



# Caderno Didático

**Desdobramentos entre as  
Competências Socioemocionais e a  
Formação de Professores**



**Graciela Coelho da Silva  
Débora Ortiz de Leão**



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA -  
UFSM

CENTRO DE EDUCAÇÃO - CE

MESTRADO PROFISSIONAL EM POLÍTICAS  
PÚBLICAS E GESTÃO EDUCACIONAL - PPPG

**CADERNO DIDÁTICO: DESDOBRAMENTOS ENTRE  
AS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E A  
FORMAÇÃO DE PROFESSORES**

Graciela Coelho da Silva  
Autora

Débora Ortiz de Leão  
Orientadora

Mirela Coelho Emanuelli  
Projeto gráfico e diagramação



# Descrição técnica: Produto educacional

**Título:** Desdobramentos entre as Competências Socioemocionais e a Formação de Professores

**Área temática:** Educação, Formação de Professores, Política Pública, Competências Socioemocionais

**Demanda:** Efetivação das Competências Socioemocionais e a BNCC

**Coordenadora:** Graciela Coelho da Silva (autora), Débora Ortiz de Leão (orientadora)

**Público alvo:** Professores em geral

**Objetivo geral:** Contribuir para a formação de professores no desdobramento das Competências Socioemocionais e a BNCC

**Objetivos específicos:**

\*Cumprir pré-requisito para o curso de Mestrado Profissional em Políticas Públicas e Gestão Educacional.

\*Agregar conhecimento acerca das Competências Socioemocionais na Formação de Professores.

\*Promover o autocuidado do professor.

\*Estimular o autoconhecimento dos educadores.

\*Apresentar técnicas que possam vir a colaborar para relações sociais mais saudáveis.

# Apresentação

## Colegas professoras e professores

*Não há ensino sem pesquisa e pesquisa sem ensino [...]. Enquanto ensino continuo buscando, reprocurando. Ensino porque busco, porque indaguei, porque indago e me indago. Pesquisa para constatar, constatando, intervenho, intervindo educo e me educo. Pesquisa para conhecer o que ainda não conheço e comunicar ou anunciar a novidade (FREIRE, 1999, p. 32).*

Este caderno didático originou-se de uma pesquisa do Mestrado Profissional em Políticas Públicas e Gestão Educacional (PPPG), vinculado ao Centro de Educação (CE), da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), tendo como linha de pesquisa (LP1) Políticas e Gestão da Educação Básica e Superior.

O presente instrumento configura-se como Produto Educacional e constitui-se de uma proposta de atividades teóricas e práticas que contemplam a formação continuada de professores, através de um Caderno Didático com inúmeras atividades sistematizadas, são abordados temas relacionados as Competências Socioemocionais.

A intenção principal deste recurso é promover a reflexão e possivelmente, um espaço de diálogo para o autoconhecimento, autocuidado e autoconfiança dos professores, ampliando assim, o entendimento da educação emocional.

Importante ressaltar aqui, que a própria Base Nacional Comum Curricular (BNCC 2017), apresenta dez competências gerais para serem alcançadas através do currículo e para se efetivar no processo de ensino-aprendizagem, dentre elas há quatro em específico, que contemplam diretamente as competências socioemocionais. O enfoque aqui é referente aos professores dentro dessa perspectiva de trabalho com as competências.

Mas o que são as ditas competências socioemocionais? Resumidamente e de acordo com a análise de Bisquerra (2000); Goleman (1998); Vallés&Vallés (2000), o desenvolvimento das competências e habilidades socioemocionais relaciona-se a capacidade de apresentar: autoconsciência emocional: identificar e conhecer suas emoções; gestão de emoções: desenvolver habilidades para manejar suas próprias emoções; controlar produtivamente as emoções: habilidades que estimulam a automotivação; empatia: a habilidade se colocar no

lugar do outro; capacidade de escuta e gerir relacionamentos: resolver conflitos com regulação emocional; cooperar e ajudar.

O caderno dispõe de slides, dinâmicas, poemas, textos, sugestão de livros e recursos em geral, a fim de potencializar a compreensão de "si" e das emoções (do gerenciamento das mesmas), no intuito de experienciar autoconhecimento, assertividade na comunicação e bem-estar.

Vislumbra-se um espaço de formação continuada, aonde a partir do planejamento, também se faça presente, momentos de autocuidado do professor, possibilidades de escuta e de fala, vinculando histórias de vida ao sentir e ao fazer pedagógico.

Sendo assim, se percebe que alguns estudos nos mostram que o amor é uma das emoções que é agradável de sentir. De acordo com Paulo Freire, o outro é alguém que precisa ser amado e respeitado, não há como pensar educação sem pensar em afeto e carinho. De acordo com o mestre Paulo Freire (1997, p. 43):

é necessário que evitemos outros medos que o cientificismo nos inoculou. O medo, por exemplo, de nossos sentimentos, de nossas emoções, de nossos desejos, o medo de que ponham a perder nossa cientificidade. O que eu sei, sei com o meu corpo inteiro: com minha mente crítica, mas também com os meus sentimentos, com minhas intuições, com minhas emoções. O que eu não posso é parar satisfeito ao nível dos sentimentos, das emoções, das intuições. Devo submeter os objetos de minhas intuições a um tratamento sério, rigoroso, mas nunca desprezá-los [...].

Freire apresenta em suas obras e reflexões, o pensamento libertador e crítico, base primordial para a leitura de mundo. Seus ensinamentos têm por base a dialogicidade e a amorosidade. Em uma de suas obras afirma que: a "Educação é um ato de amor". O amor é, também, diálogo [...] é ato de coragem, nunca de medo, o amor é compromisso com os homens [...]. O ato de amor é comprometer-se com a causa. A causa da libertação. Mas, este compromisso, porque é amoroso, é dialógico (FREIRE, 2006a, p. 92).

O respeito e a consideração pelas emoções, são essenciais às relações humanas, bem como, nas relações estabelecidas no processo de ensino aprendizagem. Quem não é capaz de lidar com suas emoções pessoais, pode acabar comprometendo sua ascensão pessoal, acadêmica e profissional.

Enfim, aqui está o convite materializado, para que todos profissionais interessados, sirvam-se deste recurso, questionem, adaptem a partir da sua realidade escolar. Não há pretensão alguma em fixar modelos, mas sim, colaborar para a prática formativa, ampliando pensamentos e debates em prol da formação de professores e da Educação.





# Sumário

## *Introdução*

p. 07

## *Parte 1*

p. 09

A BNCC,  
Competências e a  
Formação de  
Professores

## *Parte 2*

p. 16

Aprendendo sobre  
as Emoções e as  
Competências  
Socioemocionais

## *Parte 3*

p. 24

O desenvolvimento  
da Regulação  
Emocional

## *Parte 4*

p. 26

Sugestões de  
recursos para  
Formação  
Continuada

## *Referências*

p. 45

## *Anexos*

p. 47

# Introdução

Desde o início da trajetória profissional na Educação, esteve presente o olhar preocupado com o bem-estar dos colegas professores e a influência das questões pessoais no modo de funcionamento nas relações com seus pares, seus alunos e a comunidade escolar como um todo. Partindo da experiência de vários anos frente a gestão escolar, enquanto coordenadora pedagógica ou supervisora escolar, contemplou-se o cuidado em garantir um espaço de expressão de sentimentos e autocuidado, além do saber exclusivo técnico e cognitivo, emerge este Produto Educacional destinado a colegas professores e todos envolvidos no processo da pesquisa.

O compartilhamento dessa experiência sistematizada, traz muita alegria e reforça a premissa de que vale a pena sonhar (por dias melhores), vale a pena lutar (por mais igualdade social), valer a pena estudar (para ampliar ideias), vale a pena se emocionar com a vida (porque ela nos é tão cara).

A percepção e a aceitação das emoções e dos sentimentos, fazem com que as pessoas desenvolvam o autoconhecimento, agregando assim bem-estar ao seu cotidiano. As relações sociais também são diretamente influenciadas pelo grau de funcionamento e regulação emocional, assim podem se estabelecer interações saudáveis ou tóxicas.

Revisitando o passado percebe-se que a importância do estudo das emoções era negligenciada, felizmente nos dias de hoje as pesquisas estão em constante crescimento. Ekman (2011) afirma: “As emoções determinam nossa qualidade de vida”.

A escola também é espaço para o desenvolvimento da saúde mental, assim, acredita-se que é fundamental propiciar aos professores, oportunidades de autoconhecimento e autocuidado, cuidando das emoções da equipe de profissionais, “por tabela” cuida-se também dos alunos.

Segundo Nunes (2009) a educação precisa ser compreendida como processo flexível, em transformação, levando em consideração aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais. Uma vez que haja assertividade na resolução de conflitos, manejo adequado frente a frustração, estímulo a comunicação saudável e empatia, efetiva-se a promoção de saúde mental na escola.

Neste sentido, este produto educacional é apresentado no formato de caderno didático e objetiva colaborar com a formação de professores, enfocando formas de desenvolver conhecimento e autoconhecimento, contemplando também, a exigência da política pública educacional da BNCC (2017), que remete a efetivação das Competências Socioemocionais.

A primeira parte apresenta reflexões sobre a BNCC, as Competências e a Formação de Professores.

A segunda parte é constituída por uma breve linha histórica do estudo das emoções, (embasamento teórico) e as competências socioemocionais. Contempla o estudo das emoções básicas: medo, raiva, tristeza e nojo (emoções desagradáveis de sentir) e amor e alegria (emoções agradáveis de sentir).



A terceira parte contempla a importância da regulação emocional e sugere estratégias de desenvolvimento dessa habilidade, que é tão importante no gerenciamento de conflitos e na manutenção de laços saudáveis entre as pessoas.

A quarta parte traz sugestões de recursos metodológicos e lúdicos para os encontros de formação, são vídeos, curta metragens, músicas, textos, poemas, indicações de livros, etc. Frutos do trabalho realizado nas formações e reuniões pedagógicas dos últimos anos.

Por fim, alguns anexos e possibilidades de recursos, que podem servir como ferramentas na prática formativa.

