



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DO PIAUÍ (IFPI)
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLOGICA (PROFEPT)



CRISTIANA GALENO DA COSTA PEREIRA

**EDUCAÇÃO POSITIVA COM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO:
CONTRIBUIÇÕES PARA O BEM-ESTAR NA ESCOLA**

Parnaíba-PI

2023

CRISTIANA GALENO DA COSTA PEREIRA

**EDUCAÇÃO POSITIVA COM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO:
CONTRIBUIÇÕES PARA O BEM-ESTAR NA ESCOLA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo campus Parnaíba do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, como requisito parcial à obtenção do título de Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Área de concentração: Ensino

Linha de Pesquisa: Práticas Educativas em Educação Profissional e tecnológica (EPT)

Macroprojeto 3: Práticas Educativas no Currículo Integrado

Orientadora: Profa. Dra. Emmanoela Moreira Maciel

Parnaíba-PI

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

Pereira , Cristiana Galeno da Costa.

P436e Educação positiva com estudantes do ensino médio integrado :
contribuições para o bem-estar na escola / Cristiana Galeno da Costa Pereira .
- 2023.
105 f.: il. color.

Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e
Tecnológica) - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí,
Campus Parnaíba, 2023.

Orientadora : Profa Dra. Emanoela Moreira Maciel.

1. Educação positiva. 2. Educação Profissional e Tecnológica. 3. Ensino
Médio Integrado. 4. Formação integral. I. Título.

CDD - 378.013

Elaborado por José Edimar Lopes de Sousa Júnior CRB 3/1512

CRISTIANA GALENO DA COSTA PEREIRA

**EDUCAÇÃO POSITIVA COM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO:
CONTRIBUIÇÕES PARA O BEM-ESTAR NA ESCOLA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo campus Parnaíba do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, como requisito parcial à obtenção do título de Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Aprovada em 25 de Agosto de 2023.

COMISSÃO EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **EMANOELA MOREIRA MACIEL**
Data: 26/08/2023 11:22:12-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Emanoela Moreira Maciel
Instituto Federal do Piauí (IFPI)
Orientadora

Documento assinado digitalmente
 **JOSELMA FERREIRA LIMA E SILVA**
Data: 28/08/2023 15:18:03-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Joselma Ferreira Lima e Silva
Instituto Federal do Piauí (IFPI)

Documento assinado digitalmente
 **CYNTIA MENDES DE OLIVEIRA**
Data: 28/08/2023 09:08:51-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Cyntia Mendes de Oliveira
Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr)

CRISTIANA GALENO DA COSTA PEREIRA

CURSO EDUCANDO PARA (E COM) AS EMOÇÕES

Produto Educacional apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo campus Parnaíba do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, como requisito parcial à obtenção do título de Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Aprovado e validado em 25 de Agosto de 2023.

COMISSÃO EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **EMANOELA MOREIRA MACIEL**
Data: 26/08/2023 11:22:12-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Emanoela Moreira Maciel
Instituto Federal do Piauí (IFPI)
Orientadora

Documento assinado digitalmente
 **JOSELMA FERREIRA LIMA E SILVA**
Data: 28/08/2023 15:16:55-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Joselma Ferreira Lima e Silva
Instituto Federal do Piauí (IFPI)

Documento assinado digitalmente
 **CYNTIA MENDES DE OLIVEIRA**
Data: 28/08/2023 09:07:46-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Cyntia Mendes de Oliveira
Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPar)

Dedico esse trabalho a Deus, aos meus pais pelo incentivo a sempre correr atrás dos meus sonhos e aos estudantes que tenho a oportunidade de acompanhar como psicóloga escolar e que me permitem aprender diariamente na convivência a ter olhares mais sensíveis com o outro e me tornar uma profissional mais humana.

AGRADECIMENTOS

Chego ao final desse ciclo, lembrando e reconhecendo as presenças que ajudaram na caminhada ou que fizeram/deixaram sua marca nesse processo.

A Deus, fonte de Sabedoria e esteio, por permitir a realização desse sonho cultivado há tantos anos e amparar nos momentos de medos, dúvidas e inseguranças. Glória a Deus!

À minha família: meus pais, Elpídio e Maria Coeli e aos meus irmãos, Fabiano e Viviana, por serem base e apoio na caminhada e pela acolhida, cada qual à sua maneira, no processo de construção desse trabalho.

A uma pessoa especial que, infelizmente, não pôde ver o final dessa trajetória. Lívio Galeno (*in memoriam*), sei que de onde estiveres, sua torcida seria sempre pelo meu sucesso, como foi em outros momentos da nossa trajetória. Sou grata por ter compartilhado momentos únicos e histórias só nossas, histórias essas que fizeram a beleza dessa irmandade e que guardo no meu coração. Saudades, para sempre!

À minha orientadora, Dra. Emmanoela Moreira Maciel, que fez dos momentos de orientação, momentos lindos de trocas, sempre com muito respeito, acolhimento e amorosidade, direcionando a minha construção nos caminhos da pesquisa. Sou muito grata por este encontro e pela sua gentileza, paciência e parceria na construção da minha formação. Muito obrigada, mesmo!

À Carmem Leonora Deolindo, minha psicóloga, que chegou à minha vida num momento crucial e que apresentou/descortinou nuances da Cristiana que passavam despercebidas. Foi escuta atenta, acolhedora e reforçadora na construção e concretização dessa conquista. Nosso encontro é especial e eu sou muito grata a ele!

À Juliana Brandão, minha fisioterapeuta, que ao longo do tempo se tornou uma amiga muito querida, que ajudou a minimizar as dores do corpo, que não foram poucas nesse trajeto; sempre com muito bom humor, com afeto e muita competência. Os nossos encontros, quase que diários, eram momentos de alento para as dores, mas também de alegria e compartilhamento. Sua presença fez a diferença. Muito obrigada!

