abstrato, mas também para a interação e construção de orientações interpessoais, psicopedagógicas e contextuais, não só como facilitadores do desenvolvimento, processo de ensino, aprendizagem e avaliação, mas também como fatores essenciais na construção de competências interpessoais. São objetivos educacionais ligados à construção da personalidade do ser humano (criança, jovem, adulto) além dos objetivos tradicionalmente propostos pela educação.

Breve descrição do conteúdo

O conteúdo do curso privilegia a dimensão prática suportada por uma breve introdução conceptual. O objetivo é apresentar uma introdução teórica com suporte científico sobre o conceito de resiliência, a importância da educação para o seu desenvolvimento no ser humano e a relevância de trabalhar a resiliência no ensino superior como forma de prever o insucesso e abandono escolares. A componente prática consiste em workshops nas áreas da Fotografia e Comunicação e Arte e Criatividade como facilitadores do desenvolvimento da resiliência. Utilização de meios e recursos para o desenvolvimento da resiliência por parte dos alunos.

Competências

- CG01. Capacidade de análise e síntese
- CG02. Competências organizacionais e de planeamento
- CG03. Comunicação oral e escrita
- CG06. Acesso às informações e capacidade de gerenciamento
- CG07. Capacidade de resolução de problemas
- CG08. Capacidade de tomar decisões de forma autónoma
- CG09. Capacidade de Trabalho em Equipa
- CG12. Reconhecimento e respeito pela diversidade e multiculturalismo
- CG13. Capacidade crítica e autocrítica
- GC17. Autonomia de aprendizagem
- GC18. Flexibilidade e adaptabilidade a novas situações
- CG20. Capacidade de Criatividade
- GC22. Iniciativa e espírito empresarial
- CG24. Sensibilidade às questões culturais e históricas.
- CG25. Preservar e expor o património cultural dos nossos antepassados.
- CG26. Gerar e produzir novas ideias que tenham um propósito estético ou ideias funcionais que procurem resolver um problema.



Resultados de Aprendizagem (Objetivos)

- ✓ Desenvolver e melhorar a Resiliência, para além da melhoria da saúde mental e do bem-estar psicológico no contexto do Ensino Superior Universitário através das áreas da Fotografia e Comunicação e Arte e Criatividade.
- ✓ Explorar a interligação entre música e movimento como vias para a construção de resiliência. Ao integrar estes três parâmetros da atividade artística, os participantes desenvolverão uma compreensão holística de como a música e o movimento podem contribuir para a resiliência.
- ✓ Cultivar habilidades de resiliência como autoimagem, autoaceitação e resolução de problemas através da criação artística introspectiva através da Colagem de Autorretrato.
- ✓ Desenvolver competências de resiliência como a desenvoltura, a resolução de problemas e o pensamento criativo através da aceitação de acidentes e da sua transformação em resultados positivos na criação artística.
- ✓ Incentivar os participantes a explorar os seus sentimentos e experiências interiores através da arte e da fotografia.
- ✓ Compreender as imagens, e o fazer de imagens, como forma de comunicação de experiências pessoais ou coletivas e de construção de resiliência.
- ✓ Utilizar a fotografia de smartphone como um meio para autoexpressão e construção de resiliência,
- ✓ Compreender a fotografia como linguagem e ferramenta para desenvolver competências de resiliência para a mudança individual e social
- ✓ Entender a fotografia como uma oportunidade de autoexpressão.
- ✓ Explorar a criação e edição de imagens com significado consciente e como ferramenta.

Programa de conteúdos teóricos e práticos

A. Conteúdos Teóricos

1. Educação, vulnerabilidade e educação para a resiliência
2. Resiliência: definição, evolução e conceitos associados
3. As dimensões pessoal e interpessoal na educação e na formação
4. Ativar a resiliência no contexto educativo de situações de adversidade nas trajetórias de vida pessoal e académica dos estudantes

B. Conteúdos Práticos

1. Workshops: Arte e Criatividade - "Existe um instinto artístico comum a todos os seres humanos?"
 - 1.1 Exercício Interativo: Exploração de música e movimento. Criação artística coletiva.
 - 1.2 Construção da resiliência através da música e do movimento.
 - 1.3 Colagem de autorretrato: Explorando a autoexpressão.
 - 1.4 Atividade "Upps! (Borrão de tinta)".
 - 1.5 Arte fora da caixa.
 - 1.6 Atividade "Emoção do Fado".



1.7 A vida e a importância de Frida Kahlo como artista – reflexões sobre as suas experiências e percurso artístico.

1.8 "Sê como a Frida": canalizar sentimentos interiores através da arte.

