Resiliência e Bem-Estar

Resilience and Well-being Strengths for Teachers

Ferramentas práticas para superar adversidades, compreender as emoções e construir uma vida com mais equilíbrio e propósito na comunidade escolar.

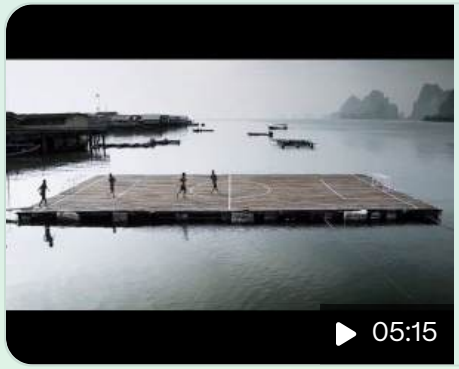
Made with GAMMA

Como me sinto hoje?

Made with GAMMA

Campo de Futebol

O **Panyee FC** — uma equipa de crianças de uma vila piscatória na Tailândia — construiu o seu próprio campo de futebol flutuante com materiais reciclados. Sem recursos, sem apoio externo, apenas determinação e espírito de equipa.

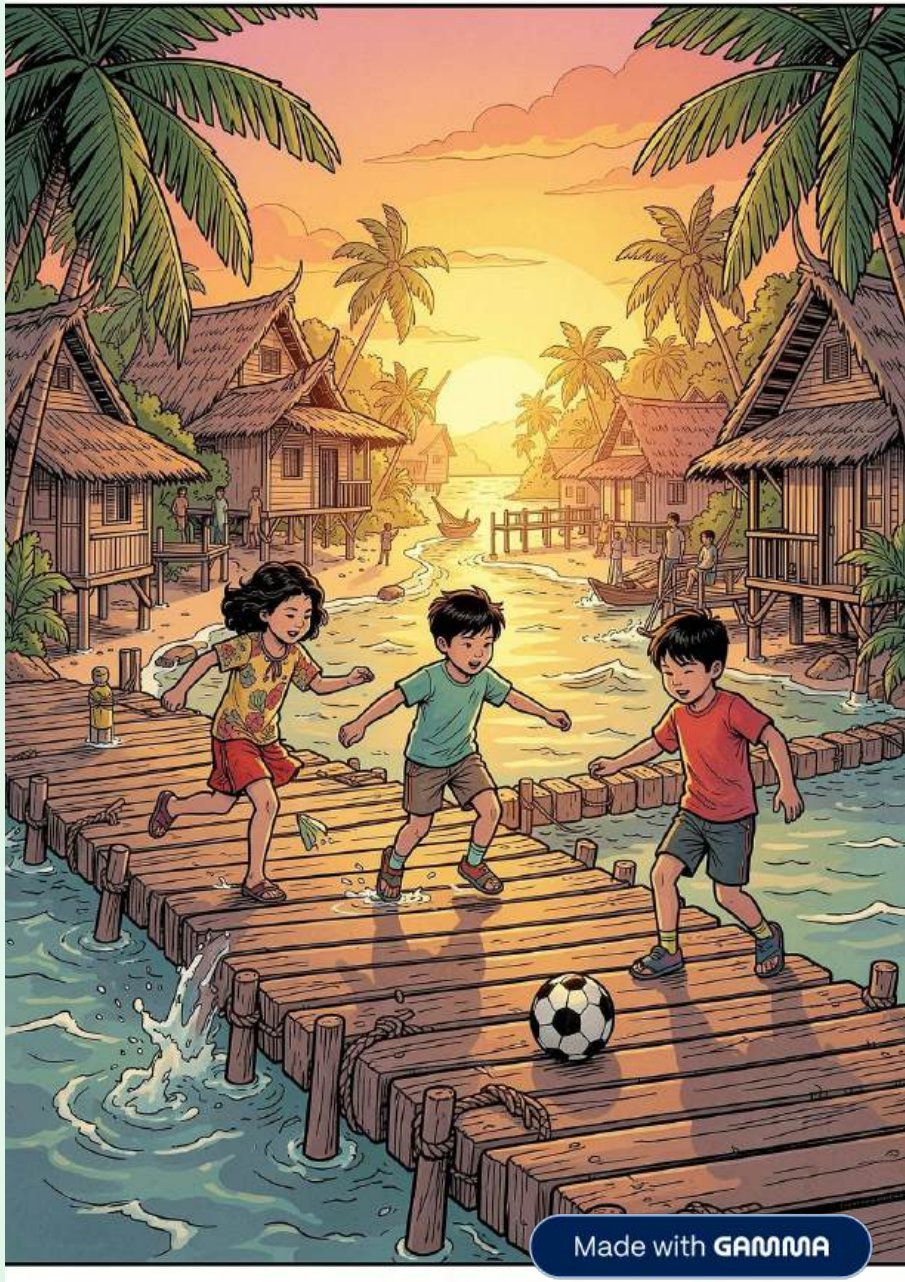


YouTube

Quadra de Futebol Flutuante – TMB Pan...