Aos meus colegas de turma, ainda que distantes, já que não tivemos aulas presenciais, firmaram uma rede de apoio no andamento do mestrado. Nosso grupo de *Whatsapp* movimentado, os perrengues, as conversas. Nossa turma fez história.

E porque a vida escolhe seus caminhos, existem alguns encontros que eram para acontecer. Eristóteles Pegado, nosso encontro foi a grande surpresa dessa história. Parece até que a gente tinha que se encontrar, e quis a Vida que fosse nos meandros dessa formação. Grata por este encontro e pelos momentos que compartilhamos. Pelo afeto, consideração, carinho e apoio que construímos. Obrigada por tudo!

Aos meus professores do Profept do IFPI Campus Parnaíba, por descortinarem novos olhares sobre a EPT e por serem guias nesse processo formativo.

Às professoras da banca de avaliação, pelas considerações e sugestões para melhoria deste trabalho. As contribuições de vocês fizeram desenvolver essa proposta e enriquecer a pesquisa.

Aos alunos participantes da pesquisa, agradeço a disponibilidade em aceitar adentrar nesse espaço das emoções e permitir que esse encontro acontecesse e ao seu empenho na participação das atividades. Vocês tornaram possível a concretização desse processo e ganharam um lugar muito especial na minha história. Obrigada, de verdade!

Sou grata por finalizar essa etapa. Concretizar esse sonho, acalentado há muitos anos, desde a graduação. Aos amigos, que direta ou indiretamente apoiaram essa caminhada e que entenderam as minhas ausências, para que este dia chegasse. Meu muito obrigada!

“As pessoas devem cultivar emoções positivas em suas próprias vidas e nas vidas daqueles que as rodeiam, não apenas porque isso faz com que elas se sintam bem no momento, mas também porque transforma as pessoas para melhor e as coloca no caminho de prosperidade e longevidade saudável. As emoções são escassas, as pessoas se apegam. Elas perdem seus graus de liberdade comportamental e se tornam dolorosamente previsíveis. Mas quando as emoções positivas são abundantes, as pessoas decolam. Tornam-se generativos, criativos, resilientes, maduros com possibilidades e lindamente complexos. A teoria de ampliar e construir transmite como emoções positivas movem as pessoas para a frente e as elevam ao terreno mais elevado do bem-estar.”
(FREDRICKSON, 2004).

RESUMO

A Educação, ao cumprir seu papel na formação de cidadãos, deve contemplar um processo educativo que valorize, além dos aspectos cognitivos, outras dimensões constitutivas desse sujeito, incluindo a emocional. A Educação Profissional e Tecnológica tem em uma de suas premissas a formação integral do indivíduo. Nessa direção, a inserção do aprendizado sobre as emoções constitui aspecto importante para a formação omnilateral desse sujeito de aprendizagens. O presente trabalho partiu da observação feita pela pesquisadora, enquanto psicóloga escolar de uma instituição de Educação Profissional e Tecnológica, acerca de como as vivências emocionais dos estudantes se manifestam no ambiente escolar, principalmente no contexto pós-pandemia, e da importância de contemplar os aspectos emocionais no processo formativo dos alunos do Ensino Médio Integrado. A pesquisa teve como objetivo geral investigar os domínios de florescimento (emoção positiva e engajamento) em estudantes do Ensino Médio Integrado ao lidar com situações no contexto escolar; e como objetivos específicos: identificar as emoções mais frequentes nos estudantes do Ensino Médio Integrado; descrever as vivências das emoções positivas no ambiente escolar pelos estudantes do Ensino Médio Integrado nas diversas situações vivenciadas; e desenvolver um curso de educação positiva com os estudantes do Ensino Médio Integrado como estratégia de promoção de bem-estar no ambiente escolar. Trata-se de pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza aplicada, exploratória e descritiva e, quanto aos seus procedimentos técnicos, realizou-se uma pesquisa de campo, tendo as entrevistas como instrumentos de coleta de dados. A análise dos dados se baseou na análise de conteúdo de Bardin (2011). A proposta está inserida dentro do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT), na área de concentração do Ensino e na linha pesquisa Práticas educativas em Educação Profissional e Tecnológica (EPT). Como achados da pesquisa pode-se citar: a dificuldade dos alunos em identificar e lidar com as emoções; a manifestação de diversas emoções, muitas vezes concomitantes e contraditórias entre si na sua vivência cotidiana; a conexão entre as emoções, as relações estabelecidas na escola e o engajamento nas atividades escolares. A pesquisa possibilitou o desenvolvimento de um produto educacional, qual seja um curso de educação positiva teórico-vivencial, intitulado “Educando para (e com) as emoções”, realizado presencialmente com grupo de 10 alunos do 1º ano do Ensino Médio Integrado, em que foram trabalhadas temáticas referentes a aprendizagem das emoções, baseadas no referencial da Psicologia Positiva, priorizando as emoções positivas. Constatou-se, mediante avaliação com os participantes do curso, a viabilidade de sua execução em ambiente escolar e potenciais resultados na sua vivência cotidiana com as emoções, o que representa indicativo promissor para aplicação em ambientes educativos e a contribuição no processo de formação integral dos alunos.

Palavras-chave: educação positiva; Educação Profissional e Tecnológica; Ensino Médio Integrado; formação integral.

