

A RELEVÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO E DA AUTOGESTÃO DAS EMOÇÕES PARA O EXERCÍCIO DOCENTE

Ma. Mariana Marques Arantes

Programa de Pós-graduação em Educação/UFPE; Grupo de Estudos e Pesquisas em Habilidades socioemocionais e de Valores (HSEV) na Educação / CNPq; Agência Financiadora: FACEPE - Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia de Pernambuco
email:marantes11@gmail.com

Dra. Eugênia Paula Benício Cordeiro

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco (IFPE)-Campus Recife; Grupo de Estudos e Pesquisas em Habilidades socioemocionais e de Valores (HSEV) na Educação / CNPq
E-mail: epaulabenicio@gmail.com

Adriana Dantas de Oliveira Menezes

Secretaria da Educação de PE
adridantas24@gmail.com

Michele Câmara

Secretaria da Educação de PE
michelecamara.1979@gmail.com

RESUMO

Este trabalho discute a relevância de conhecer e aprender a gerir as próprias emoções no exercício da docência, levando ao desenvolvimento de habilidades e competências que facilitem o trabalho e os relacionamentos profissionais estabelecidos. O autoconhecimento e a autogestão emocional são considerados como um caminho para promover maior coerência entre sentimentos, pensamentos e ações, e conseqüentemente, são úteis para ajudar no enfrentamento de problemas como a exaustão emocional e a Síndrome de Burnout. Tem como objetivos apontar como as docentes que estão implementando um projeto de educação emocional em uma escola pública de Pernambuco percebem as próprias emoções em sala de aula e também indicar estratégias que as mesmas têm utilizado para autorregular os sentimentos de modo a manter os relacionamentos saudáveis no ambiente escolar. Os dados foram construídos no ano letivo de 2016 e discutidos à luz da necessidade de desenvolvimento de competências que auxiliem no processo do autoconhecimento e da autogestão emocional. Os resultados, obtidos por técnicas de grupos focais e questionários, apontam para a necessidade de proporcionar ao professor a oportunidade de desenvolver competências que o permitam se conhecer, reconhecer o outro, facilitar o diálogo, regular a participação de todos, trabalhar em equipe na escola e em rede com o entorno social e cultural que cerca a si e aos demais sujeitos. Sendo o ambiente escolar um local de crescimento individual e

social, o docente precisa estar apto para transmitir conhecimentos de modo integrativo e também estabelecer um vínculo afetivo para influenciar o aprendizado da maneira de viver.

Palavras-chave: Educação Emocional, autoconhecimento, autogestão, formação de professores, relacionamento.

INTRODUÇÃO

Estudos que abordam Síndrome de Burnout, *Engagement* e Estratégias de *Coping* em professores (COSTA et al., 2013; GOMES et al., 2010; MAZON; CARLOTTO; CÂMARA, 2003; SILVA et al., 2015; POCINHO; PERESTRELO, 2011; GOMES et al., 2006); e a relação entre atividades acadêmicas e saúde mental (NEVES; SILVA, 2006; MARIANO; MUNIZ, 2006; GOMES; BRITO, 2006) trazem em comum a reflexão sobre o quanto é imprescindível na atualidade investir em educação emocional para a classe docente, enxergando como o desenvolvimento de competências socioemocionais está intrinsicamente relacionado ao ato educacional. Ponderam objetivamente que a ausência de tais habilidades provoca consequências danosas aos indivíduos e ao processo de ensino, inclusive nas dimensões física, psicológica e social.