## Primeira Parte

# ABNCC, Competências e a Formação de Professores

A Escola é (Paulo Freire)

Escola é

... o lugar que se faz amigos.

Não se trata só de prédios, salas, quadros,

Programas, horários, conceitos...

Escola é sobretudo, gente

Gente que trabalha, que estuda

Que alegre, se conhece, se estima.

O Diretor é gente,

O coordenador é gente,

O professor é gente,

O aluno é gente,

Cada funcionário é gente.

E a escola será cada vez melhor

Na medida em que cada um se comporte

Como colega, amigo, irmão.

Nada de “ilha cercada de gente por todos os lados”

Nada de conviver com as pessoas e depois,

Descobrir que não tem amizade a ninguém.

Nada de ser como tijolo que forma a parede, Indiferente, frio, só.

Importante na escola não é só estudar, não é só trabalhar,  
 É também criar laços de amizade, É criar ambiente de camaradagem,  
 É conviver, é se “amarrar nela”!  
 Ora é lógico...  
 Numa escola assim vai ser fácil! Estudar, trabalhar, crescer,  
 Fazer amigos, educar-se, ser feliz.  
 É por aqui que podemos começar a melhorar o mundo.

A formação de professores tem ocupado importante destaque no decorrer da história da educação. Quando se fala em qualidade na educação é comum que se associe a competências e formação de professores (professores como a chave para a mudança na qualidade da educação).

Mas afinal qual o significado de competência? A palavra competência segundo Dias (2010), deriva do latim *competentia*, “proporção”, “justa relação”, e quer dizer aptidão, idoneidade, faculdade que a pessoa tem para apreciar ou resolver um assunto. Surgiu pela primeira vez na língua francesa, no século XV, designando a legitimidade e a autoridade das instituições (por exemplo, o tribunal) para tratar de determinados problemas. A partir daí foi ampliado seu significado para o individual, relacionando-se a capacidade devida ao saber e à experiência.

A partir de muito estudo e análise, as pesquisas mostram que o papel social e político dos professores é essencial para que ocorra a efetivação das políticas públicas educacionais. Desta forma, afirma-se que a formação de professores: “implica uma reflexão permanente sobre a natureza, os objetivos e as lógicas que presidem à sua concepção, organização e operacionalização” (Flores, 2003, p. 127).

Atualmente o trabalho do professor vai além de planejar e ministrar aulas, atividades e muros escolares, cada vez mais complexo, a profissão exige atentar para as mudanças do mundo contemporâneo, várias demandas e responsabilidades.

Segundo Garcia (1995) formação de professores é:

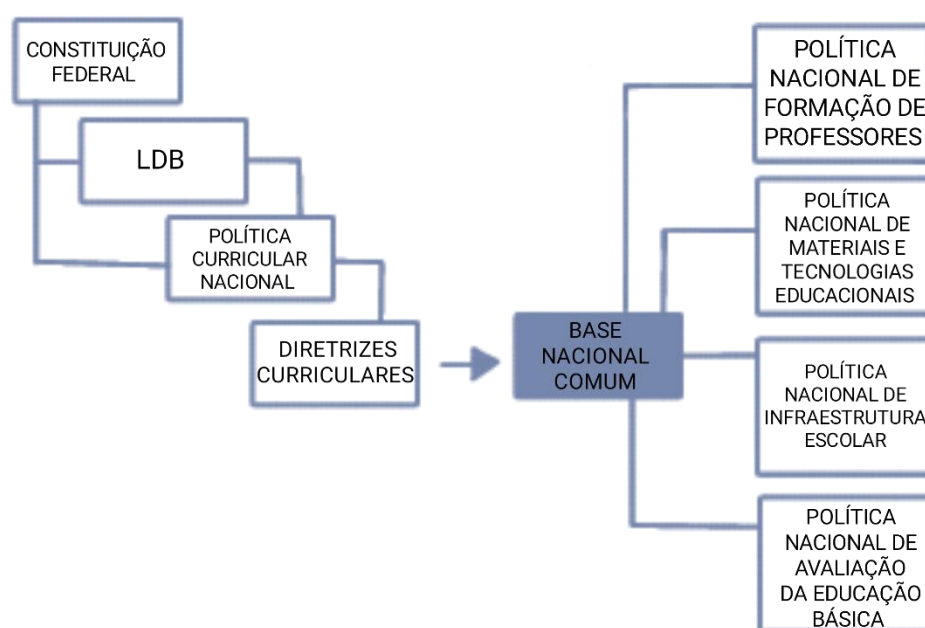
O campo de conhecimentos, investigações e de propostas teóricas e práticas que, dentro da Pedagogia e da Didática, estuda os processos mediante os quais os professores – em formação e em exercício – se implicam individualmente ou em equipe, em experiências de aprendizagem através das quais adquirem ou melhoram seus conhecimentos, destrezas e disposições, e que lhes permitem intervir profissionalmente no



desenvolvimento do ensino, do currículo e da escola, com o objetivo de melhorar a qualidade da educação que recebem os alunos. (p.183).

O processo formativo pode possibilitar (e deve estar implicado nesse propósito) a criação de recursos necessários para abranger a demanda contemporânea, para que de forma natural, o professor se aproprie do novo e consiga estar em movimento neste contexto de transformação.

No Brasil, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - LDB, Lei 9394/1996, foi um marco na formação de professores, pois, ampliou o destaque pelos estudiosos da educação, bem como, das políticas públicas educacionais. Até os dias de hoje, há preocupação e cuidado para que essas políticas sejam efetivadas contemplando assim as escolas públicas.



Fonte: autora

A partir da LDB 9394/96 foram criadas e aprovadas Diretrizes Curriculares Nacionais – DCNs para a formação inicial em nível superior (cursos de licenciatura, cursos de formação pedagógica para graduados e cursos de segunda licenciatura) e para a formação continuada, pela Resolução do CNE/CP 02, de 01 de julho de 2015.

As DCNs relacionam-se à formação de professores para atuarem no exercício da docência na Educação Infantil, no Ensino Fundamental, no Ensino Médio e nas modalidades de educação (Res. CNE/CP, 2/2015). Essas diretrizes colaboraram entre outros aspectos, com a concepção de formação e práticas formativas.

Já a Base Nacional Comum Curricular – BNCC, promulgada em 2017, está aí para que os currículos e programas sejam obrigatoriamente ajustados a ela, o processo de formação de professores inclui-se nessa nova política pública educacional, e destaca a formação inicial e continuada de professores, nota-se imediatamente a referência ao desenvolvimento de competências dos professores.

Ainda no mesmo documento de Brasil (2017), encontra-se a seguinte orientação relacionada à formação de professores:

...a implementação da BNCC se apresenta como uma oportunidade ímpar para a implementação de uma política de estado que promova o aprimoramento da atuação dos professores em sala de aula com vistas a impactar positivamente o processo educativo dos estudantes brasileiros. Isso implica que as aprendizagens essenciais, previstas nos documentos oficiais, a serem garantidas aos estudantes, requerem um conjunto de competências profissionais dos professores para que possam estar efetivamente preparados para responderem a essas demandas. (p.13)

A escrita da lei é rica, a ideia é bonita, mas o que de fato tem se colocado em prática? Como está ocorrendo o “aprimoramento” dos professores? As condições básicas de vida dos estudantes e dos educadores estão sendo levadas em consideração? As escolas estão estruturadas fisicamente para acolher a implementação da BNCC? Quais são as reais demandas emergentes? Estas são algumas questões que inquietam e precisam ser refletidas.

A formação continuada e a valorização do professor precisam ser indissociáveis. A formação teórico-prática reflexiva e democrática, dá sustento a uma educação de qualidade, quando está aliada ao investimento real no professor.

A valorização dos Educadores precisa ser efetivada na prática e não em um processo de conta gotas, como vem se apresentando, com a predominância de baixos salários, atrasos e parcelamentos. Isso traduz a falta de prioridade do sistema com a categoria, acarretando em dificuldades para a manutenção saudável da rotina dos educadores.

A realidade enfrentada pelos professores, exige muitas vezes, o desdobramento entre sala de aula, carga horária pesada e a execução de outras atividades que colaborem para a renda familiar. Com essa situação, fica extremamente difícil ter tempo suficiente para o preparo das aulas, materiais pedagógicos, investimento em cursos e especializações.

A partir do exposto até aqui, se faz necessário apresentar na íntegra as dez competências gerais que são constituintes da BNCC, competências essas que os professores terão que dominar para poder ensinar os estudantes. De acordo com BRASIL (2019):

Consolidando esse paradigma, a BNCC, nos termos da Resolução CNE/CP nº 02/2017 e da Resolução CNE/CP nº 04/2018, traz dez competências gerais que representam um conjunto de conhecimentos, habilidades, valores e atitudes que buscam promover o desenvolvimento dos estudantes em todas as suas dimensões: intelectual, física, social, emocional e cultural. Tais competências são a seguir apresentadas:

1. Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva.
2. Exercitar a curiosidade intelectual e recorrer à abordagem própria das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, a imaginação e a criatividade, para investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções (inclusive tecnológicas) com base nos conhecimentos das diferentes áreas.
3. Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.
4. Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, bem como conhecimentos das linguagens artística, matemática e científica, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao entendimento mútuo.
5. Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva.
6. Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.
7. Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.
8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.
9. Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de



grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.

10. Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários. (p. 14)

Essas competências serão parâmetro para serem trabalhadas nos cursos de formação inicial e continuada de professores, objetivando o desenvolvimento de uma educação integral e não somente dos aspectos cognitivos. Dessa forma, entende-se que há uma tentativa em promover as competências cognitivas e também as socioemocionais.