ABSTRACT

Education, following its role in the formation of citizens, is supposed to contemplate an educational process that values, besides the cognitive aspects, other constituent dimensions of this subject, including the emotional one. One of the premises of Professional and Technological Education is the integral formation of the individual. In this regard, the inclusion of learning about emotions is an important aspect for the omnilateral formation of this learning subject. The present work came from the observation made by the researcher, as a school psychologist at a Professional and Technological Education institution, about how the students' emotional experiences show up in the school environment, mainly in the post-pandemic context, and the importance of considering the emotional aspects in the formation process of students of Integrated High School. The general objective of the research was to investigate the flourishing domains (positive emotion and engagement) in Integrated High School students while coping with situations in the school context; and as specific objectives: to identify the most frequent emotions in Integrated High School students; to describe the experiences of positive emotions in the school environment by Integrated High School students in the different situations that they experienced; and to develop a positive education course with Integrated High School students as a well-being promoting strategy in the school environment. It is a research with a qualitative approach, of an applied, exploratory and descriptive nature and, about its technical procedures, a field research was carried out, using interviews as data collection instruments. Data analysis was based on Bardin's (2011) content analysis. The proposal is inserted within the Professional Master's Program in Professional and Technological Education (PROFEPT), in the concentration area of teaching and in the research line Educational Practices in Professional and Technological Education (EPT). As research findings, it can be named: students' difficulty in identifying and coping with emotions; the manifestation of different emotions, many times concurrent and contradictory to each other in their daily experience; the connection among emotions, relationships established at school and engagement in school activities. The research enabled the development of an educational product, which is a theoretical-experiential positive education course, entitled "Educating for (and with) the emotions", carried out on site with a group of 10 students of the 1st grade of Integrated High School, where Thematic works related to the learning of emotions were done, based on the Positive Psychology benchmark, prioritizing positive emotions. It was verified, through evaluation with the course participants, the viability of its execution in a school environment and potential results in their daily experience with emotions, which represents a promising indication for application in educational environments and the contribution for the integral formation process of the students.

Keywords: positive education. Professional and Technological Education. Integrated High School. integral formation.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Procedimentos metodológicos da pesquisa.....	36
Figura 2 – Capa e sumário do Produto Educacional – Curso Educando para (e com) as emoções.....	61

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Caracterização dos participantes da pesquisa.....	38
Quadro 2– Categorias e subcategorias identificadas na análise das entrevistas.....	43
Quadro 3 – Relatos dinâmica de apresentação.....	64

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

IFPI	- Instituto Federal do Piauí
PROFEPT	- Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica
EMI	- Ensino Médio Integrado
COVID-19	- Corona Virus Disease -19
PE	- Produto Educacional
EPT	- Educação Profissional e Tecnológica

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	17
2	REFERENCIAL TEÓRICO	23
2.1	EPT e formação integral/omnilateral: espaço profícuo de diálogo sobre as emoções.....	23
2.2	Ensino Médio Integrado (EMI) e a promoção de bem-estar na escola	27
2.3	A aplicação dos princípios da Psicologia Positiva (PP) como estratégia para trabalhar a promoção de bem-estar na escola	31
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	36
3.1	Natureza do estudo.....	36
3.2	Campo de estudo	37
3.3	Participantes do estudo	37
3.4	Aspectos éticos da pesquisa	39
3.5	Coleta de dados.....	40
3.6	Análise de dados	41
3.7	Operacionalização da pesquisa	42
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	44
4.1	Levantamento das emoções vivenciadas e estratégias de regulação emocional .	44
4.1.1	Emoções na vida cotidiana	44
4.1.1.1	<i>Identificação e reconhecimento das emoções</i>	44
4.1.2	Emoções negativas e sua manifestação no ambiente escolar	48
4.1.2.1	<i>Lidando com a ansiedade.....</i>	48
4.1.2.2	<i>Paralisação e procrastinação</i>	50
4.1.2.3	<i>Estratégias de enfrentamento</i>	51
4.1.3	Expressão das emoções positivas	54
4.1.3.1	<i>Bem-estar na escola</i>	54
4.1.3.2	<i>Engajamento.....</i>	56
4.1.3.3	<i>Formação integral.....</i>	58
5	PRODUTO EDUCACIONAL.....	61
5.1	Dinâmica das atividades (Aplicação do PE).....	62

5.2	Apontamentos relevantes na aplicação do Produto Educacional	64
5.3	Avaliação do Produto Educacional.....	69
5.4	Contribuições do Produto Educacional.....	72
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	73
	REFERÊNCIAS	75
	APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTAS/QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL	79
	APÊNDICE B – PRODUTO EDUCACIONAL	80

1 INTRODUÇÃO

Pensar acerca da Educação é considerar o seu papel enquanto fator imprescindível à humanidade na construção de gerações de indivíduos capazes de intervir no mundo em que vivem, levando em consideração ideais como paz, liberdade, justiça social, ética, para promover novas possibilidades e desenvolvimento social.

A escola, como ambiente de aprendizagem, é um lugar ímpar de acontecimentos que influenciam a vida desse aluno e acabam repercutindo em seu bem-estar e, conseqüentemente, no seu êxito escolar. As relações, contextos e situações que permeiam a escola se tornaram foco de interesse e levaram a Psicologia a se inserir nesse espaço. A Psicologia na escola objetiva trabalhar os aspectos emocionais que influenciam o processo ensino aprendizagem e colaborar com o êxito deste processo.

A Psicologia escolar, ao se inserir neste ambiente, mais precisamente na Educação Profissional e Tecnológica, precisa construir seu fazer pensando esse contexto nas suas especificidades e com isso ampliar a atuação do profissional psicólogo: sair de uma perspectiva corretiva individual para uma ação que envolva o processo de formação integral desse aluno, utilizando, para isso, intervenções com maior abrangência que contemplem um trabalho coletivo, que acaba por reverberar no processo de aprendizagem.

Jorge (2017, p.48) ao tratar sobre isso, menciona que é “[...] válido que a prática da psicologia escolar não seja pensada apenas como vinculada ou limitada ao espaço de atuação, mas este deve se tornar o campo propulsor de novos saberes, de novas formas de intervenção”.