Sem tais habilidades, cabe ao professor, por si só, buscar formas de lidar harmonicamente com as emoções que estão na base dos relacionamentos permeando o próprio íntimo e também as relações com as outras pessoas, sejam colegas, superiores ou o corpo discente. O que nem sempre é fácil ou possível diante da realidade em que vivem, face ao desconhecimento aprofundado e generalizado sobre o tema e, especialmente, às condições de trabalho que raramente deixam tempo livre para este tipo de estudo, a despeito da relevância e interesse. Por estas razões, iniciativas de cursos de educação emocional para professores, em primeira instância, têm sido um caminho que beneficia a classe no sentido de levar o indivíduo ao objetivo de compreender mais sobre si mesmo, entender de onde surgem as reações e de conseguir viver as emoções de maneira produtiva, no seu estado mais vital, sentindo a vida e estabelecendo relações, de forma mais plena e consciente.

A educação emocional possibilita nos conhecer “por dentro” e perceber que somente nós mesmos temos capacidade de sentir o que sentimos. Não podemos delegar ao outro a atividade de sentir raiva ou medo por nós. Além disso, proporciona o benefício de perceber, identificar e dar nomes às emoções próprias e dos outros. Também significa compreender um vasto vocabulário de termos, suas ambiguidades e entender que os sentimentos também podem ser expressos, inclusive, pela comunicação não-verbal.

Ciente dessa importância, existe um grupo formado por pesquisadores e docentes em uma escola pública de Referência em Ensino Médio de Pernambuco que, desde 2015, desenvolve um projeto de Educação Emocional para professores e alunos. O projeto “Conecte-se: Sentindo, Pensando e Agindo” está atualmente no terceiro ano de implementação e já envolveu diretamente mais de 300 pessoas. Tal iniciativa orienta-se em estudos científicos (CASEL; 2105) que incluem conhecimentos, habilidades e atitudes que promovem competências intrapessoais, interpessoais e cognitiva e, portanto, aumentam a capacidade de integrar a inteligência lógica, o afeto e o comportamento para lidar de forma eficaz com as tarefas e desafios diários.

Dentre tais competências estão principalmente, a autoconsciência e a autogestão emocional. Ser autoconsciente significa compreender das próprias emoções, objetivos e valores pessoais, incluindo avaliar com precisão forças e limitações, ter atitudes mentalmente positivas, possuir um senso de auto-eficácia e de otimismo bem fundamentados o que exigem a capacidade de reconhecer como pensamentos, sentimentos e ações estão interligados. Ambas, Trata-se de um pré-requisito para as outras habilidades socioemocionais porque permite reconhecer em si mesmo o poder das emoções, revelando uma forma de viver mais plena e consciente. Oferece um caminho para ir além do que é visto no espelho, avançar no entendimento do que as pessoas dizem a respeito de si e aprofundar o conhecimento sobre quem se é e o que se anseia. Perceber as próprias emoções e como elas modificam o jeito de ser, pensar e agir, capacita o indivíduo para entender-se melhor e usar suas forças e respeitar suas limitações para atingir os objetivos que tem em vista. Também passa a agir de acordo com os valores que conduzem sua vida e finalmente, o torna capaz de desenvolver um poder pessoal de modificar a qualidade do ambiente que o cerca.

O processo de autoconhecimento leva a uma integração das múltiplas dimensões humanas (RÖHR, 2010) associando as experiências no corpo físico com as emoções e a razão, promovendo dessa forma uma aceitação maior de si mesmo. Além de ser um ser pensante e sentimental, cada pessoa também é um físico que imprime no corpo as marcas do que vivencia. Apesar de não produzir a emoção, a mente precisa estar conectada com o corpo para funcionar bem porque o que se sente, depende, em grande parte, do que acontece no corpo. As operações fisiológicas, mesmo inconscientes, como por exemplo, a digestão, a circulação do sangue e as batidas do coração são ações que têm grande influência em determinar os sentimentos. Dor de cabeça é uma sensação que vem do corpo, não vem da vontade. Da mesma forma, o amor (CASASSUS, 2009).