Eles adoravam assistir futebol pela TV. Mas moram em uma vila de pescadores flutuante,...

💬 *O que sentiram ao ver este filme? O que vos surpreendeu mais?*



O que é a Resiliência?

> A resiliência é a capacidade de superar adversidades, aprender com as experiências e seguir em frente.

Não significa ausência de dificuldade — significa **saber como lidar com ela**. É uma competência que podemos desenvolver ao longo da vida, através de pequenas escolhas diárias.

Resiliência é a ação. Bem-estar é o resultado.

Made with GAMMA

Compreender as nossas Emoções e Estratégias para o Bem-Estar

Identifica como te sentes e, depois, faz uma pausa. Pequenos gestos de autocuidado constroem resiliência interna.

Faz uma Pausa

Afasta-te, respira fundo, ri, relaxa.

Cria e Explora

Pinta, desenha, cozinha, resolve puzzles.

Conecta-te

Família, amigos, animais de companhia, música.

Sê Agradecido/a

A gratidão diária desenvolve uma mentalidade positiva.

Made with GAMMA

🤗 Autocompaixão

Fala contigo como apoiarias um amigo.

🌱 Mentalidade de Crescimento

Desafios são oportunidades, não obstáculos.

😴 Sono e Descanso

Fundamental para o equilíbrio mental e físico.

🤝 Conexão Social

Nutre a tua rede de apoio.

🧘 Mindfulness ou Meditação

Reduz a ansiedade e aumenta a clareza.

💭 Consciência Emocional

Compreende e aceita as emoções sem julgamento.

🎯 Significado e Propósito

Alinha ações com os teus valores.

⚡ Construir Micro-Hábitos Diários

Pequenas ações consistentes com efeito cumulativo.

📚 Aprender com a Experiência

Relembra como superaste dificuldades passadas.

😊 Emoções Positivas

Valoriza e cultiva momentos de alegria.

🆘 Pede Ajuda

Pedir apoio é um sinal de força, não de fraqueza.

Made with GAMMA

Estratégias para a Sala de Aula

Como promover resiliência e bem-estar nos alunos.

🏠 Ambientes Seguros

Cantinho da calma, acordos de convivência e rotinas previsíveis.

🎉 Celebrar o Progresso

Valorizar a persistência, mostrar a evolução e normalizar o erro.

🎯 Metas e Reflexão

Objetivos passo a passo, autoavaliação com emojis e balanço semanal.

🤝 Pertença e Conexão

Mural da turma, acolhimento matinal e padrinhos de recreio.

💖 Relações Positivas

Trabalho de pares, jogos de partilha e "banco da amizade".

🧠 Competências Socioemocionais

Termómetro das emoções, respiração do balão e leitura de histórias.

😊 Emoções Positivas

Diário da gratidão, pausas ativas e mural dos elogios.

💪 Pontos Fortes dos Alunos

Crachá de superpoderes, roda dos talentos e feedback focado no esforço.

🌱 Significado e Propósito

Tarefas da sala, projetos solidários e metas pessoais semanais.

Made with GAMMA

A Gratidão em Ação

A gratidão é mais do que dizer obrigado — é reconhecer o valor das nossas experiências com apreciação genuína. **Crescemos na direção daquilo em que nos focamos.**

01

Sê o Exemplo

Mostra gratidão a alunos, colegas e famílias.

02

Painéis de Gratidão

Cria espaços e tempos onde todos possam partilhar o que valorizam.

03

Rituais de Gratidão

Começa ou termina reuniões com uma partilha positiva.

04

Diários Pessoais

Alunos com cadernos de gratidão individuais.

05

Livro da Turma

Um livro partilhado físico ou digital de gratidão.

06

Cartas de Agradecimento

Escreve a alguém por quem sintas gratidão.

07

Meditar sobre Gratidão

Pratica a consciência do momento presente.

08

Dizer Obrigado

Pratica o agradecimento sincero com alunos e colegas.

09

Frasco da Gratidão

Notas de agradecimento num frasco ou caixa da sala.

Completa a frase — *"Sou grato/a por..."*

Made with GAMMA