2. Workshops: Fotografia e Comunicação - "Enquadrando a Resiliência: Explorando a Autoexpressão por Meio da Fotografia com Smartphone"

2.1 Introdução à Fotografia com Smartphone e Resiliência.

2.2 Compreendendo a Composição na Fotografia.

2.3 Capturando Emoções por Meio da Fotografia.

2.4 Técnicas de Edição para Imagens Expressivas.

2.5 Explorando o Significado das Imagens.

2.6 Comunicação por Meio de Narrativas Visuais.

2.7 Identidade e Autoexpressão na Fotografia.

2.8 Promovendo a Conexão Social por Meio da Fotografia.

2.9 Reflexão e Integração da Aprendizagem.

Referências e Fontes

Fundamentais

- Brown, J., D'Emidio-Caston, M., & Benard, B. (2001). *Resilience Education*. Corwin Press.
- Cyrulnik, B., & Malaguti, E. (Ed.). (2005). *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*. Erickson.
- Cyrulnik, B. (2015). *Bajo el signo del vínculo. Una historia natural de apego*. Ed. Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2018). Resilience: Pain is inevitable, suffering is optional. [#AprendemosJuntos](#) 10 dec 2018 • [#Welearntogether](#) <https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es>
- Fairey, T. (2018). *These Photos Were My Life: understanding the impact of participatory photography projects*, *Community Development Journal*, Volume 53, Issue 4, October 2018, Pages 618-636. <https://doi.org/10.1093/cdj/bsx010>
- Grotberg, E. (1998). *The international resilience project. Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions*. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-International-Resilience-Project-Findings-from-Grotberg/b7e7df5fc926513d82e595c6cbce1dfb551b4fe3>
- Kaimal, G., Drescher, J., Fairbank, H., Gonzaga, A & White, G. P. (2014). Inspiring Creativity in School Leaders: Leadership Lessons from the Creative Arts. *International Journal of Education and the Arts*, 15(4), 1-22. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1039562.pdf>
- Kaimal, G., Drescher, J., Fairbank, H., Gonzaga, A, Junkin, J., & White, G. P. (2016a). Learning about leadership from a visit to the art museum. *International Journal of Education and the Arts*, 17(6), 1-22. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1094530.pdf>
- Kaimal, G., Metz, E., & Millrod, E.T. (2017a). Facilitative Leadership: A Framework for the Creative Arts Therapies. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 34(3) 146-151. <https://doi.org/10.1080/07421656.2017.1343072>



- Kaimal, G., Mensinger, J. L., Drass, J. M., & Dieterich-Hartwell, R. (2017b). Open studio art therapy versus coloring: Differences in outcomes of affect, stress, creative agency and self-efficacy. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 30(2) 56-68. <https://doi.org/10.1080/08322473.2017.1375827>
- Kaplan, F. (2000). *Art, science and art therapy: Repainting the picture*. Jessica Kingsley Publishers.
- Leung, M. C., & Cheung, R. Y. M. (2020). Music engagement and well-being in Chinese adolescents: Emotional awareness, positive emotions, and negative emotions as mediating processes. *Psychology of Music*, 48(1), 105-119. <https://doi.org/10.1177/0305735618786421>
- Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2007). *Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction*. In P. D. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson (Eds.), *The Cambridge handbook of consciousness* (pp. 499–551). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511816789.020>.
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J., & Cyrulnik, B. (2001). La résilience: État des lieux. In *La résilience. Résister et se construire*, (pp. 13-20). Cahiers Medico-Sociaux.
- Mártires, M., Carreño, A., & Sousa, C. (2015). Aprender a ensinar: Influências culturais no desenho artístico. *Conhecimento & Diversidade*, 7(14), 56-72. <https://doi.org/10.18316/2299>
- Masten, A. S. (1994). Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite a Risk and Adversity. In Wang, M. C. & Gordon, E. W. (Eds.) (1994). *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and prospects* (pp. 3-35). Lawrence Erlbaum Associates.
- Mayer, J. D. (1986). *How mood influences cognition*. In N. E. Sharkey (Ed.), *Advances in Cognitive Science*. Ellis Horwood.
- Mayer, J. D., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli: A Component of Emotional Intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54(3-4), 772-781. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5403&4_29
- McCombs, B. L., & Pope, J. E. (1994). *Motivating hard to reach students*. American Psychological Association.
- Metzl, E. S. (2009). The role of creative thinking in resilience after hurricane Katrina. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 3(2), 112-123. <https://doi.org/10.1037/a0013479>
- Milasan, L. H., Bingley, A., & Fisher, N. R. (2020). El panorama general de la recuperación: una revisión sistemática sobre la evidencia de los métodos basados en la fotografía en la investigación de la recuperación de la angustia mental. *Artes y Salud*, 14(2), 165-185. <https://doi.org/10.1080/17533015.2020.1855453>
- Munevar, D., & Díaz, N. (2009). CORP-oralidades. *Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 4, 63-77. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0909110063A/8775>
- Ohio State University (2002). Personal characteristics related to resilience. *Bulletin 875-99 – Fostering resilience in children*. http://ohioline.osu.edu/b8875_2.html
- Santos, R. (2013). *Levantarse y luchar. Cómo superar la adversidad con la resiliencia*. Ed. Conecta.
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4, 511-511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00511>
- Schröder, E. (1992). Modeling qualitative change in individual development. In J.B. Asendorpf & J. Valsiner (Eds.) (1992). *Stability and change in development – a study of methodological reasoning* (pp.1-20). Sage.
- Silva, N., & Motta, C. (2017). A criatividade como fator de resiliência na ação docente do professor de ensino superior. *Revista UFG*, 7(2), 43-46. <https://revistas.ufg.br/revistaufg/article/view/48869>
- Sontag, S. (1979). *On Photography*. Penguin Books. London.
- Sousa, C. (2006a). Educação para a ativação da resiliência no adulto, In J. Tavares, C. Fernandes, M. S. Pereira & S. Monteiro [Eds]. *Ativação do Desenvolvimento Psicológico*. Actas do Simpósio Internacional. Aveiro, Universidade de Aveiro.
- Sousa, C. (2015a). *Trauma, contexto y exclusión, Promocionando Resiliencia*. In A. Salvador, J. Hernández & C. S. Sousa (Coords.). Colección Infancia, Cultura y Educación. ISBN: 978-84-16361-64-9.
- Sousa, C. (2016). La educación para la Resiliencia en el alumnado de la periferia de la Europa del Sur. *Civitas Educationis. Education, Politics, and Culture*, (V)1, (pp. 83-100). ISBN: 9788857537818; <https://universitypress.unisob.na.it/ojs/index.php/civitaseducationis/article/view/272/739>