Nesse sentido é que a proposta de investigação sobre como os aspectos emocionais são vivenciados e significados pelos alunos se faz importante. Acredita-se que, na medida que essa aprendizagem, com foco nas emoções positivas, seja proporcionada no ambiente escolar, de forma orientada e embasada pelos conhecimentos da psicologia, isso influenciará no desenrolar do processo de aprendizagem desse aluno, nos seus resultados e, conseqüentemente, na sua formação como ser integral.

Para tanto considerar-se-á uma educação positiva, que consiste na aplicação da Psicologia Positiva no ambiente escolar, e pressupõe que uma educação será bem sucedida quando promover tanto o crescimento pessoal e o desenvolvimento positivo dos estudantes, abarcando suas porções enquanto indivíduos e agentes no mundo, favorecendo sua existência humana de forma integral (CINTRA; GUERRA, 2017).

Adentrar na escola e conhecer a sua rotina dinâmica, os seus muitos acontecimentos diários e as inúmeras relações e nuances, faz desse ambiente um lugar que desperta olhares mais apurados para compreender os mecanismos que se desenrolam nas situações de aprendizagem que lá acontecem, que contemplam tanto aspectos cognitivos quanto aspectos emocionais.

Atuar enquanto psicóloga escolar me¹ permitiu observar como os aspectos emocionais vão se entremeando no processo de aprendizagem e formação dos alunos e como isso merecia uma atenção especial. Percebe-se essa influência e, principalmente, seus reflexos, já que o número de alunos que apresenta algum sofrimento emocional tem aumentado de forma constante na realidade cotidiana escolar. Esse aumento foi percebido de forma expressiva no período de pandemia da COVID-19 e com o retorno às atividades presenciais ainda há reflexos desse aumento.

Em pesquisa sobre saúde mental realizada com alunos, em dois momentos na pandemia, em junho de 2020 e após 1 ano de pandemia, entre março e abril 2021, no Instituto Federal do Piauí (IFPI), Pereira, Alencar e Lima (2021)² constataram piora significativa no item referente a estabilidade/constância das emoções. Fora solicitado que os participantes da pesquisa classificassem a sua percepção acerca de sentimentos e emoções utilizando como critérios: “melhor do que antes da pandemia”, “sem mudança” ou “pior do que antes da pandemia”.

No início da pandemia o índice referente a “pior do que antes”, no item voltado para estabilidade/constância das emoções era de 43,90% e após 1 ano, saltou para 55,12%. Outros itens também apontaram um aumento considerável dos índices referentes ao critério “pior do que antes”, entre os dois períodos investigados, a citar: humor saiu de 38,80% no início da pandemia para 49,72%, após 1 ano; confiança em si mesmo saiu de 29,25% para 42,30%, capacidade de suportar situações difíceis saiu de 27,68% para 38,56%. Esses índices apontam o quanto o aspecto emocional se mostra influente dentro ambiente escolar e como a vivência desse período repercutiu negativamente nessa percepção e indicam reflexos nesse momento de retomada das atividades letivas presenciais.

Considerando esse cenário promovido pela pandemia e que trouxe toda essa implicação no ambiente escolar, faz-se importante identificar e valorizar as emoções positivas nesse

¹ Como farei referência à minha experiência enquanto psicóloga escolar, usarei como pronome a primeira pessoa do singular.

² Pesquisa realizada com o objetivo de verificar os impactos da pandemia de COVID-19 na Saúde Mental da comunidade escolar e que avaliou as possíveis mudanças que ocorreram em aspectos como: humor, autoconfiança, interesse pela vida, hábitos alimentares, sono, convivência familiar, estabilidade/constância das emoções, interesse em trabalhar/estudar, uso de álcool e outras drogas, procura de serviços de saúde mental, entre outras.

contexto, visto que a vivência das situações não se constitui, exclusivamente, apenas de partes negativas, e ampliar o olhar para os aspectos positivos que podem ser delineados e vivenciados na escola, traz a possibilidade de construir um ambiente favorecedor de saúde mental e bem-estar aos estudantes.

Nessa direção, discute-se a Psicologia Positiva (PP) aplicada ao contexto da educação, conhecida como Educação Positiva, na qual o trabalho com as emoções positivas e seus benefícios visam potencializar os processos de ensino, aprendizagem e o desenvolvimento desse estudante como ser humano.

A Psicologia Positiva, tem como objetivo estudar os aspectos saudáveis nas pessoas e com isso trabalhar elementos que favoreçam o bem-estar e o aumento do florescimento dos indivíduos, isto é, promover um estado de sentimentos e funcionamento positivo, resultando em um bom funcionamento social e emocional do indivíduo. Nesse sentido, Seligman (2012) aponta o florescimento, como definido por dois tipos de parâmetros, nomeados respectivamente de essenciais e adicionais, sendo cada um deles constituídos de características.

O rol de características ditas essenciais são: emoções positivas, engajamento/interesse, sentido/propósito. Já as características adicionais são: autoestima, otimismo, resiliência, vitalidade, autodeterminação, relacionamentos positivos. Para considerar que haja o florescimento, o indivíduo deve apresentar todas as características essenciais e pelo menos três das adicionais.

Seligman (2012) discute, dentro de sua teoria do bem-estar, cinco elementos que integram os domínios de florescimento que são: emoções positivas, engajamento, relacionamentos, sentido e realização. Como mesmo apresenta Seligman (2012, p.18): “A emoção positiva e o engajamento são as duas categorias na teoria do bem-estar em que os fatores são mensurados apenas subjetivamente[...]”.

