



ENTIDADE FORMADORA ACREDITADA PELO CONSELHO CIENTÍFICO PEDAGÓGICO DA FORMAÇÃO CONTÍNUA COM O  
REGISTO CCPFC/ENT-AP-0516/22

<b>FICHA DE TRABALHO INDIVIDUAL</b>	<b>Nome: Patrícia Isabel da Silva Mendes</b> <b>Data: 10 e 17 de Janeiro de 2026</b> <b>Local:</b>
---	--

### **Aplicação Prática do Estoicismo em contexto de sala de aula**

Ao longo da semana apliquei duas técnicas estoicas: a Dicotomia do Controlo e a Pausa Racional. A dicotomia do controlo foi aplicada numa situação de gestão de comportamentos em sala de aula e a técnica da pausa racional, numa situação de interação profissional em grupo disciplinar.

**Na situação A**, durante uma aula, numa turma numerosa, com 30 alunos e heterogénea, ocorreram interrupções constantes por parte de alguns alunos, nomeadamente conversas paralelas e comentários fora do contexto da aula. Apesar de chamadas de atenção iniciais, o comportamento repetiu-se ao longo da aula, dificultando a concentração do grupo e o cumprimento dos objetivos previstos.

Esta situação gerou sentimentos de frustração e desgaste emocional, uma vez que exigiu um esforço contínuo para manter a ordem sem comprometer o ritmo da aula. A perceção de que, apesar do planeamento adequado, o comportamento de alguns alunos não estava sob o meu controlo direto contribuiu para um aumento do stress durante a aula.

**Na situação B**, durante uma reunião de grupo disciplinar, destinada à planificação de atividades e à definição de uma nota mínima, surgiram divergências significativas entre os docentes. Alguns colegas manifestaram resistência à adoção de estratégias comuns, não conseguindo elencar argumentos suficientemente plausíveis para a discussão.

Esta situação gerou um sentimento de desconforto e frustração, uma vez que o diálogo se tornou difícil e pouco colaborativo. A pressão para defender o meu ponto de vista, aliada à necessidade de manter um clima profissional e respeitoso, contribuiu para um aumento do stress. A perceção de que não era possível controlar as opiniões ou atitudes dos colegas levou a um esforço consciente para gerir a minha resposta emocional e preservar uma postura equilibrada e profissional.

## Parte 2 — Registo de Aplicação das Técnicas

Na **situação A**, perante as interrupções constantes e comportamentos inadequados de alguns alunos, foi possível identificar claramente a distinção entre os aspetos que estão sob o meu controlo e aqueles que não estão. O comportamento dos alunos e as suas reações imediatas não dependem diretamente da minha vontade; no entanto, estão sob o meu controlo a forma como comunico as regras, a consistência das intervenções, o tom de voz utilizado e a gestão das minhas emoções.

A aplicação da técnica da dicotomia do controlo permitirá reduzir a frustração associada a fatores externos e direcionar a atenção para ações pedagógicas eficazes, promovendo uma resposta mais serena e intencional às situações de indisciplina.

Com a aplicação consciente da técnica da dicotomia do controlo, verifiquei uma mudança significativa na minha reação emocional perante situações geradoras de stress, nomeadamente no contexto da gestão do comportamento dos alunos. Em vez de uma reação imediata marcada pela frustração e pelo sentimento de impotência, passou a existir uma maior aceitação dos fatores que não estão sob o meu controlo direto, como as atitudes momentâneas ou a falta de receptividade de alguns alunos. Esta mudança permitiu uma redução da carga emocional negativa associada às situações desafiantes. Ao focar a atenção apenas nos aspetos controláveis — como a forma de comunicar, a clareza das instruções, a consistência das regras e a postura emocional — foi possível responder de forma mais calma, ponderada e eficaz.

Em síntese, a dicotomia do controlo contribuiu para uma perceção mais realista das situações, promovendo serenidade emocional e uma intervenção pedagógica mais consciente e facilitadora das aprendizagens.

No que respeita à **situação B**, durante situações de tensão em reuniões com colegas de disciplina, a tendência para reações impulsivas pode comprometer o diálogo profissional. A técnica da pausa racional ao ser aplicada pode, de forma consciente, criar um espaço entre o estímulo (críticas ou divergências) e a resposta.

Esta pausa possibilita uma análise mais racional da situação, favorecendo respostas assertivas, respeitadas e alinhadas com os valores profissionais, contribuindo para a manutenção de um clima colaborativo e para a redução do desgaste emocional.

Com a aplicação da técnica da pausa racional, verifiquei uma mudança clara na reação emocional perante a situação de interação com os colegas de grupo disciplinar. Inicialmente, a tendência era reagir de forma imediata, com sentimentos de irritação, defensivos ou necessidade de justificar o meu ponto de vista. A pausa racional introduziu um intervalo consciente entre o estímulo (críticas ou divergências) e a resposta, permitindo reduzir a intensidade emocional do momento.

No meu ponto de vista, esta prática contribuiu para um maior autocontrolo emocional, evitando respostas impulsivas e permitindo uma comunicação mais serena e assertiva. Em vez de sentir a

situação como um ataque pessoal, passou a ser encarada como uma divergência profissional, o que reduziu o desconforto e a tensão interna.

O que se tornou mais claro e mais evidente foi que nem todas as opiniões ou críticas exigem uma resposta imediata; a forma como respondo está sob o meu controlo, ao contrário das atitudes ou dos discursos dos colegas; manter a calma favorece um diálogo mais construtivo e preserva as relações profissionais e o silêncio momentâneo ou uma resposta ponderada pode ser mais eficaz do que uma reação emocional.

Em síntese, a pausa racional permitiu clarificar prioridades, proteger o equilíbrio emocional e reforçar uma postura profissional mais consciente e alinhada com os princípios estoicos.

Data: 23 de janeiro de 2026

A Formanda

Patrícia Mendes