Na literatura, este processo de autoconhecimento é tratado por pelo menos três termos: autoconsciência, autopercepção e autoconsciência emocional. (CASEL, 2015; GOLEMAN, 2001; BISQUERRA, 2000). De forma similar, todos se referem a: identificar, conhecer, compreender as próprias emoções e suas origens, reconhecendo como pensamentos sentimentos e ações estão interligados, para avaliar de forma realista as suas capacidades, forças e limitações.

Ter capacidade de autogestão remete ao desenvolvimento de habilidades e atitudes facilitadoras da capacidade de regular emoções e comportamentos, tais como adiar gratificações, gerenciar o estresse, controlar impulsos e perseverar através de desafios para atingir objetivos pessoais e educacionais. Enquanto o autoconhecimento nos auxilia a identificar, conhecer e compreender as nossas próprias emoções e suas origens, reconhecendo como pensamentos sentimentos e ações estão interligados para avaliar de forma realista nossas capacidades, forças e limitações, a autogestão nos permite monitorá-las e decidir como agir. É o que nos move para a prática!

Existem inúmeras abordagens que preconizam a gestão das emoções e como em todas as outras habilidades, a autogestão também comporta uma dimensão intrapessoal (a gestão das próprias emoções) e uma dimensão interpessoal (ajudar os outros a gerirem suas próprias emoções). Pode-se defini-la como a habilidade que contribui para a regulação das emoções, dos pensamentos e do comportamento em diferentes situações, inclusive controlar o impulso em momentos de estresse e, se for o caso, perseverar para atingir objetivos pessoais. (CASEL, 2015); ou nomeá-la de *automonitoramento*, quando uma pessoa observa, descreve, interpreta e regula seus pensamentos, sentimentos e comportamentos em situações sociais; ou *regulação emocional*, que significa dar uma resposta apropriada ao contexto sem deixar levar-se pela impulsividade. (ALZINA, GONZÁLEZ, NAVARRO, 2015). Não deve ser confundida com repressão por ser uma capacidade essencial quando se interage com outras pessoas porque permite saber escutar, não se precipitar, formular perguntas, aceitar silêncios e introduzir estratégias de melhoria do clima emocional (GROP, 2009), ou ainda *auto-regulamentação*, enunciando a habilidade de lidar com as próprias emoções de forma que facilitem a tarefa que temos pela frente, em vez de interferir com ela; ser consciencioso e adiar a recompensa a fim de perseguir metas; recuperarmo-nos bem de aflições emocionais (GOLEMAN, 2001).

Ressalta-se que, tanto para o autoconhecimento quanto para a autogestão emocional, tais benefícios pressupõem a capacidade de perceber, identificar e dar nomes às emoções próprias e dos

outros, compreender um vasto vocabulário de termos, suas ambiguidades e entender que os sentimentos também podem ser expressos, inclusive, pela comunicação não-verbal para que sejam capazes de orientar conscientemente pensamentos e comportamentos que possam contribuir com a melhoria das relações, sem, entretanto, desrespeitar os próprios limites e os limites alheios.

Este trabalho tem por objetivos apontar como as docentes que estão implementando o referido projeto de educação emocional percebem as próprias emoções em sala de aula e indicar estratégias que as mesmas têm utilizado para autorregular os sentimentos de modo a manter os relacionamentos saudáveis no ambiente escolar. Os dados foram construídos no ano letivo de 2016 e discutidos à luz da necessidade de desenvolvimento de competências que auxiliem no processo do autoconhecimento e da autogestão emocional. Aspectos metodológicos, resultados e conclusão são apresentados a seguir.

METODOLOGIA

A edificação dos dados deste trabalho ocorreu durante o segundo ano de implementação de uma pesquisa formativa-continuada, participante longitudinal, de cunho exploratório, denominado projeto “Conecte-se: Sentindo, Pensando e Agindo” que ocorre numa escola pública semi-integral de referência em Ensino Médio no estado de Pernambuco.