Nesse sentido, a proposta aqui delineada teve como objetivo geral investigar os domínios de florescimento (emoção positiva e engajamento) em estudantes do Ensino Médio Integrado ao lidar com situações no contexto escolar. Além disso, delinearam-se como específicos: identificar as emoções mais frequentes nos estudantes do Ensino Médio Integrado; descrever as vivências das emoções positivas no ambiente escolar pelos estudantes do Ensino Médio Integrado nas diversas situações vivenciadas e desenvolver um curso de educação positiva com os estudantes do Ensino Médio Integrado como estratégia de promoção de bem-estar no ambiente escolar.

Para embasar a construção dessa proposta de pesquisa qualitativa fundamentou-se nos conhecimentos sobre a Educação Profissional e Tecnológica (EPT) e sua relação com a

formação integral/omnilateral e a construção do diálogo com educação emocional como elemento nesse processo de formação. Além disso, discutiu-se sobre o Ensino Médio Integrado (EMI) e o bem-estar na escola e sobre a aplicação da Psicologia Positiva como um caminho possível nesse processo de cuidado à saúde emocional nesse ambiente.

A partir da coleta de dados, realizada com os alunos do Ensino Médio Integrado, através de entrevistas semiestruturadas com questões abertas, analisou-se as respostas sob a perspectiva da análise de conteúdo e então delineou-se um produto educacional, no formato de um curso de educação positiva como estratégia promotora de aprendizagem das emoções positivas e instrumento favorecedor da saúde mental dentro do ambiente escolar.

Entende-se a importância de ofertar propostas que atinjam de forma significativa os alunos e os auxiliem nas vivências que permeiam o ambiente escolar e as relações e aprendizagens lá construídas, promovendo uma formação que fortaleça não apenas o aspecto cognitivo, mas o aspecto emocional e se obtenha resultados exitosos nesse processo.

Nesse sentido, considera-se que a escola é um ambiente onde a multiplicidade de saberes se encontra e promove o processo educativo que lá acontece. São muitas histórias, vivências, profissionais que fazem esse lugar ser tão rico e importante na vida daqueles que por lá se cruzam e se aventuram na construção da jornada do conhecimento. Dentre os que adentraram no espaço escolar e que dele participam na promoção de processos de aprendizagem exitosos está o psicólogo escolar.

Este profissional é definido como aquele que utiliza os conhecimentos validados sobre o funcionamento psicológico humano a fim de colaborar com os processos de aprendizagem e desenvolvimento que acontecem no ambiente escolar, levando em consideração o intrincado enredo de elementos e dimensões que nos qualificam e que, de certa forma, nos definem. (MARTINEZ, 2010)

Essa proposta de pesquisa surge a partir do lugar profissional da psicologia escolar. Ela acontece pelas experiências de trabalho e inquietações vivenciadas por mim no trabalho em uma instituição com adolescentes de educação técnica e profissional, há treze anos, onde acompanho, diariamente, situações e contextos vivenciados nessa fase da vida, no processo de construção de identidade pessoal e suas relações consigo e com os outros. Tais aspectos trazem reflexos no comportamento desses adolescentes, em especial, no tocante ao gerenciamento de suas emoções.

Percebi por meio do acompanhamento como psicóloga escolar, que, a adolescência, cuja faixa etária abrange entre os 13 aos 18 anos, corresponde a uma fase da vida marcada por importantes mudanças físicas e emocionais (COLISSI *et al.*, 2022) e a ausência de um trabalho

voltado para a educação emocional se reflete no aumento significativo das queixas referentes às dificuldades em lidar com as vivências de emoções, ligadas principalmente à sintomatologia de transtornos emocionais tais como quadros de ansiedade, depressão e a manifestações de condutas ligadas ao comportamento suicida.

O relato dessas dificuldades em lidar com as emoções foi intensificado durante a pandemia de COVID-19, situação deflagrada em março de 2020 e que alterou todo o funcionamento da vida como se conhecia. Medidas como quarentena, isolamento social e uso de máscaras passaram a fazer parte do cotidiano e impactaram de forma contundente a vida de todos. Essas mudanças exigiram que recursos emocionais de resiliência fossem mobilizados a curto prazo, com a perda da rotina e dos contatos sociais diários provocadas pela imposição de distanciamento social.

A transformação gerada por esse novo contexto também se refletiu no ambiente escolar. As aulas precisaram ser adaptadas do ambiente presencial para o virtual e a sala de aula passou a ser o ambiente de casa, com todo o seu movimento característico, o que causou impactos significativos. Esse novo contexto, constituído abruptamente, deixou evidente que alterações precisam ser efetivadas no ambiente escolar. As alterações, agora, estavam escancaradas pelo surgimento de um ser microscópico que enseja novos olhares e novas práticas dentro da escola.

As mudanças precipitadas por esse fato, que incluem desde adaptações de aspectos pedagógicos, mas também o impacto emocional causado por esse período, ficaram bastante perceptíveis com o retorno às atividades educativas presenciais depois de dois anos de afastamento do ambiente físico da escola.

A escola, marcadamente, valoriza o aspecto cognitivo em sua ação, o que, ao longo do tempo, se mostrou insuficiente diante das mudanças que perpassaram o desenvolvimento do processo educativo. Essa valorização não mais atende a este sujeito que se apresenta para o processo de aprender. Torna-se necessário valorizar os aspectos emocionais que se fazem presentes dentro desse processo.

A Educação, ao cumprir seu papel na formação de cidadãos, deve contemplar um processo educativo que valorize as várias dimensões constitutivas desse sujeito, a citar, os aspectos físico, mental, cultural, político, intelectual, incluindo a que diz respeito à educação voltada para as emoções, promovendo, assim, a omnilateralidade. Formação omnilateral aqui entendida como [...] “voltada para o desenvolvimento do sujeito “em todas as direções”[...]. (RAMOS, 2017, p.29). Isto é, uma formação voltada para que esse aluno tenha acesso ao conjunto de conhecimentos que lhe permita compreender a totalidade da vida social e produtiva e conhecer e desenvolver suas habilidades em diversos âmbitos.