- Sousa, C. S., et al. (2021). Efectos de la pandemia originada por COVID en los estudiantes universitarios más vulnerables. Retos de la educación inclusiva. In J. J. L. Olivencia y A. Matas (Coords). (2021). *Claves para una educación inclusiva en tiempos de COVID*. Narcea, S.A. de Ediciones.
- Sousa, C., Dionísio Gonçalves, C., Borges, M. L., & Cepero, M.(Eds). (2024). *RESUPERES Proposta de intervenção para o desenvolvimento da resiliência no ensino superior. Superar a adversidade*. European Commission. <https://doi.org/10.34623/jsid-ev10>. ISBN (Electronic):978-989-9244-06-1
- Tavares, J. (2001). Resiliência e Educação. In J. Tavares (Org). *Resiliência e Educação*. Cortez.
- Utdanningsdirektoratet. (2019b). *Curriculum for music (MUS01-02)*. <https://www.udir.no/lk20/mus01-02/om-faget/kjerneelementer?lang=eng>
- Van Goethem, A., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae scientiae*, 15(2), 208-228. <https://doi.org/10.1177/1029864911401174>
- Vanistendael, S. (2003). Humor y resiliencia: la sonrisa que dá vida. In B. Cyrulnik et al. (Org.). *El Realismo de la Esperanza: testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliência* (pp. 119-148). Editorial Gedisa.

Recomendada

- Plataforma Interativa RESUPERES. <https://resuperes.eu/>
- Resuperes App <https://resuperes.eu/>

Metodología docente

Para atingir os objetivos fixados para esta UC, a metodologia de ensino tem as seguintes opções:

- a) otimizar os resultados da formação dos alunos sobre o tema, através da pesquisa, do estudo e da troca de experiências, utilizando os materiais científicos e pedagógicos fornecidos pelo professor.
- b) desenvolver atividades práticas nas áreas das artes e criatividade e fotografia.

A metodologia deve enfatizar:

- MD01. Aprendizagem cooperativa. Desenvolver uma aprendizagem ativa e significativa de forma cooperativa.
- MD02. Aprendizagem baseada em projetos. Realização de projetos para resolução de um problema, aplicando competências e conhecimentos adquiridos.
- MD03. Estudos de caso. Aquisição de aprendizagem através da análise de casos reais ou simulados.
- MD04. Aprendizagem baseada em problemas. Desenvolver a aprendizagem ativa através da resolução de problemas.
- MD05. Metodologia expositiva. Transmitir conhecimento e ativar processos cognitivos no aluno.
- MD06. Contrato de aprendizagem. Desenvolver a aprendizagem autónoma. Exercite, ensaie e coloque em prática conhecimentos prévios.

Avaliação

A avaliação será contínua e considerará as seguintes atribuições:

- Produtos do trabalho realizado nas sessões práticas - 45% (15% cada sessão)
- Participação em workshops: 40%
- Reflexões individuais sobre como a UC "Resiliência e Educação" ajudam cada um a desenvolver resiliência - 15%



Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173



<https://www.resuperes.eu/>



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



UAlg ESEC

UNIVERSIDADE DO ALGARVE
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO



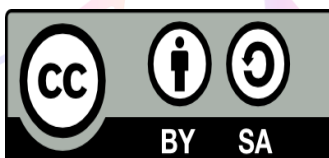
UNIVERSITY OF
BELGRADE



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
SUOR ORSOLA
BENINCASA



Western Norway
University of
Applied Sciences



Projecto financiado com o apoio da Comissão Europeia. A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.