Os elementos foram construídos por meio de técnicas de grupo focal (MINAYO, 2014) e questionários semiestruturados ocorridos entre os meses de abril e dezembro de 2016, em 12 grupos focais com aproximadamente duas horas de duração cada um, nos quais trabalharam-se os a temática do autoconhecimento e da autogestão emocional dentre outros que afetam o exercício da profissão docente. Os grupos focais tiveram ocorrerem de modo não-diretivo a fim de obter o ponto de vista de todos os participantes sem desprezar as colocações individuais e as interações com o grupo. Os questionários semiestruturados, que foram aplicados no mesmo intervalo de tempo, visaram detalhar a percepção individual de cada participante com questões que relacionam teoria e prática a respeito das habilidades socioemocionais na escola.

Participam quatro professoras a quem trataremos por Docente 1, Docente 2, Docente 3 e Docente 4. Todas são do sexo feminino, têm idades entre 34 e 50 anos, 14 e 30 anos de tempo de docência sendo entre 3 e 8 anos no ensino médio e trabalham na mesma escola dois turnos com carga total de 200 horas/aula mensais.

RESULTADOS

A apresentação dos resultados está unificada pelas categorias autoconhecimento e autogestão e não indica o modo como o dado foi construído. Isto porque considera-se que tanto nos grupos focais quanto nos questionários semiestruturados as respostas estão concatenadas entre si e demonstram um ato contínuo de compreensão sobre a problemática e, portanto, são complementares.

Primeiramente, foram extraídos relatos que tratam de autoconhecimento. A docente 1 relatou como se sente com relação aos problemas de relacionamento com alunos e com os colegas:

Com os meus alunos percebo a raiva, e esta me motiva a tomar atitudes, muitas vezes, de justiça ou impor limites no relacionamento. E com meus colegas o medo, e este sentimento muitas vezes auxilia a ser mais prudente. (DOCENTE 1)

A docente 2 citou vários sentimentos quando se lembrou de como se sentiu em seu período de adaptação à instituição:

Nos primeiros anos em que cheguei a esta escola, as emoções me envolviam eram sempre: RAIVA, INCAPACIDADE, TRISTEZA, MEDO, ANGÚSTIA... Um ambiente repleto de pessoas que tinham as suas diferenças e aparentemente se odiavam, sem controle algum de suas emoções. Minha reação era mudar o foco (centrar na sala), não falar nada e até mesmo chorar escondida em casa. (DOCENTE 2 – grifos no original)

De modo mais genérico, a docente 3 relatou de uma mistura de sentimentos:

Paciência, empatia, alegria, pena, raiva. Eu não gostaria de exemplificar, mas meus sentimentos em geral, são bons. (DOCENTE 3)

A docente 4 falou sobre raiva:

“Eu percebo claramente quando uma turma, por exemplo, ou alguns alunos me tiram do sério, sinto vontade de usar meu “poder” como professora e descontar toda a minha ira neles... por exemplo, passando provas que eu sei que... eu saberia que eles não conseguiram responder.” (DOCENTE 4)

Após esta fase inicial sobre autoconhecimento, procurou-se saber de cada participante o modo como agiam para gerir tais emoções. A Docente 1 reiterou que, na maior parte das vezes, “respira fundo para se acalmar” ou “pede um tempo” para pensar na atitude dos estudantes que porventura tenham provocado raiva e só depois pensa em uma maneira de impor limites. Quanto aos professores, segundo ela, manter o diálogo aberto apesar do medo, a ajuda solucionar os problemas.

Sempre tentei buscar um equilíbrio nos meus relacionamentos (profissionais). Procuo não perder o controle para não tornar o ambiente desagradável. Também acredito que através do diálogo podemos solucionar qualquer conflito. (DOCENTE 1)

Em seguida, a Docente 2 que citou vários sentimentos negativos com relação aos colegas afirmou que também procura perceber-se em primeiro lugar para depois refletir qual a melhor decisão a ser tomada e fazendo o possível para não deixar que tais problemas de relacionamento influenciem seu desempenho em sala de aula.