Afinal, jovens tem, na escola, o ambiente em que mais compartilham experiências e convivências com os outros. Negligenciar a dimensão emocional presente nesse contexto, tem cobrado seu preço. O alto número de jovens adoecidos emocionalmente dentro do ambiente escolar, como já citado na pesquisa de Pereira, Alencar e Lima (2021), onde 55,12% referem piora na sua estabilidade/constância das emoções, ilustram como isso vem se tornando algo preocupante e pede uma ação também da instituição.

Nesse contexto, faz-se importante desenvolver um trabalho voltado para educação emocional, o que implica pensar que o aspecto emocional reflete também nas relações e comunicações dentro do ambiente escolar. Importa permitir que o adolescente conheça sobre as emoções, em especial sobre as emoções positivas e seus benefícios, e como elas podem influenciar a relação entre como se sentem, pensam e se comportam. Esse trabalho recai sobre o processo educativo e deve estar incluso no processo de educação formal.

A forma como as vivências emocionais são significadas, principalmente conhecer sobre as emoções positivas que esse aluno vivencia no ambiente escolar, causam impacto na qualidade de vida desse aluno, e acabam reverberando no seu processo de ensino-aprendizagem e influenciando na continuidade e êxito no seu percurso formativo.

Partindo desse contexto surgiu o seguinte problema de pesquisa: De que forma os domínios de florescimento (emoção positiva e engajamento) se manifestam em estudantes do Ensino Médio Integrado ao vivenciar situações no contexto escolar?

A presente dissertação está estruturada da seguinte forma: apresenta-se inicialmente o referencial teórico que aborda a EPT e a formação integral/ omnilateral como um espaço profícuo de diálogo sobre as emoções; na sequência discute o Ensino Médio Integrado (EMI), a promoção de bem-estar na escola e a aplicação dos princípios da Psicologia Positiva como estratégia para trabalhar essa promoção do bem-estar na escola. Após essas discussões teóricas, serão apresentados os aspectos metodológicos do estudo, seguidos da análise e discussão dos resultados e consequente apresentação do produto educacional resultante da pesquisa, sendo descritos sua concepção, aplicação e avaliação de viabilidade de execução em ambiente escolar. Por fim, apresenta as considerações finais do trabalho.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Para fundamentar as discussões empreendidas no estudo, abordar-se-á como referencial teórico os seguintes aspectos: a Educação Profissional e Tecnológica e sua relação com a formação integral/omnilateral; o diálogo com a educação emocional e sua inserção nesse contexto, como um elemento desse processo formativo. Outro ponto discutido é o Ensino Médio Integrado e bem-estar na escola, bem como a aplicação dos princípios da Psicologia Positiva, destacando o trabalho com as emoções positivas e seus benefícios como estratégia para trabalhar essa promoção de bem-estar no ambiente escolar.

2.1 EPT e formação integral/omnilateral: espaço profícuo de diálogo sobre as emoções

A Educação Profissional e Tecnológica (EPT), ao longo dos anos, vem estruturando seu papel dentro da sociedade brasileira, fortalecendo sua ação formadora, baseada na premissa de um processo educativo voltado para a formação integral/omnilateral dos estudantes e demarcando seu papel contra hegemônico dentro da educação brasileira.

Esse papel delimita-se, pós Constituição Cidadã de 1988, partindo do princípio que oferecer às classes trabalhadoras acesso a uma educação de qualidade é que vai subsidiar o rompimento da dualidade, presente na construção da educação no Brasil, da escola para a classe trabalhadora e escola para classe burguesa.

Tal dualidade se mostra ao diferenciar quais oportunidades de acesso ao conhecimento eram disponibilizados para os filhos da classe trabalhadora e para os filhos da classe burguesa, enquanto para um lhe era dispensado o lugar do trabalho, do fazer, ao outro era oferecido o lugar de pensar, comandar e gerar conhecimentos.

Romper com essa dualidade estruturalmente demarcada entre ensino propedêutico e ensino profissional e técnico e adotar uma educação politécnica em defesa de um ensino que integre ciência, cultura, humanismo e tecnologia direcionada ao desenvolvimento de todas as potencialidades humanas, visa resgatar o princípio de uma formação humana em sua totalidade (RAMOS, 2014).

Para entender sobre essa formação humana, Ciavatta (2005) apresenta a seguinte definição:

[...] Como formação humana, o que se busca é garantir ao adolescente, ao jovem e ao adulto trabalhador o direito de uma formação completa para a leitura do mundo e para a atuação como cidadão pertencente a um país, integrado dignamente à sua sociedade política. Formação que, nesse sentido, supõe a compreensão das relações subjacentes a todos os fenômenos (p.85).

Partindo disso, ao pensar a formação integral, o objetivo é superar a dicotomia entre aquele que pensa e aquele que trabalha, visão que reforça a divisão social do trabalho e toda uma estrutura que se alimenta dessas relações. A proposta da integralidade é que, antes de formar o trabalhador, forma-se o cidadão, capaz de entender o processo de trabalho e atuar sobre ele de forma consciente, compreendendo os seus mecanismos e construindo conhecimento.

Para Pacheco (2015, p.11), trata-se não de “[...] formar um profissional para o mercado, mas sim um cidadão para o mundo do trabalho – um cidadão que tanto poderia ser um técnico quanto um filósofo, um escritor”. Ele pontua que essa formação omnilateral inclui trabalho, ciência e cultura, na qual a compreensão sobre o trabalho inclua desde seu sentido como realização humana, mas também como prática econômica associada ao modo de produção.