As dez competências gerais articulam a educação infantil, o ensino fundamental e o ensino médio como objetivos de aprendizagem. Assim, segundo o texto da BNCC referenciado em Brasil (2019):

O desenvolvimento de competências permite aos estudantes lidarem com as características e desafio do século XXI. Tanto os adultos, mas sobretudo as crianças e os jovens, estão imersos em um contexto de um mundo VUCA (volátil, incerto, complexo e ambíguo) e esses fatores de contexto, alinhados com os avanços das tecnologias de comunicação e informação, demandam o reconhecimento e o desenvolvimento de competências que permitam os estudantes, não apenas acessar conhecimentos, mas que estes saibam selecioná-los, correlacioná-los, criá-los e para tanto, estes precisam utilizar competências cognitivas e híbridas de alta complexidade. Soma-se a esse cenário a necessidade de desenvolvimento de competências socioemocionais que permitam os estudantes compreenderem e construir relações com os outros e consigo mesmos de modo confiante, criativo, resiliente e empático... (p.15)

De acordo essa citação, pontua-se que o atual cenário de mudanças e “avanços das tecnologias de comunicação e informação”, não é inerente ao Brasil, também se faz presente no cenário mundial. A questão que preocupa é a ideologia mascarada nas forças políticas e sistemas governamentais, essas visam muitas vezes interesses peculiares que reforçam a desigualdade social.

Giroux (2017) afirma que:

No meio de um enorme ataque global ao Estado do bem-estar social e às cláusulas sociais, alimentadas por políticas neoliberais, o contrato social central das democracias liberais foi destruído e com ele também qualquer noção viável de solidariedade, justiça econômica e bem comum. O progresso foi transformado em seu oposto e registra mais desigualdades, sofrimento e violência. A antiga linguagem dos direitos coletivos deu lugar ao discurso dos direitos individuais, e o vocabulário de colaboração e solidariedade foi deslocado pelo discurso individualismo radical e o *ethos* áspero da sobrevivência do mais forte. (p.1)

O autor descreve uma condição séria, que conduz a uma única posição, a da resistência. O neoliberalismo não preza pela diminuição da desigualdade social, reforça o capitalismo, o

consumo desenfreado e a manutenção da hierarquia, aonde os ricos ficam cada vez mais ricos. FREITAS (2018) na mesma linha de pensamento, reverbera:

...o indivíduo cria para si uma narrativa na qual se vê como parte do mercado e, portanto, competindo com seus semelhantes pelo seu próprio sucesso, que só dependeria dele mesmo. Empurrado pelas alterações nas regras das relações trabalhistas, o livre mercado passa a ser a única possibilidade de que ele exercite a sua “liberdade” de ser bem-sucedido – em confronto com seus semelhantes - sem interferências do Estado (e dos sindicatos). Ao eliminar direitos sociais, transformando-os em “serviços a serem adquiridos”, o neoliberalismo derruba a proteção social, a qual tornou o trabalhador mais exigente (e mais caro) frente ao empresário – exatamente por contar com proteção social do Estado (p. ex. saúde, educação, previdência, leis trabalhistas). Desprotegido, o trabalhador acaba por ser obrigado a aceitar as imposições do mercado. (p. 24)

Em relação a educação é preciso atentar ao que diz respeito ao empreendedorismo, meritocracia, estar a serviço do mercado de trabalho...estar a serviço de quem? Esse debate precisa ser feito, é necessário questionar o discurso pronto diante do sistema opressor. “Educação é política!” posicionam-se FREIRE E SHOR (1987):

...a educação é política! Depois de descobrir que também é um ato político, o professor tem de se perguntar: Que tipo de política estou fazendo em classe? Ou seja: Estou sendo um professor a favor de quem? Ao se perguntar a favor de quem está educando, o professor também deve perguntar-se contra quem está educando. Claro que o professor que se pergunta a favor de quem e contra quem está educando também deve estar ensinando a favor e contra alguma coisa. Essa “coisa” é o projeto político, o perfil político da sociedade, o “sonho” político. (p. 60)

A formação de professores fomenta o debate contra a desigualdade social, ou pelo menos assim deveria ser. Resistência nos dias de hoje é verbo de luta, é o grito pela dignidade dos menos favorecidos, do povo, da educação pública e toda a comunidade escolar. Essa reflexão vai ao encontro da educação libertadora, aonde a transformação social é o pilar para sua efetivação.

## *Atenção Resumindo...fixando*

A palavra COMPETÊNCIA segundo Dias (2010), deriva do latim *competentia*, “proporção”, “justa relação”, e quer dizer aptidão, idoneidade, faculdade que a pessoa tem para apreciar ou resolver um assunto.

A Base Nacional Comum Curricular – BNCC, promulgada em 2017, está aí para que os currículos e programas sejam obrigatoriamente ajustados a ela, o processo de formação de professores inclui-se nessa nova política pública educacional, e destaca a formação inicial e continuada de professores, nota-se imediatamente a referência ao desenvolvimento de competências dos professores. A BNCC traz dez competências gerais que representam um conjunto de conhecimentos, habilidades, valores e atitudes que buscam promover o desenvolvimento dos estudantes em todas as suas dimensões: intelectual, física, social, emocional e cultural.

Essas competências serão parâmetro para serem trabalhadas nos cursos de formação inicial e continuada de professores, objetivando o desenvolvimento de uma educação integral e não somente dos aspectos cognitivos. Dessa forma, entende-se que há uma tentativa em promover as competências cognitivas e também as socioemocionais.

Em relação a educação é preciso atentar ao que diz respeito ao empreendedorismo, meritocracia, estar a serviço do mercado de trabalho...estar a serviço de quem? Esse debate precisa ser feito, é necessário questionar o discurso pronto diante do sistema opressor. “Educação é política!” posicionam-se FREIRE E SHOR (1987).

## *Parte 2*

# **Aprendendo sobre as emoções e as competências socioemocionais**



As emoções eram para a maioria dos filósofos na época da Antiguidade Clássica, um fenômeno que ia contra a razão humana, o favoritismo e o destaque era em prol da lógica, portanto, as emoções deveriam ser desconsideradas.

Aristóteles, na época da Grécia Antiga, contrário as ideias que remetiam a ignorância das emoções, contemplou a partir de devaneios e discussões filosóficas, o mundo das emoções e dos sentimentos, o amor versus o ódio, a entrega da vida pelo amor, as vinganças, o preço da vida e da morte. Aristóteles (384-322 a. C.) ARISTÓTELES, apresentou o assunto em Retórica das Paixões. O filósofo faz uma pesquisa acerca das emoções e sua interferência nos ouvintes dos discursos que aconteciam nos tribunais. Aristóteles considerou, ainda, a importância das emoções na interpretação e julgamento dos fatos e destacou em uma de suas obras:

Digamos a quem se ama ou se odeia e o porquê, após ter definido a amizade e o amor. Seja amar o querer para alguém o que se julga bom, para ele e não para nós, e também o ser capaz de realizá-lo na medida do possível. Amigo é o que ama e é, por sua vez, amado. Consideram-se amigos os que assim se acham dispostos reciprocamente. Admitidas essas conjecturas, é necessariamente nosso amigo aquele que se regozija com nossos bens e sofre com nossas tristezas sem outra razão que o nosso interesse (...) E os que têm os mesmos inimigos que nós, ou melhor, aquele que odeiam os que odiamos, assim como os que são odiados pelos mesmos que nos odeiam, porque para todas essas pessoas os bens parecem ser os mesmos que para nós (ARISTÓTELES, 2000, p. 23).

As emoções expressam um campo visceral de sentimentos, há emoções que são agradáveis de sentir e outras nem tanto, as pessoas sentem a necessidade em compartilhar seus sentimentos, porém, muitas vezes não sabem expressá-los, como melhor define Costa e Ruscalleda (2012, p. 2):

Quantas atribulações, desgraças, mortes, guerras, sofrimentos, amores e vicissitudes a História presenciou sobre o signo das emoções! Do mesmo modo, a Idade Média percebeu que as emoções eram a raiz mais profunda, base mais recôndita das decisões humanas. Era preciso decifrá-las, analisá-las, compreendê-las. Em outras palavras: civilizar a Humanidade, conter suas pulsões, domesticar os instintos. Por isso, os pensadores medievais dedicaram milhares de obras para defini-las e julgá-las, boas ou más.

As emoções estão presentes ao longo da história da humanidade e até os dias de hoje, por muitas vezes, elas servem para justificar uniões e separações, comemorações e tragédias. Felizmente as pesquisas estão sendo ampliadas e os estudiosos estão aprofundando o conhecimento por meio de evidências.

Segundo a obra de Fortenbauch (1979), Aristóteles relaciona cognição e emoção, pois acredita, que a cognição de um estado emocional, explica a causa de sua existência, ou seja, há um pensamento por traz da emoção, e o entendimento deste leva ao entendimento da

reação do indivíduo mediante uma situação em específico. Para esse pensador, as emoções são essenciais a natureza humana, sendo inteiramente responsabilidade humana controlá-las e usá-las adequadamente.

A necessidade e importância do olhar para o campo das emoções é sinalizado pelos pensadores através dos tempos na história da humanidade. Darwin também nos deixou um legado sobre a compreensão das emoções.

Novaes (2014) reverbera em seu artigo, importantes colaborações acerca deste estudioso e contempla o livro de Darwin (1872) “A expressão das emoções nos homens e nos animais”. Ainda de acordo com Novaes (2014), o conceito de emoção apresentado por Darwin é parecido com o que temos hoje em dia, cada emoção está relacionada a um comportamento em específico e também a uma série de mudanças fisiológicas.

Ele define as emoções em diferentes graus de intensidade, por exemplo: a raiva, oscila entre fúria, ódio, indignação. Darwin foca nas expressões faciais e nas posturas corporais para compreender as emoções.