Quando minhas emoções são negativas, procuro não demonstrá-las. Uso sempre a técnica de respirar e processar e tentar responder de forma saudável, procurando descobrir e identificar a emoção sentida. (DOCENTE 2)

A Docente 3, que tinha dados respostas menos incisivas por preferir se manter mais reservada, manteve o mesmo tom:

Eu reconheço em mim a capacidade de autogestão, de consciência coletiva e penso que (me) relaciono com todos com gentileza e cordialidade. (DOCENTE 3)

E a Docente 4 que admitiu sentir-se tentada a aplicar uma prova difícil para descontar sua raiva, também usa técnicas de respiração para se acalmar. Porém, acrescentou que os incita a refletir sobre o que fizeram.

“No entanto, minha ética profissional não me deixa agir desse jeito e eu respiro fundo e reflito. Isso tudo são pensamentos muito rápidos. Minha ética profissional se sobressai e eu continuo agindo como se nada tivesse me atingido. Mas deixo palavras para que eles reflitam sobre as atitudes deles também. (DOCENTE 4)

Em seguida, apresenta-se uma breve discussão sobre os resultados construídos tendo como base necessidade de desenvolvimento de competências que auxiliem no processo do autoconhecimento e da autogestão emocional.

DISCUSSÃO

Indiscutivelmente, existe um mal-estar em ser/estar professor dada a estafa da atividade ser tratada como parte natural da profissão e a falta de valorização da carreira, quando, na verdade, é preciso complexificar este olhar e incluir a ausência de conhecimento sobre as emoções e seu manejo para melhor compreendê-lo. Pelos extratos das docentes, vemos que o modelo educacional que não considera os efeitos das emoções nos sujeitos e não promove modos de autoconhecimento e

autogestão emocional tem levado a situações que os professores vivem no cotidiano como a Síndrome de Burnout, problemas indisciplinados e dificuldade de relacionamento entre os colegas, provocando atitudes extremas como o choro escondido em casa dada a tamanha angústia.

As professoras estão clamando por ajuda para melhorar as próprias relações na escola e, muitas vezes, elas parecem se sentir tão ou mais pressionadas que os adolescentes preocupados com o ENEM, o Exame Nacional do Ensino Médio. Ao relatarem pressões de alunos e dos colegas admitem que é muito difícil conseguir ajudar os alunos, ensinar com tranquilidade caso, elas próprias não estejam preparadas emocionalmente e não se sintam genuinamente dispostas desenvolverem-se com autonomia.

Tais relatos do grupo docente sugerem que o desenvolvimento do autoconhecimento e da autogestão emocional é um processo contínuo e de longo prazo, mas que capaz proporcionar a melhoria das relações humanas na escola. Controlar atitudes impulsivas é uma sucessão de erros e acertos.

Como o trabalho no ensino baseia-se especialmente nas relações interpessoais, o desenvolvimento de habilidades para gerir os próprios sentimentos de modo consciente e coerente pode ajudar a compreender melhor as respostas emocionais que são dadas nas diversas situações e que nem sempre são as mesmas, naturalmente. As reações estão baseadas nas características que tornam cada ser humano único, além disso, as percepções no determinado momento, as metas pessoais e as experiências subjetivas anteriores modificam a todo momento tais respostas.

Para garantir que o professor seja capaz de favorecer o desenvolvimento emocional de si próprio e de seus alunos, portanto, pondera-se que o estímulo à tomada de consciência do educador da dinâmica do sentir, do pensar e do agir deve ser incluída nos processos de formação de forma direta e não transversal. Essa inclusão trará como benefício o aumento da autoconfiança que lhes permitirá enfrentar melhor os riscos implícitos da profissão docente na medida em que fará diminuir a ansiedade, permitirá um julgamento mais equilibrado e facilitará a criatividade e a inovação diante dos fatos. Ademais, as relações serão mais favoravelmente baseadas no diálogo, no respeito e no reconhecimento das possibilidades e limites do outro.