Para tanto, é preciso que se considere o trabalho como princípio educativo, “[...] no sentido de superar a dicotomia trabalho manual/ trabalho intelectual, de incorporar a dimensão intelectual ao trabalho produtivo, de formar trabalhadores capazes de atuar como dirigentes e cidadãos” (BRASIL, 2010, p. 42).

Levando isso em consideração, faz-se necessário olhar para outros aspectos importantes na formação desse cidadão, que não somente atua nesse espaço social assumindo funções produtivas, mas que constrói relações e compartilha de emoções e afetos na sua ação humana e social. Essa dimensão das emoções deve estar contemplada no seu processo formativo.

A escola, há muito tempo, privilegia o aspecto cognitivo do conhecimento, deixando em segundo plano os aspectos emocionais e sua influência no processo ensino aprendizagem e no consequente resultado exitoso ou não desse processo. No entanto, é importante notar que o ambiente escolar também reflete as mudanças e circunstâncias que afetam a sociedade. Nos últimos anos, situações como violências, *bullying* e casos de adoecimento e sofrimento psíquico começaram a ser frequentes no contexto escolar e alertam para a importância dos aspectos emocionais como parte da sua ação educadora.

Em artigo de revisão de literatura acerca da violência escolar, dando destaque para o *bullying*, Araújo e Coutinho (2020) apontam acerca da ocorrência e prevalência desse tipo de violência em ambiente escolar e suas consequências danosas a todos, influenciando tanto no êxito acadêmico, quanto também na percepção e relatos acerca do comprometimento da saúde emocional das vítimas, incluindo a presença de comportamento suicida. A título de conclusão, os autores destacam que os artigos mais recentes sobre o tema indicam a necessidade de

políticas públicas exitosas para o enfrentamento da violência escolar enquanto um problema de saúde pública.

Isso corrobora pensar sobre as mudanças necessárias na escola em que a valorização dos aspectos emocionais aconteça em paralelo aos aspectos cognitivos. Freire (1996, p.33) pontua que [...] “se se respeita a natureza do ser humano, o ensino dos conteúdos não pode dar-se alheio à formação moral do educando. Educar é substantivamente formar”. Para que essa formação aconteça de forma integral e proporcione o desenvolvimento desse aluno tanto nos seus aspectos cognitivos quanto emocionais, é necessário que haja um trabalho que aborde a educação emocional.

Faz-se necessário entender que aprender sobre as emoções e desenvolver a inteligência emocional faz parte do processo de aprendizagem. Brackett (2021) defende em seus estudos acerca da importância do aprendizado com as emoções, que há cinco áreas em que essa influência das emoções se torna mais significativa no cotidiano.

São elas: o nosso estado emocional, que determina a nossa atenção, memórias e aprendizados; a tomada de decisões, que é diretamente influenciada pela intensidade emocional, podendo ser um preditor para escolhas boas ou ruins; as relações sociais, onde o que sentimos e como interpretamos os sentimentos dos outros favorecem a aproximação ou o afastamento; a influência das emoções na nossa saúde, na qual as emoções positivas ou negativas causam reações fisiológicas diferentes no organismo e no cérebro favorecendo ou não o bem-estar e, por fim, as emoções influenciam o envolvimento, a eficácia e desempenho nas atividades, caso sejam utilizadas como potenciais ferramentas nesse processo.

A inteligência emocional, como aponta Primi (2003), pode ser entendida como a capacidade de interpretar e processar informações emocionais e usá-las de forma adaptativa para lidar com as situações da vida. Essa definição é baseada nos estudos de Salovey e Mayer (1999) que pesquisaram sobre esse campo. Tanto que definiram em suas pesquisas, que a inteligência emocional se dividia em quatro níveis: “[...]a capacidade de perceber as emoções, a capacidade de usar as emoções para facilitar o pensamento, o conhecimento emocional e a capacidade de regulação emocional” (PRIMI, 2003).

Depreende-se que a inteligência emocional se define pela capacidade de identificar, perceber e nomear as emoções e usá-las como um parâmetro para pensar sobre as situações e utilizar o conhecimento sobre emoções para facilitar o processo de regulação delas em si e nos outros. Esse conhecimento vai ajudar no processo de adaptação às inúmeras situações vividas durante a vida, permitindo que se faça escolhas mais adequadas às suas necessidades.

Desenvolver níveis mais apurados de inteligência emocional e potencializar a presença das emoções positivas na vivência cotidiana, não elimina a vivência dos desafios da vida, tais quais momentos de dor, angústias, perdas ou frustrações, mas sinaliza para uma melhor preparação ao lidar com eles de uma forma assertiva que leve ao crescimento pessoal.

Nesse sentido, um processo que enfoque a educação das emoções, privilegiando as emoções positivas e seus benefícios, contribui de forma significativa no processo de formação dos estudantes como parte constitutiva de uma educação integral e que forme cidadãos, conscientes e atuantes na sua realidade.

Alzina (2003) traz uma definição acerca do que seria educação emocional, a citar:

um processo educativo contínuo e permanente, que pretende promover o desenvolvimento de competências emocionais, como um elemento essencial do desenvolvimento integral da pessoa, com o objetivo de capacitar para a vida. Tudo isto tem como finalidade aumentar o bem-estar pessoal e social (ALZINA, 2003, p.27).

Esse autor enfatiza que o desenvolvimento dessa educação aconteceu e vem se mostrando necessário quando a educação estritamente baseada em aspectos cognitivos não mais atende às demandas que a realidade apresenta. Em situações de violências, uso de drogas, problemas de relacionamentos interpessoais, ansiedade, depressão e inúmeros outros contextos que não mais conseguem ser respondidos apenas pelo viés cognitivo, fez-se necessário desenvolver uma educação que visasse a prevenir e intervir em tais situações.