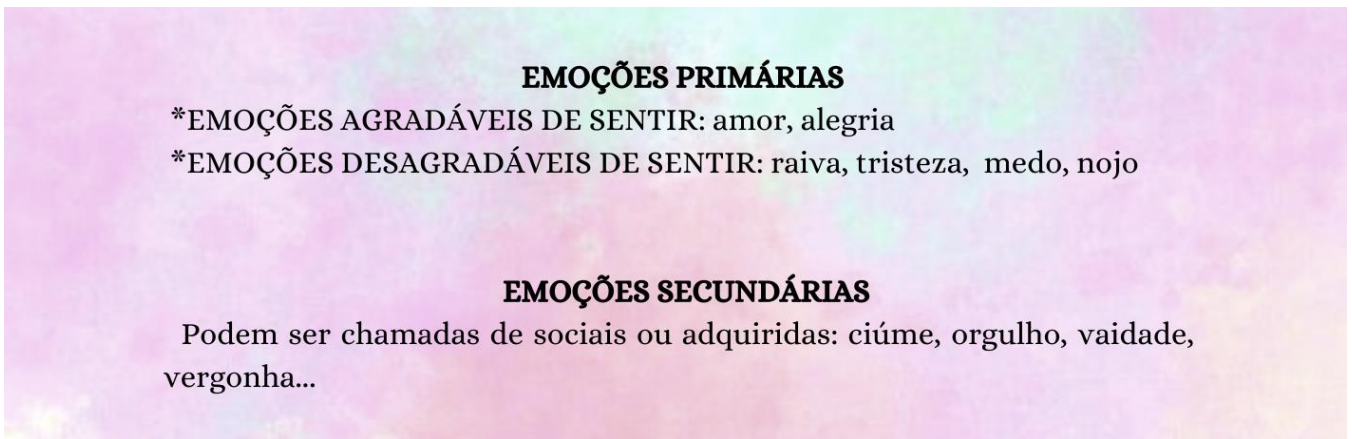
Nos caminhos trilhados até os dias atuais, pensando na escola, há um consenso entre os estudiosos, de que a emoção principal para que ocorra o processo de ensino-aprendizagem é, sem dúvida alguma, o afeto. Na relação professor-aluno, são comuns afirmações do tipo “o aluno aprende quando seu professor gosta e acredita nele”, “o professor afetivo aproxima seu aluno da aprendizagem”.

As emoções estão presentes em todas as relações estabelecidas, na escola não seria diferente, como já trouxemos anteriormente, há emoções agradáveis de sentir (amor, alegria), e também as desagradáveis (raiva, medo, tristeza, nojo). Atualmente o ambiente escolar é permeado por expressões extremas, que vão do amor até a raiva. Para conceituar melhor o fenômeno da emoção, compartilho o conceito de Pinto (2001, p. 23):

A emoção é uma experiência subjetiva que envolve a pessoa toda, a mente e o corpo. É uma reação complexa desencadeada por um estímulo ou pensamento e envolve reações orgânicas e sensações pessoais. É uma resposta que envolve diferentes componentes, nomeadamente uma reação observável, uma excitação fisiológica, uma interpretação cognitiva e uma experiência subjetiva.

As emoções são essenciais para as pessoas e também servem como indicativos de saúde mental. Por exemplo, expressar a emoção adequada em uma situação enfrentada, apresentar resiliência diante de situações conflituosas, ser empático diante do sofrimento alheio, saber lidar com o não e, também, se posicionar usando o não quando necessário, são modos de expressar as emoções.

## Quadro 1 – Emoções primárias e secundárias



Fonte: elaborado pela autora.

O psicólogo Paul Ekman (1993) pesquisou por mais de 40 anos as Emoções e as classificou a partir dos seus estudos, em sete emoções universais: a raiva, tristeza, surpresa, medo, aversão, desprezo e alegria. De acordo com suas comprovações, o ser humano tende a ser mais negativista, Ekman (2011) afirma: “As emoções determinam nossa qualidade de vida”. De acordo com o autor:

As emoções produzem mudanças nas partes do cérebro que nos mobilizam para lidar com o que deflagrou a emoção, assim como mudanças em nosso sistema nervoso autônomo, que regula o batimento cardíaco, a respiração, a transpiração e muitas outras alterações corporais, preparando-nos para diversas ações. As emoções também enviam sinais, mudança nas expressões, na face, na voz e na postura corporal (EKMAN, 2011, p. 37).

Ekman (2011) aprofundou estudos em relação a ativação das emoções e as sinalizações corporais a partir disso (sudorese, choro, palpitação, falta de ar, ânsia de vômito, etc.), bem como, as mudanças das expressões faciais (universais) a essas situações gatilhos. Segundo o autor todas as emoções são essenciais em nossa vida (possuem um papel) e elas não devem ser definidas como emoções positivas ou negativas, mas sim, como emoções agradáveis (amor, alegria) ou desagradáveis ( medo, raiva, nojo, tristeza...) de sentir.



Fonte: autora

Não há dúvida sobre a importância das emoções, porém, não faz muito tempo que sua relevância começou a ser considerada no campo específico da Educação. No final dos anos 90, o psicólogo Daniel Goleman lançou o livro *Inteligência Emocional*, que logo se tornou um best-seller. Goleman (1997, p. 27) assim se expressa:

Quanto a mim, interpreto emoção como referindo-se a um sentimento e aos raciocínios aí derivados, estados psicológicos e biológicos, e o leque de propensões para a ação. Há centenas de emoções, incluindo respectivas combinações, variações, mutações e tonalidades.

A obra de Goleman (1997) referida acima, é uma importante contribuição para o estudo da educação emocional e merece ser aqui registrada, ele trouxe conceitos de mente racional e mente emocional, referiu a importância da ligação das duas. O autor também destaca a necessidade da tomada de consciência das emoções para o pleno desenvolvimento humano.

A Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) realizaram uma pesquisa que objetivou sinalizar os critérios preponderantes ao desempenho dos estudantes, compreendeu os anos de 1995 a 2000, em toda América Latina. Os resultados mostraram que um ambiente emocional favorável (equipe gestora e docente, espaço físico...) colabora para a aprendizagem.

Bisquerra (2000, p. 243) que levanta a bandeira da educação integral (demanda importância para a educação cognitiva e também para a educação emocional), colabora com a afirmativa de que considerar e aprender sobre as emoções agrega à prática escolar:

Processo educativo, contínuo e permanente, que pretende potencializar o desenvolvimento emocional como complemento indispensável ao desenvolvimento cognitivo, constituindo ambos os elementos essenciais de desenvolvimento da personalidade integral. Para isso se propõe o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades sobre as emoções com objetivo de capacitar o indivíduo para lidar melhor com os desafios que se colocam na sua vida cotidiana. Tudo isso como finalidade de aumentar o bem-estar pessoal e social.

Segundo o autor a prática pedagógica diz respeito ao desenvolvimento do docente e do discente como um todo, de forma integral, afirma ainda que o modelo atual vem dando ênfase apenas ao aspecto cognitivo e que é fundamental pensar no ser humano como um todo, ou seja, um ser constituído de aspectos cognitivos e emocionais.

Ainda de acordo com Bisquerra (2000), vem a informação de que os estudos mostram os altos índices de fracasso escolar e dificuldades de aprendizagem, diante disso, apresentam-se estados de apatia, depressão, as vezes chegando ao suicídio; ou a raiva, culpa, vergonha, levando ao bullying. Há dificuldade nas resoluções de conflitos tanto na escola quanto na família, notícias cotidianas difíceis e tristes (doenças, desemprego, perdas e lutos), levando a irritabilidade, ansiedade desadaptativa, depressão, enfim, adoecimento e dificuldades nos relacionamentos.

Nesse sentido, Bisquerra (2000) faz um convite a reflexão sobre a evolução do mundo das tecnologias, as mudanças que ocorrem na velocidade da luz, em contrapartida relaciona ao enorme analfabetismo emocional. Destaca o profundo desconhecimento que os indivíduos possuem sobre perceber e manejar suas emoções.

Alguns estudiosos como Maturana (2002, p. 67-68) tem se dedicado a explorar sentimentos e emoções e assim explica a sua opção:

Uso a palavra amor porque é a palavra que usamos na vida cotidiana para nos referirmos à aceitação do outro ou de algo como um legítimo outro na convivência. Alguém diz a um amigo que está limpando seu carro: “— Ei, você ama muito o seu carro? — Sim, claro, responde ele, ele é novo, eu cuido dele. Eu gosto dele.” A uma outra pessoa que deixa o gato subir na sua cama podemos dizer: “— Ei, parece que você ama seu gato! — Sim, ele responde, eu o amo”. Ou, quando alguém nos permite ser o que somos, sem exigências, dizemos “O fulano é um amor”, ou “O fulano me ama”. Ao mesmo tempo, quando alguém nos nega fazendo-nos exigências, dizemos “Você não me ama”. O que é o amor? O amor é a emoção que constitui as ações de aceitar o outro como um legítimo outro na convivência. Portanto, amar é abrir um espaço de interações recorrentes com o outro, no qual sua presença é legítima, sem exigências. O amor não é um fenômeno biológico eventual nem especial, é um fenômeno biológico cotidiano. Mais do que isto, o amor é um fenômeno biológico tão básico e cotidiano no humano, que frequentemente o negamos culturalmente criando limites na legitimidade da convivência, em função de outras emoções (...). Assim, por exemplo, toda a dinâmica de criar consciência de guerra,



como ocorre quando há uma luta com outro, consiste na negação do amor que dá lugar à indiferença, e, logo, no cultivo da rejeição e do ódio que negam o outro e permitem sua destruição ou levam a ela. Se não se faz isto, a biologia do amor desfaz o inimigo. Este foi um problema que surgiu durante a Primeira Guerra Mundial com as trincheiras. Os alemães conversavam com os ingleses ou com os franceses, e acabava-se a guerra. Era preciso proibir o encontro dos inimigos fora da luta. É por isto que o torturador tem que insultar e denegrir o torturado.

Sendo assim, se percebe que alguns estudos nos mostram que o amor é uma das emoções que é agradável de sentir. De acordo com Paulo Freire, o outro é alguém que precisa ser amado e respeitado, não há como pensar educação sem pensar em afeto e carinho. De acordo com o mestre Paulo Freire (1997, p. 43):

é necessário que evitemos outros medos que o cientificismo nos inoculou. O medo, por exemplo, de nossos sentimentos, de nossas emoções, de nossos desejos, o medo de que ponham a perder nossa cientificidade. O que eu sei, sei com o meu corpo inteiro: com minha mente crítica, mas também com os meus sentimentos, com minhas intuições, com minhas emoções. O que eu não posso é parar satisfeito ao nível dos sentimentos, das emoções, das intuições. Devo submeter os objetos de minhas intuições a um tratamento sério, rigoroso, mas nunca desprezá-los [...].