De modo geral, o projeto em discussão tem dado a oportunidade para um momento de diálogo construtivo entre as próprias docentes, que o aproveitaram para compartilhar experiências pessoais e profissionais em que já se sentiram dominados por impulsos, reagindo sem pensar e

expressando dúvidas sobre como auxiliar alunos e a si próprios em situação de possível vulnerabilidade emocional. E isso tem propiciado que as mesmas se desenvolvam emocionalmente num processo relacional, assim como a própria atividade que exercem.

CONCLUSÕES

A importância social das emoções por comunicar sentimentos, promover e facilitar a interação social, criar, manter ou dissolver relacionamentos e influenciar no modo como as pessoas se tratam e imprescindível no ambiente escolar. Portanto, urge que os docentes sejam capacitados para conhecer mais sobre si mesmos e saber gerir os próprios sentimentos nas mais diversas situações em que se encontram diariamente no exercício profissional.

O professor precisa vivenciar uma formação que lhe permita desenvolver competências para se autoconhecer, reconhecer o outro, facilitar o diálogo, regular a participação de todos, trabalhar em equipe na escola e em rede com o entorno social e cultural que cerca a si e aos demais sujeitos. (GARCÍA; PUIG, 2010) Passar de um estado de menor consciência para outro de maior consciência podendo observar o quanto seu trabalho interno contribui para um clima emocional saudável ao seu redor é motivo de grande realização pessoal. O que está fora pode ser modificado pelo o que está dentro. Este é o maior poder que pode ter um ser um educador: transformar a atmosfera ao seu redor num campo de cultivo das mais virtuosas potencialidades humanas (CORDEIRO; ARANTES; FERREIRA, 2016). Embora muito difícil de ser mensurada ou de se estabelecer relações diretas das intervenções docentes e a reação dos alunos, tampouco é possível negar tal existência, ignorar que a figura docente exerce forte influência no desenvolvimento pessoal dos jovens e de toda a instituição educacional em que atua. É importante perceber que unir competências emocionais a competências de pensamento aumenta a capacidade de ver, de raciocinar logicamente, de julgar e de gerar ações. (CASASSUS, 2009).

Deste modo, defende-se neste trabalho que o autoconhecimento e a autogestão emocional são material de trabalho fundamental para o professor, pois na medida em que passa a compreender mais sobre si mesmo aumenta também a percepção sobre o quanto seu modo de sentir, pensar e agir nas aulas pode inspirar os educandos e seus pares no âmbito escolar a buscarem o bem-estar comum. Tais competências nas relações profissionais são importantes para que o professor transmita conhecimentos de modo correto e também estabeleça um vínculo afetivo para influenciar o aprendizado da maneira de viver. O bem-estar é contagiante e por isso torna-se o agente mais poderoso de todo o processo educativo envolvendo e desenvolvendo consciência social e



habilidades relacionais que não consideram apenas os interesses do próprio indivíduo e ajudam a tomar decisões universalmente responsáveis para todos.

E isso remete a uma gama de necessidades que também precisam ser trabalhadas, tais como: reconhecimento e compreensão de suas origens e suas influências; alfabetização emocional para nomear cada sentimento corretamente; monitoramento e gestão das próprias emoções; reconhecimento da interligação entre sentimentos, pensamentos e ações; capacidade de acessar as próprias qualidades e de lidar com as limitações para enfrentar desafios emocionais nos relacionamentos intra e interpessoais; reconhecimento e compreensão de valores coletivos herdados culturalmente, bem como o exercício de sua força e influência e a compreensão do papel social a ser exercido e disposição para fazê-lo.