Freire apresenta em suas obras e reflexões, o pensamento libertador e crítico, base primordial para a leitura de mundo. Seus ensinamentos têm por base a dialogicidade e a amorosidade. Em uma de suas obras afirma que: a “Educação é um ato de amor”. O amor é, também, diálogo [...] é ato de coragem, nunca de medo, o amor é compromisso com os homens [...]. O ato de amor é comprometer-se com a causa. A causa da libertação. Mas, este compromisso, porque é amoroso, é dialógico (FREIRE, 2006a, p. 92).

O respeito e a consideração pelas emoções, são essenciais às relações humanas, bem como, nas relações estabelecidas no processo de ensino aprendizagem. Quem não é capaz de lidar com suas emoções pessoais, pode acabar comprometendo seu bem-estar, sua ascensão pessoal, acadêmica e profissional.

Mas afinal o que são as competências socioemocionais? O professor e psicólogo McKay (2007) conceitua competências socioemocionais como um conjunto de recursos que potencializam o autoconhecimento, a comunicação adequada e os relacionamentos. Em relação aos recursos, destaca a assertividade (defender uma opinião contrária, dizer não sem constrangimento...), a regulação emocional (manejo das emoções desagradáveis de sentir), resolução de problemas e conflitos de forma saudável, enfim, habilidades que promovam comportamentos adequados na interação consigo (capacidade de se perceber) e com o outro. Daí a avaliação e reforço positivo dos seus pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Pensar competências socioemocionais, sem relacioná-las as emoções é inviável. O neurocientista Damásio (2004) faz a classificação das emoções em três níveis: as emoções de

fundo, primárias e sociais. Primeiramente as emoções de fundo são as que a pessoa tem capacidade em decodificá-las rapidamente em variados contextos, são definidas como agradáveis ou desagradáveis. Depois, as emoções primárias ou universais que são identificadas entre seres da mesma espécie, como, por exemplo, raiva, tristeza, medo, zanga, nojo, surpresa, felicidade. E por último, finalmente, as emoções sociais ou secundárias, segundo ele, elas são influenciadas pela sociedade e cultura, como a vergonha, o ciúme, a culpa, compaixão, embaraço, simpatia, orgulho.

## *Atenção Resumindo...fixando*

Aristóteles, na época da Grécia Antiga, contrário as ideias que remetiam a ignorância das emoções, contemplou a partir de devaneios e discussões filosóficas, o mundo das emoções e dos sentimentos, o amor versus o ódio, a entrega da vida pelo amor, as vinganças, o preço da vida e da morte. Aristóteles (384-322 a. C.)

As emoções expressam um campo visceral de sentimentos, há emoções que são agradáveis de sentir e outras nem tanto, as pessoas sentem a necessidade em compartilhar seus sentimentos, porém, muitas vezes não sabem expressá-los. As emoções estão presentes ao longo da história da humanidade e até os dias de hoje, por muitas vezes, elas servem para justificar uniões e separações, comemorações e tragédias. Felizmente as pesquisas estão sendo ampliadas e os estudiosos estão aprofundando o conhecimento por meio de evidências.

Pinto (2001, p. 23) conceitua EMOÇÃO como: uma experiência subjetiva que envolve a pessoa toda, a mente e o corpo. É uma reação complexa desencadeada por um estímulo ou pensamento e envolve reações orgânicas e sensações pessoais. É uma resposta que envolve diferentes componentes, nomeadamente uma reação observável, uma excitação fisiológica, uma interpretação cognitiva e uma experiência subjetiva.

Existem EMOÇÕES AGRADÁVEIS DE SENTIR: amor, alegria e EMOÇÕES DESAGRADÁVEIS DE SENTIR: raiva, tristeza, medo, nojo.

Alguns estudos nos mostram que o amor é uma das emoções mais agradáveis de sentir. De acordo com Paulo Freire (1997), o outro é alguém que precisa ser amado e respeitado, não há como pensar educação sem pensar em afeto e carinho.

Mckay (2007) conceitua COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS como um conjunto de recursos que potencializam o autoconhecimento, a comunicação adequada e os relacionamentos. Em relação aos recursos, destaca a assertividade (defender uma opinião contrária, dizer não sem constrangimento...), a regulação emocional (manejo das emoções desagradáveis de sentir), resolução de problemas e conflitos de forma saudável, enfim, habilidades que promovam comportamentos adequados na interação consigo (capacidade de se perceber) e com o outro.

## Parte 3

# O desenvolvimento e a importância da regulação emocional

As Emoções estão presentes na maioria das espécies animais e também nos humanos, elas propiciam a comunicação entre os pares e se expressam através do corpo. Darwin (1872) em seu livro, “A expressão das emoções nos homens e nos animais” mostra evidências que comprovam essa afirmativa.

O bebê desde quando nasce, apresenta emoções básicas, dentre elas estão as agradáveis de sentir (amor, alegria) e as desagradáveis (tristeza, medo, raiva e nojo). Cada pessoa age de forma específica as suas emoções, estudos mostram que quando se trata de emoções desagradáveis de sentir, muitas pessoas apresentam dificuldades no enfrentamento. Todavia é possível entender melhor esse funcionamento, partindo do princípio que precisamos conhecer nossas emoções e que elas têm função essencial na vida.

É importante entender o que se está sentindo, para conseguir relacionar-se adequadamente com as pessoas. As emoções fazem parte do nosso corpo, da nossa constituição e tem o seu papel, cada emoção comunica alguma coisa, sabe-se que não é possível controlá-las, porém, podemos aprender a manejar suas reações.

Segundo o conceito de Cote et al. (1994, p. 85):

A “desregulação emocional envolve a dificuldade na modulação da experiência e expressão emocional, em resposta às exigências do contexto e no controle da influência da ativação emocional na organização da qualidade dos pensamentos, ações e interações”

Quando emoções desagradáveis de sentir, como por exemplo, a raiva, a tristeza, o medo, estão ativadas em nosso funcionamento, o corpo nos prepara para a defesa, nossa respiração geralmente fica curta e acelerada, os músculos tensionam, o coração acelera... são



vários sintomas que podem surgir. Um evento estressor pode desencadear a desregulação emocional que influencia diretamente os pensamentos e comportamentos.

A regulação emocional ocorre quando uma ou mais emoção, é experimentada (ativada), porém, a pessoa consegue voltar ao seu estado normal de equilíbrio e bem-estar. Para Del Prette Del Prette (2005), a regulação emocional está associada a capacidade de reconhecer, nomear e a falar sobre as emoções próprias e a dos outros.

Conforme Caminha; Caminha (2018), há estratégias que podem ser utilizadas para “acomodar” as emoções de modo saudável, entre elas destacamos: a assertividade, relaxamento e respiração.

Ainda de acordo com Caminha; Caminha (2018), a assertividade é a capacidade de falar adequadamente o que se pensa e que se sente, indo além, é a capacidade de se posicionar, dizendo sim quando possível e não quando necessário. Exercícios de relaxamento e respiração, envolvem atividades de alongamento, meditação, mindfulness.

## *Atenção Resumindo...fixando*

Sermos saudáveis emocionalmente não evita que tenhamos problemas, conflitos, perdas, desagrados, decepções e frustrações. O que ocorre quando desenvolvemos a capacidade de entendermos amplamente nossas emoções, é que sabemos que, por pior que seja, não somos aquilo que estamos sentindo, e que voltarmos ao bem-estar é uma questão de tempo. Sabemos, também, que não somos diferentes de ninguém por estarmos sentindo aquela emoção, que somos apenas humanos sentindo o efeito da natureza em nosso corpo. Essa capacidade de passarmos por situações difíceis e nos mantermos em pé, batalhando pela vida, chamamos de resiliência. A resiliência ocorre por nossa capacidade de regularmos as nossas emoções. A resiliência se parece com o sistema imunológico de nosso organismo. Quando estamos bem alimentados, dormimos bem e não estamos passando por momentos de estresse, temos menos chances de pegarmos uma gripe, por exemplo. Se formos capazes de ter regulação emocional, a resiliência aumenta, e acaba por diminuir a chance de termos graves problemas emocionais.

Caminha, R. & Caminha, M. Emocionário: dicionário das emoções. Editora Sinopsys. 2018.

## Parte 4

### *Sugestões de recursos para formação continuada*

Sugestões de recursos para formação continuada

\* Ter sempre por perto...

Música de fundo, papéis, canetas.

\* Se possível...

Sentar em formato de círculo, disponibilizar água, chá ou café e uma cesta/bandeja com frutas da época.

\* Não esquecer...

Ouvir com empatia e validar o sentimento do outro, não existe o jeito certo e sim o jeito de cada um.

## Bloco sugestivo 1



# Sugerir e perguntar...sempre!

“Porque o início do conhecimento, repito, é perguntar.” (FREIRE, FAUNDEZ, 1985, p. 46)

\* Entregar uma folha com a frase acima ou escrever no quadro, estimular o debate sobre essa mensagem (pode ser aprofundado o texto).

\* Diálogo sobre a importância em perguntar, falar e sugerir, temas voltados ao autoconhecimento e a condição humana para serem trabalhados nos encontros.

\* Providenciar uma caixinha permanente para ficar à disposição da equipe de professores, aonde poderá ser colocado papéis com sugestões identificados ou não.

\* Perguntar ao grupo: Permita-se refletir...O que é para você uma vida que vale a pena ser vivida?

Espaço para que os participantes compartilhem suas respostas (todos que desejarem).

## Bloco sugestivo 2

## Reflexões iniciais...

\* Entregar os textos impressos, escrito no quadro ou cartaz.

### DAS UTOPIAS

Se as coisas são inatingíveis... ora!  
 Não é motivo para não querê-las...  
 Que tristes os caminhos, se não fora  
 A presença distante das estrelas!

(Mário Quintana, Espelho Mágico - Editora Globo 1951)

...Sigo incerto e alegórico, irrealmente sentiente.

Sou como uma história que alguém houvesse contado, e, de tão bem contada, andasse carnal, mas não muito neste mundo romance, no princípio de um capítulo: "A essa hora um homem podia ser visto seguir lentamente pela rua de...  
 Que tenho eu com a vida?"

(Fernando Pessoa, Livro do Desassossego - Editora Ática 1982)

\*Ler e refletir (as respostas podem ser mentais, quem desejar pode compartilhar no grupo):

\* A tristeza é uma das nossas emoções básicas que não é agradável de sentir, porém, pode servir para que façamos uma reflexão sobre o que está acontecendo, sobre o que nos deixa triste.

O que é para você algo inatingível?

Qual foi a última situação na sua vida que o deixou triste?

Quais são as "estrelas" que fazem sua vida mais iluminada?

O que você tem conseguido fazer para cuidar da "sua estrela" pessoal?

Que rua você gostaria de ser visto (a) hoje?

O que te faria feliz nesse caminho? O que não poderia faltar?

Quais são as memórias afetivas que seus alunos, seus colegas, seus familiares, terão de você?

\*Faça uma lista de coisas que você quer fazer para/por você (investimento pessoal) e determine um período para isso. Sugestão: fixe-a em um lugar visível e estratégico.



# Bloco sugestivo 3

## Percebendo as emoções

\* Vídeo: Meditar Divertidamente (YOUTUBE 3min,20s)



\* Questionar o grupo sobre as emoções, quais são as emoções agradáveis (amor, alegria) e desagradáveis (tristeza, raiva, medo, nojo) de sentir, quando as sentem (possíveis gatilhos desencadeantes), que sinais o corpo manifesta (falta de ar, dores abdominais, taquicardia, choro, sudorese...) como lidam com cada uma?

Todas as emoções são importantes para o ser humano, pois tem sua função.

A seguir alguns exemplos:

\*O medo pode ser protetivo. Quando atravessamos a rua, temos medo de nos machucar e somos cuidadosos. Em função do medo da violência urbana, temos certos cuidados para nos proteger.

\*A raiva mesmo sendo desconfortável, nos motiva a lutar contra a injustiça.

\*A tristeza pode nos estimular a reflexão.

\*O nojo nos protege de ingerirmos alimentos contaminados.

\*A sensação de sermos amados e aceitos nos causam bem-estar (alegria, amor).

\* As técnicas de meditação, relaxamento, respiração e mindfulness são recomendadas para acomodar as emoções e ajudar na regulação emocional (identificar, sentir e acomodar a emoção, depois voltar a sentir tranquilidade).

\* Proposta de relaxamento e respiração: Escolha de uma música relaxante com sons da natureza, sentar-se confortável, fechar os olhos, respirar fundo, expirar por dois, três minutos...



## Bloco sugestivo 4

# Medo do medo.

\* Vídeo: Música (YOUTUBE) Medo do medo – Os paralamas do sucesso



\* Refletir: Eles têm medo de que não tenhamos medo.

O medo em excesso nos paralisa e pode nos trazer prejuízos. Existem medos que são reais e outros que são imaginários (só existem na nossa cabeça).

\* Convidar os integrantes para escrever uma carta falando dos seus medos e combinar um tempo para a execução.



### **Sugestões para a escrita:**

- \*Fico com medo quando...
- \*Coisas que acontecem e me deixam com medo...
- \*Sempre tive medo de...

As cartas não precisam ser assinadas, após o término, recolher, misturar e entregar aleatoriamente uma para cada integrante.

Pedir que cada um faça a leitura da carta que recebeu, logo após, pedir colaboração ao grupo para identificar se o medo presente é real ou imaginário, sugerir formas de enfrentamentos.

\* Para encerrar pedir que cada integrante escolha e fale uma palavra de força/desejo de proteção para o grupo.

## **Bloco sugestivo 5**

# **Faz bem ser amiga da raiva.**

\* Vídeo YOUTUBE In the rough (Na caverna) 4:56, animação da Blur Studio.





- \* Questionar quais são as emoções presentes no vídeo.
- \* Escrever no quadro ou providenciar a confecção de um cartaz com as frases:

As vezes preciso me controlar para não bater em alguém.

Meu sangue parece ferver.

É difícil ter o controle em algumas situações de desrespeito e injustiça.

A mentira me faz ficar muito brava.

- \* Perguntar para o grupo qual a emoção que está presente nas frases acima, logo após realizar o encaminhamento da conversa.

A raiva é uma emoção que pode gerar um grande desconforto, mas também pode motivar a lutar contra injustiças.

Está tudo bem sentir raiva, mas cada pessoa precisa se responsabilizar pela sua raiva. Não é adequado descarregar a raiva no outro (afinal a raiva é sua, mesmo tendo sido o outro que a provocou).

O que geralmente faz você ficar com raiva? Fale alguns exemplos.

Como você costuma agir quando está com raiva (o que você faz)? As consequências geralmente são positivas ou negativas?

Já prestou atenção que seu corpo te dá sinais (fisiológicos) quando você está sob forte calor da emoção?

Como pode ser realizado o manejo da raiva de forma mais saudável, para que diminuam os prejuízos?

Sugestões: Respiração profunda (diafragmática), meditação, conversar sobre a causa/evento estressor, se afastar por 15 minutos, tomar um banho, fazer uma caminhada.

- \* Propor o exercício da Respiração profunda.



Sentar de maneira confortável, procurar relaxar o corpo, pode-se fechar os olhos e a boca, respirar fundo (como se fosse mergulhar), pegar o máximo de ar, assegurar por alguns

segundos e depois lentamente soltar o ar pela boca. Repetir por cinco, seis vezes (mais ou menos dois minutos).

## **Bloco sugestivo 6**



## **Felicidade X bem-estar.**

\* Texto para ler e refletir:

Sentado no sofá da minha sala, assisto na tv moças lindas e sorridentes, nadando em um paradisíaco mar azul. De repente, chegam rapazes musculosos em potentes Jet-skis, saltam de suas máquinas e rapidamente entrosam-se com as garotas. Todos riem e se divertem, encantados com sua beleza e juventude. O dia é ensolarado e a música é alegre. Beijam-se sobre a água e sob a água ( é bom beijar sob a água?). No final, descubro o segredo de tanta alegria: eles usam o creme dental da marca correta. Como não ser feliz com um creme dental tão bom assim?

Do lado de cá da tv, as coisas são bem diferentes. Moro em uma cidade sem praia, nunca tive um Jet-ski e, pelo que me recordo, nunca fui tão bonito e musculoso. Encontrar uma boa companheira sempre me pareceu um processo um pouco demorado. Eu e a turma do creme dental também operamos em níveis diferentes de entusiasmo, já que hoje é segunda-feira, e estou exaurido depois de um dia cansativo de trabalho. Como hipotetizou certa vez o comediante Jerry Seinfeld, talvez eu simplesmente não esteja comprando os cremes dentais da marca correta. Só o que sei é que a tela da minha tv é uma película que separa dois mundos muito contrastantes, irremediavelmente distantes. Do lado de lá, alegria e felicidade intermináveis. Do lado de cá, a vida real.

(Retirado do livro: Não sou feliz e agora? O que fazer quando todas as fórmulas fracassam? Estevão Bittar, 2011 Ed. Imagine)

Que pensamentos surgem após a leitura do texto?

Faz algum sentido para você?

Qual a concepção de felicidade apresentada na tv e nas redes sociais?

Você já se deu conta que só é mostrado nas redes o que se quer mostrar (o lado bom e que deu certo)?

Quanto maior o bombardeio de informações do tipo, “é necessário correr atrás da felicidade, ser feliz o tempo todo”, mais aumenta a comparação com o outro e mais cresce a frustração pessoal. Diante do exposto, que tal aceitar que existem sim, alguns momentos de felicidade, como existem outros de tristeza, de medo, ansiedade...

Que tal passar a investir no bem-estar pessoal e nas relações que você estabelece com as outras pessoas?

Escolher uma vida de bem-estar, é investir diariamente nas coisas simples da vida e no autocuidado.



\* Proposta de atividade: o grupo se divide em duplas, elabora e registra alguns pensamentos sobre tudo que foi dialogado, depois um representante por dupla, lê para os demais as suas percepções.



## Bloco sugestivo 7

# Autocuidado.

Por que é tão importante e difícil ao mesmo tempo, se colocar em primeiro lugar?

\* Assistir o curta metragem: Vida Maria (YOUTUBE)



\* Abrir espaço para que os participantes expressem suas percepções livremente.

\* O filme retrata todas as etapas do ciclo vital: a infância, a adolescência, a vida adulta, a velhice e a morte. Um ciclo encerra e outro continua dando sequência a transgeracionalidade familiar (repetição dos padrões a partir de gerações), reproduzindo o que vivenciaram sem qualquer mudança ou crítica.



\*Música de fundo, fechar os olhos e responder mentalmente: Como está sendo para você viver a sua vida? Sua criança interior está feliz com suas escolhas ou triste? Por quê? Você está no comando da sua vida? Como você tem cuidado da sua criança interior?



\*É possível cuidar do outro adequadamente, quando a própria pessoa se maltrata, estabelecendo hábitos de vida e também relações tóxicas?

Assim como o corpo físico adocece, a nossa mente também pode adoecer.

\*O que faz parte de uma vida constituída por hábitos saudáveis (sono de qualidade, alimentação saudável, atividades físicas, ter hobbies, tempo para o ócio)?

\*O que quer dizer manter relações tóxicas (manter relacionamentos de amizade, familiar ou amoroso, com pessoas que se comportam verbalmente/fisicamente de maneira agressiva, desrespeitosa, colaborando para a baixa autoestima...)?



\* Entregar em uma folha, após a conclusão da atividade, os participantes que desejarem podem compartilhar suas respostas.



**O que você tem feito para cuidar da sua...**

\*Saúde Mental

\*Saúde Física

O que você pode fazer a mais nesse momento da sua vida, para melhorar aspectos importantes para desenvolver o autocuidado?

## **Bloco sugestivo 8**

# **Assertividade e resolução de conflitos.**

\* Disponibilizar cópias do texto, ler e comentar.

### **Uma história de todos nós: por que não sou assertivo?**

Segunda-feira. Caio acorda agitado. A semana promete grandes desafios. Depois de três meses de intenso trabalho, chegou o momento de testar um novo software. Seu sucesso ou fracasso interferirá diretamente no atendimento aos clientes da empresa em que trabalha. No fim de semana, ele repassou várias vezes todos os processos, mas, mesmo assim, sente-se apreensivo e tenso, pois qualquer erro pode ser motivo para, novamente ser depreciado pelo chefe autoritário e intolerante.