O ambiente escolar, que naturalmente é um local de crescimento individual e social, é propício para ajudar a entender a responsabilidade de cada pessoa com relação as atitudes que toma, estudantes e docentes, inclusive. Em tese, todas as normas e regras são pensadas com o objetivo de que as pessoas nele envolvidas se desenvolvam e aprendam. Por isso, é fundamental que sejam capazes de escutar suas próprias necessidades, inclusive as emocionais, da mesma forma que as necessidades de quem está ao seu redor para tentar atendê-las de maneira satisfatória (CASASSUS, 2009).

REFERÊNCIAS

- ALZINA, Rafael Bisquerra, GONZÁLEZ, Juan Carlos, NAVARRO, Esther García – **Inteligencia emocional em educación** – Editora Síntesis – 2015 – livro online – 340p.
- BISQUERRA, R. **Educación emocional y bienestar**. Barcelona: Praxis, 2000.
- CASASSUS, Juan - **Fundamentos da Educação Emocional** - 1.ed. Brasília: Editora Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura e Liber Livro, 2009. 252p.
- CASEL (2015) - **Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice**. Edited by Joseph A. Durlak, Celene E. Domitrovich, Roger P. Weissberg, and Thomas P. Gullotta. Guilford Publications 2015 - livro online – 634p.
- CORDEIRO, E.; ARANTES, M.; FERREIRA, A.; - **Conecte-se: Sentindo, Pensando e Agindo** – uma experiência de desenvolvimento de aspectos de habilidades socioemocionais e de valores para professores e adolescentes do ensino médio – Trabalho apresentado no XII Colóquio sobre Questões Curriculares/VIII Colóquio Luso-Brasileiro de Currículo/II Colóquio Luso-Afro-Brasileiro de Currículo – Pernambuco - 2016
- COSTA, L. et al. Prevalência da Síndrome de Burnout em uma amostra de professores universitários brasileiros. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 26, n. 4, p. 636-642, Dec. 2013. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722013000400003&lng=en&nrm=iso>. access on 12 Feb. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722013000400003>.
- GOLEMAN, Daniel - **Trabalhando com a Inteligência Emocional** - 1.ed. Rio de Janeiro: Editora Objetiva. 2001. 412p.

GOMES, A. R. et al. Stress ocupacional no ensino: um estudo com professores dos 3º ciclo e ensino secundário. **Psicol. Soc.**, Florianópolis, v. 22, n. 3, p. 587-597, dez. 2010. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822010000300019&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 16 fev. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-71822010000300019>.

GOMES, L.; BRITO, J. - Desafios e possibilidades ao trabalho docente e à sua relação com a saúde. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 49-62, jun. 2006. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812006000100005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 12 fev. 2016.

GROP – Grup de Recerca em Orientación Psicopedagògica – **Atividades para o Desenvolvimento da Inteligência Emocional nas crianças** – Ed. Ciranda Cultural – Tradução: Sueli Brianezi Carvalho – São Paulo: 2009 – 192.p

MARIANO, M. S.; MUNIZ, H. - Trabalho docente e saúde: o caso dos professores da segunda fase do ensino fundamental **Estud. pesqui. psicol.** (Impr.); 6(1)jan.-jun. 2006.

MAZON, V., CARLOTTO, M., CÂMARA, S. - Síndrome de Brunout e estratégias de enfrentamento em professores. **Arq. bras. psicol.** (Rio J. 2003); 60(1): 55-66, jan./jun. 2008.

NEVES, M.; SILVA, E. - A dor e a delícia de ser (estar) professora: trabalho docente e saúde mental **Estud. pesqui. psicol.** (Impr.); 6(1)jan.-jun. 2006

POCINHO, M.; PERESTRELO, C. X.. Um ensaio sobre burnout, engagement e estratégias de coping na profissão docente. **Educ. Pesqui.**, São Paulo, v. 37, n. 3, p. 513-528, Dec. 2011. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022011000300005&lng=en&nrm=iso>. access on 16 fev. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-97022011000300005>.