São 10h da manhã e Caio encontra-se na reunião com as áreas envolvidas na implantação desse novo projeto. Um pequeno detalhe foi o suficiente para provocar a ira do chefe, que, diante de todos, descarregou sobre Caio sua crítica com ironia cruel:

- Caio, o curso que lhe paguei não foi o bastante para torná-lo competente o suficiente para não cometer tais imbecilidade? – indagou-lhe o chefe.

Evidentemente, o chefe não quer resposta, mas tão somente, provas às pessoas presentes que ele é competente. Para isso, necessita que Caio assuma sua incompetência publicamente.

- Desculpe-me, prometo que hoje mesmo esse erro será sanado – respondeu Caio constrangido, com voz trêmula, em tom baixo, desviando o olhar para o papel sobre a mesa.

Foi um dia difícil. Caio permaneceu quieto e isolado, mas com uma dor terrível no peito: a dor da RAIVA. Sentia-se mal quando lembrava da cena humilhante, recriminando-se por sua falta de reação.

Por um momento, imaginou o que as pessoas poderiam estar pensando a seu respeito. Imediatamente, palavras ocuparam sua mente: imbecil, incompetente, capacho, coitado...

Um calafrio percorreu seu corpo, o rosto enrubescceu e suas mãos molharam de suor, exatamente igual ao dia da reunião fatídica. Sentiu-se culpado pela falta de reação e, em seguida, racionalizou:

- Desta vez, foi melhor assim, mas, da próxima, vou reagir e dizer ao chefe o que penso. Ainda pensando...se confrontasse o chefe, perderia o emprego. É melhor consertar o erro, todos ficarão satisfeitos e eu me mantenho trabalhando.

Na volta para a casa, dirigia distraidamente, quando, de repente, ouviu um grito acompanhado de um palavrão. Era um motorista raivoso com sua falta de habilidade na direção.

- Idiota!!! Cego!!! Preste mais atenção nos carros - , gritou o motorista.



Nesse momento, Caio se sentiu totalmente invadido e agredido por uma pessoa que não o conhecia, nada sabia sobre sua vida, seus sentimentos e muito menos a respeito das dificuldades que estava enfrentando...

Essa era demais. Não aguentou. O sangue subiu-lhe à cabeça, gritou mais alto ainda, proferindo um palavrão. Teve uma reação imediata – gritou como há muito tempo não fazia...assim, meio sem pensar!

Passou toda a semana cabisbaixo e não compartilhou com ninguém, nem mesmo com a família, o ocorrido na reunião.

Sua esposa, pessoa dedicada, dócil e boa mãe, está se preparando para mais um churrasco. Distraída em seus afazeres, não percebeu que o marido estava com os nervos a flor da pele.

- Caio você está aí parado? Ainda não se aprontou? Temos o churrasco na casa de mamãe e você está atrasado!

Impulsivamente, Caio com tom de voz elevado, disse à esposa:

- Eu não aguento mais, todo sábado tenho que ir à casa de sua mãe. Será que não posso ter sossego?

Sua esposa ficou assustada, ofendida e começou a chorar, dizendo:

- O que fiz para deixá-lo assim nervoso? Você não gosta de minha mãe?

Imediatamente Caio tomando consciência de sua grosseria, pediu desculpas e justificou dizendo:

- Tive uma semana difícil no trabalho. Estou um pouco cansado, mas logo estarei pronto para irmos ao churrasco.

Mas a situação não foi boa. Caio não conseguiu se divertir, acabou se embriagando como forma de “fugir” daqueles pensamentos que o atordoavam. Bebeu muito e passou o domingo de ressaca.

Vai para o trabalho na segunda-feira e, depois de mais um dia isolado, pronto para sair toca o telefone. É sua amiga Emília querendo “tomar uma cerveja”, mas que, na realidade, estava necessitando apenas desabafar. Caio, que não está em condições para ouvir, não consegue dizer um não, com medo de magoar a amiga. E segue para o encontro.

Emília começa a desabafar e lhe narra uma história muito parecida com a sua, acrescentando:

- Além da rispidez do meu chefe, ainda tenho que encarar meu marido, que desvaloriza meu trabalho, dizendo que a função do assistente é fácil...sem desafios...minha autoestima está no chão!

Caio não consegue efetivamente ouvir Emília. No início da conversa, já se identificou com o problema dela e também queria desabafar. Emília era a pessoa ideal para ouvi-lo, pois, não iria criticá-lo. Mal Emília terminava uma frase, Caio interrompia e dizia:



- Ah, é porque você não viu meu chefe. É pior do que o seu...

Emília fazia a mesma coisa. Ao final de uma hora, não se ouviam mais. Despediram-se apenas um pouco aliviados, mas sem entender porque ora se sentiam impotentes para agir e ora reagiam com prepotência.

Não entendiam que a falta de assertividade impede a expressão equilibrada de sua posição pessoal na hora certa, da maneira correta e com a pessoa que estimulou sua raiva e frustração.

Bem, podemos concluir que essa é a mais uma história comum e corriqueira na vida de muita gente que se pergunta:

Por que ajo assim?

Por que me obrigo a aguentar situações insuportáveis?

Por que agrido pessoas queridas e depois me arrependo?

Por que carrego “uma mala” tão pesada ao percorrer os caminhos da vida?

(MARTINS, V. Seja Assertivo! Como conseguir mais autoconfiança e firmeza na sua vida profissional e pessoal. Rio De Janeiro. Ed. Alta Books, 2017.)

\* Vídeo YOUTUBE: Assertivo, passivo ou agressivo? (Duração 4:55 Minutos Psíquico)



\* Reflexões em grupo:

Você se considera uma pessoa com funcionamento assertivo, passivo ou agressivo? Por quê?

Como foi o comportamento do chefe do Caio? (Agressivo, utilizou uma comunicação agressiva e desrespeitosa, expondo o funcionário na frente da equipe).

Como o chefe poderia ter sinalizado para Caio sem ser agressivo? (Conversado privativamente, sinalizando o aspecto que deveria ser melhorado, reconhecendo outros aspectos que ficaram bons, incentivando o aprimoramento da tarefa ...)

Como Caio reagiu ao chefe? (Modo passivo, não se posicionou, reprimiu seus pensamentos)

Como Caio poderia ter reagido de forma assertiva? (Falado em particular com o chefe, admitindo que realmente precisaria ajustar o trabalho, porém, isso não seria problema, porque o faria na sequência, não havendo necessidade de ser tratado como fora, exposto e envergonhado na frente dos colegas, solicitando ao chefe que realizasse as possíveis futuras correções no individual).



Como foi o comportamento de Caio diante da situação que ocorreu no trânsito? (Agressiva, pois, o comportamento do outro motorista acessou sua raiva e ele agiu inadequadamente reagindo aos gritos e palavrões).

Em relação ao comportamento da esposa, aproxima-se a qual modo? (Assertivo, mesmo expressando surpresa e tristeza frente ao comportamento/ comunicação agressiva do marido, conseguiu expressar seu pensamento, perguntando o que havia feito para o marido ter agido daquela forma inadequada, não respondeu ao evento estressor com agressividade).

Caio aceitou o convite da amiga Emília, mesmo se sentindo desconfortável, qual modo define esse comportamento e como poderia ser o desfecho adequado? (Modo passivo por não ter conseguido ter dito não, não fez o posicionamento adequado, não conseguiu expressar seu desejo e pensamento. Poderia ter agradecido o convite e sugerido que marcassem para um outro dia, em função de estar se sentindo cansado, desanimado, de ressaca...enfim, falado a verdade, assim teria colocado a sua necessidade em primeiro lugar).

\* Anotar no quadro as conclusões do grupo:



Afinal o que é ser assertivo?

\*Falar sim sempre que possível, não sempre que necessário.

\*Usar uma comunicação empática.

\*Falar como se sente diante do evento desencadeador de estresse.

\*Não guardar tudo o que pensa e sente para si, externalizar para os outros.

\*Determinar limites para que os outros não invadam seu espaço.

\*Desenvolver o pensamento flexível, ninguém é o dono da verdade (cada pessoa possui a sua verdade).



\*Atividade individual (as respostas não precisam ser expostas)



### **Modos de comportamento**

Sou passivo(a) quando...

Sou agressivo(a) quando...

Sou assertivo(a) quando...

Aspectos que posso e preciso melhorar...

# Bloco sugestivo 9

## Promoção do autoconhecimento.

\* Perguntas para realizar no grupo, todos que desejarem podem compartilhar as respostas.

\*Qual situação de sua vida não está de acordo com o que você gostaria? O que você tem feito para mudá-la?

\*O que define bem-estar para você?

\*Como você reage quando comete algum erro? Você é cruel ou adota um tom compreensivo consigo mesmo? A forma que você lida com sua autocrítica te ajuda a se sentir melhor ou te “puxa para baixo”?

\*Você reconhece a importância em “tirar um tempo” só para você, como se fosse uma recompensa semanal por exemplo, em razão de todo esforço, tempo e anergia que você investe estudando, trabalhando e cuidando dos outros?

\*Quando algo não dá certo na sua vida, você tem tendência a se penalizar, se comparar com os outros, ou procura aceitar, que todos tem dificuldades em alguns momentos. Seu comportamento te ajuda a se sentir melhor?

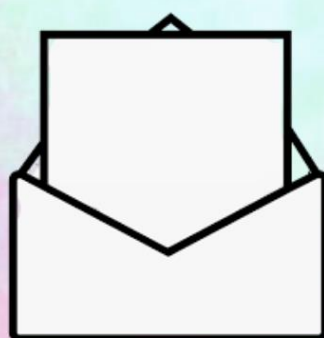
\*Cada pessoa possui suas forças pessoais, suas potencialidades e fragilidades. Que tal aceitar de fato, como você é? Assumir a falibilidade humana? Afinal, ninguém sabe tudo de nada. Essa possibilidade de agrada ou te assusta?



\* Atividade proposta: Entregar uma folha pautada com margem (pode ser decorada) e propor que cada integrante escreva uma carta para si mesmo. Após a realização, solicitar algum voluntário que queira ler a sua carta.

Você já escreveu uma carta de amor?

Essa prática era muito utilizada antigamente pelos apaixonados, hoje em dia nem tanto, porém, continua sendo uma forma original de expressar sentimentos. Você já recebeu uma carta de amor?



\*Escreva uma carta de amor para si mesmo (a), nesse momento não vale ser rude e sim, focar nas qualidades, nas conquistas, no potencial pessoal, em todas as coisas significativas que você faz para si e para os outros.

\*Lembre-se de contemplar as coisas simples da vida, usar palavras bondosas e de acolhimento.

## Bloco sugestivo 10

## Essa tal felicidade...

\* Vídeo YOUTUBE: A falsa (e contagiante) felicidade nas redes sociais 3:10



- \* Percepções acerca do vídeo.
- \* Leitura do texto e comentários.



**1. A alegria nos visita em momentos comuns.** Não corra o risco de deixar a alegria passar despercebida mantendo-se ocupado demais perseguindo o extraordinário. A cultura da escassez pode nos manter temerosos de adotar estilos de vida simples e comuns, mas quando se conversa com pessoas que sobreviveram a grandes perdas, fica claro que alegria não é uma emoção permanente. Todos os participantes que falaram de suas perdas e do que mais sentiam falta mencionaram momentos muito singelos. “Como eu queria entrar na sala de casa e ver meu marido reclamando sobre o que lia no jornal...” “Como eu gostaria de ouvir meu filho dando gargalhadas no quintal...” “Minha mãe costumava mandar mensagens de texto muito loucas – ela nunca soube como escrever no celular. Eu daria tudo para receber uma dessas mensagens agora”.

**2. Seja grato pelo que tem.** Quando perguntei às pessoas que haviam sobrevivido a tragédias como é possível cultivar e mostrar mais compaixão por quem está sofrendo, a resposta era sempre a mesma: não considere o que você tem algo banal e corriqueiro – celebre-o! Não se desculpe por sua alegria. Seja grato por ela e compartilhe sua gratidão com os outros. Seus pais estão com saúde? Vibre com isso. Faça-os saber quanto eles significam para você. Quando você valoriza o que tem, também está valorizando o que perdeu.

**3. Não desperdice alegria.** É inútil se preparar para a tragédia e para a perda. Quando transformamos as oportunidades de sentir alegria em uma preparação para o desastre, na verdade diminuimos a nossa capacidade de reagir bem. Sim, se entregar a alegria pode ser desconfortável. Pode dar medo. E com certeza é colocar-se numa posição vulnerável. Mas sempre que nos permitimos nos entregar à alegria e ceder a esses momentos, nós fortalecemos nossa resistência e cultivamos esperança. A alegria se torna parte de quem somos e, quando coisas desagradáveis acontecem – e elas acontecem mesmo -, nós estamos mais fortes.

Retirado do livro: A coragem de ser imperfeito Brené Brown Ed. Sextante, 2016

\* Sugestão: dividir os participantes em 3 grupos, propor que cada grupo faça sua reflexão e troca de ideias acerca do texto.



\* Atividade em círculo: um participante por vez, ler as frases e completar o final.

\*Estou desenvolvendo diariamente a minha coragem em assumir que sou imperfeito (a).

\*E está tudo bem, sou humano (a), a humanidade constitui-se em pontos fortes e fracos.

\*Compartilho com vocês um ponto forte e um ponto fraco do meu perfil (meu jeito de ser e estar no mundo):

-----

\*Quanto mais me conheço, mais fácil é aceitar quem realmente sou, meu funcionamento pessoal torna-se mais assertivo, minha vida ganha mais bem-estar.

\* Disponibilizar materiais diversos (papel cartaz, canetas, revistas, cola, tinta...), para que cada grupo faça um registro a partir das suas percepções.





## REFERÊNCIAS

- BISQUERRA, R. **Educación emocional y bienestar**. Barcelona: CissPraxis, 2000.
- BITTAR, E. **Não sou feliz e agora? O que fazer quando todas as fórmulas fracassam?**. Ed. Imagine. 2011
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Educação é a Base**. Brasília, DF: MEC/CONSED/UNDIME, 2017. Disponível em: <568 [http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_publicacao.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publicacao.pdf)>. Acesso em: 02 jun. 2019.
- BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF: Presidência da República, 1996. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seed/arquivos/pdf/tvescola/leis/lein9394.pdf>>. Acesso em: 25 out. 2019.
- BROWN, B. **A coragem de ser imperfeito**. Ed. Sextante, 2016
- Caminha, R. & Caminha, M. **Emocionário: dicionário das emoções**. Editora Sinopsys. 2018.
- Cole, P., Michel, M., & Teti, L. (1994). **The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective**. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2/3), 73–100. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x>
- COSTA, R.; RUSCALLEDA, E. M. À guisa de introdução: as Emoções na História. **Mirabilia: Revista Eletrônica de História Antiga e Medieval**, n. 15, p. 1-4, 2012. Disponível em: <<file:///C:/Users/Eduardo/Downloads/Dialnet-AGuisaDeIntroducao-4218064.pdf>>. Acesso em: 01 ago. 2019.
- DAMÁSIO, A. **Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos**. São Paulo, SP: Companhia das Letras, 2004.
- DARWIN, C. **A expressão das emoções no homem e nos animais**. [S.l.]: Companhia de Bolso, 1872.
- DEL PRETTE, Z.A.P.; DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática**. Petrópolis: Vozes, 2005.
- EKMAN, Paul (2011). **A Linguagem das Emoções**. Tradução de Carlos Szlak. São Paulo: Lua de Papel.
- Ekman, P. (1993). **Facial expression and emotion**. American Psychologist, 48(4), 384–392. doi:10.1037/0003-066X.48.4.384.
- FLORES, M. A. (2003). **Dilemas e desafios na formação de professores**. In Pacheco & Envagelista (Orgs.). Formação de professores: Perspectivas educacionais e curriculares, (pp. 127-160). Porto: Porto Editora.

FORTENBAUGH, W. W. Aristotle's Rhetoric on emotions. In: BARNES, J.; SCHOFIELD, M.; SORABJI, R. (Ed.). **Articles on Aristotle: 4. Psychology and Aesthetics**. London: Duckworth, 1979. p. 133-153.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**. Saberes Necessários à Prática Educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1999.

FREIRE, P. **Professora Sim, Tia Não**: Cartas a Quem Ousa Ensinar. São Paulo: Olho d'Água, 1997.

FREIRE, P. **Pedagogia da esperança**: um reencontro do oprimido. 13. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2006.

FREIRE, P.; FAUNDEZ, A. **Por uma pedagogia da pergunta**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2011.

GARCIA, M. C. (1999). **Formação de professores: para uma mudança educativa**. Porto: Porto Editora. Manifesto das entidades educacionais sobre a política de formação de professores. (2017). Disponível em: <http://www.anped.org.br/news/manifestacao-das-entidades-educacionais-sobre-politica-de-formacao-de-professores-anunciada>. Acesso em: 05/02/2020.

GIROUX, H. A. **Trump's neo-nazis and the rise of illiberal democracy**. Truthout, 2017. Disponível em: Acesso em: 3 ago. 2019.

GOLEMAN, D. **Trabalhando com a Inteligência Emocional**. Trad. M. H. C. Cortês. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.

MCKAY, M. W. J. C.; BRANTLEY, J. **The dialectical behavior therapy skills workbook: practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation & distress tolerance**. Oakland: New Harbinger Publications, Inc. 2007.

MARTINS, V. **Seja Assertivo! Como conseguir mais autoconfiança e firmeza na sua vida profissional e pessoal**. Rio De Janeiro. Ed. Alta Books, 2017.

MATURANA, H. **Emoções e Linguagem na Emoção e na Política**. Belo Horizonte: UFMG, 2002.

NOVAES, F. C. O legado de Darwin para a compreensão das emoções. **Instituto Brasileiro de Linguagem Corporal**, 18 maio 2014. Disponível em: <<https://ibralc.com.br/o-legado-de-darwin-para-compreensao-das-emocoes/>>. Acesso em: 1 ago. 2019.

NUNES, V. **O papel das emoções na educação**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2009.

PESSOA, F. Livro do desassossego por Bernardo Soares. Lisboa: Ática 1982.

PINTO, A. da C. **Psicologia Geral**. Lisboa: Universidade Aberta, 2001. Disponível em: <<http://repositorioaberto.univ-ab.pt/bitstam/10400.2/1529/1/Disertação,%C3%A7%C3%A3o%20Maria%20Jo%C3%A3o%20Rosa%20Silva.pdf>>. Acesso em: 19 maio 2018.

QUINTANA, M. Espelho Mágico. Porto Alegre: Editora Globo. 1951.

VALLÉS, A.; VALLÉS, C. **Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas**. Madrid: Editorial EOS, 2000.

# Anexos

## 1 – Tabela das Competências Gerais da BNCC

### As 10 competências gerais da BNCC

1- Valorização e utilização de conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social e cultural.

2- Exercício de curiosidade intelectual e uso de abordagem própria das ciências para investigar e elaborar hipóteses.

3- Desenvolvimento de senso estético para reconhecer e valorizar as diversas manifestações artísticas e culturais.

4- Utilização de conhecimento das linguagens verbal, multimodal, artística, matemática, científica, tecnológica e digital.

5- Utilização de tecnologias digitais de comunicação e informação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética.

6- Compreensão das relações do mundo do trabalho e tomada de decisões alinhadas ao projeto de vida pessoal, profissional e social.

7- Argumentação com base em fatos, dados e informações confiáveis para formular, negociar e defender ideias e pontos de vista.

8- Autoconhecimento e reconhecimento de suas emoções e dos outros com capacidade de lidar com elas e com a pressão do grupo.

9- Exercício da empatia, diálogo, resolução de conflitos e cooperação, fazendo-se respeitar e promover respeito ao outro.

10- Ação pessoal e coletiva com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação.

Foco em habilidades socioemocionais



Fonte: educador360.com, Mind Lab.

# Sugestões de livros