Silva (2017) menciona que, ao construir uma educação emocional, alguns temas devem se fazer presentes, tais como: os conceitos de emoções, sentimentos, afetos, aí considerando tanto os positivos quanto os negativos, emoções primárias e secundárias, inteligência emocional e que isso deve ser realizado por meio de situações de aprendizagens práticas que incluam também dinâmicas, jogos, vivências. Afinal, educar-se emocionalmente implica também aprender a lidar com as emoções dos outros em relação a você e é uma aprendizagem que vai ser continuamente exercitada ao longo da vida.

Contudo, não se pode esperar que ela venha como um bálsamo e resposta para todos esses desafios que adentraram no ambiente escolar; mas sim como um aliado na formação de uma geração de pessoas que consigam desenvolver suas potencialidades humanas, agindo de forma mais consciente possível e assumindo seus papéis sociais em sua plenitude e com isso, construir seu lugar no mundo.

2.2 Ensino Médio Integrado (EMI) e a promoção de bem-estar na escola

Considerar os desafios que adentraram o ambiente escolar implica a necessidade de repensar os elementos que compõem esse processo formativo e o papel que a Educação exerce dentro desse contexto.

Ao retomar essa discussão acerca do papel da Educação, Pacheco (2015) aponta que:

A educação necessita estar vinculada aos objetivos estratégicos de um projeto que busque não apenas a inclusão nessa sociedade desigual, mas também a construção de uma nova sociedade fundada na igualdade política, econômica e social. Essa sociedade em construção exige uma escola ligada ao mundo do trabalho numa perspectiva radicalmente democrática e de justiça social (p.8)

O autor faz essas proposições ao mencionar como as mudanças sociais repercutem dentro do ambiente escolar e como a lógica do capital pressupõe que haja a formação de consumidores e não cidadãos, onde o lugar da educação seja reduzido à mera capacitação técnica em detrimento de uma formação crítica e cidadã e aponta como a organização dos Institutos Federais vem para exercer um papel diferenciado na construção de novas perspectivas dentro da educação.

Os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia criados pela Lei n. 11.892, de 29 de dezembro de 2008, são:

definidos como instituições de educação superior, básica e profissional, pluricurriculares e multicampi, especializados na oferta de educação profissional e tecnológica nas diferentes modalidades de ensino, com base na conjugação de conhecimentos técnicos e tecnológicos com as suas práticas pedagógicas (RAMOS, 2014, p.79).

Tem como missão oferecer uma educação pública de qualidade e voltada para demandas sociais e dentre as modalidades ofertadas na instituição está o Ensino Médio Integrado ao ensino técnico (EMI), que tem como concepção ofertar formação técnica integrada ao ensino médio regular propiciando a esse jovem uma formação integral.

Segundo Pacheco (2015), um dos objetivos primordiais dos Institutos Federais consiste em propor uma formação contextualizada, que quebre as barreiras entre o ensino técnico e científico na qual a articulação entre trabalho, ciência e cultura promovam emancipação humana e com isso uma vida digna.

O EMI se organiza de forma a atender essa articulação. Os fundamentos dessa modalidade pressupõem que essa formação aconteça propiciando que esse aluno tenha acesso

a conhecimentos que o levem a uma formação crítica e reflexiva sobre a realidade em que está inserido (RAMOS; SILVA, 2020).

Carneiro (2020, p.51) corrobora isso ao apresentar que:

[...] a formação escolar não pode ser resumida na simples aquisição de conhecimentos, competências ou habilidades técnicas que de forma reducionista atendam apenas às demandas dos setores produtivos da economia e do mercado de trabalho. (p.51)

Ele reitera que é político o ato de educar e não neutro e nem indiferente aos valores e aos contextos que regem a construção da sociedade.

Ciavatta, Frigotto e Ramos (2005, p.35-36) referem que “[...]o papel do ensino médio deveria ser o de recuperar a relação entre conhecimento e a prática de trabalho”. Isso implica em propiciar que os alunos conheçam os fundamentos das diversas técnicas utilizadas e não apenas suas aplicações práticas, tornando-os politécnicos, isto é, proporcionando a superação da dicotomia entre ensino básico e técnico, resgatando o princípio de formação humana em sua totalidade, e a defesa de ensino que integrasse “[...]ciência, cultura, humanismo e tecnologia, visando ao desenvolvimento de todas as potencialidades humanas”.

Pensando sobre isso é que percebe o grande desafio que é a implementação dessa proposta de ensino integrada, como aponta Gameleira; Moura (2018, p.5):

A palavra “integrado”, na expressão “ensino médio integrado à educação profissional”, diz muito sobre o conteúdo e a forma de sua proposta. Contribuir para a superação da dualidade existente entre o “saber” (ensino médio) e o “fazer” (educação profissional), é um grande desafio a ser cumprido pela proposta de ensino em questão (p.5)

Esses autores apontam que a superação dessa dualidade existente na sociedade não seria alcançada apenas com uma mudança ao nível pedagógico, visto se tratar de uma dualidade estrutural, dentro da divisão de classes no capitalismo.

Ciavatta (2014, p.198) corrobora isso ao apontar que o uso do termo integrado se relaciona tanto a uma oferta de ensino médio articulada com a educação profissional como a um “tipo de formação que seja integrada, plena, vindo a possibilitar ao educando, a compreensão de partes no seu todo ou da unidade no diverso”.

No Brasil, essa dualidade, expressa na educação diferenciada para as diversas classes sociais, veio ao longo dos anos, vivenciando avanços e retrocessos, de acordo com quem estava no comando do país.

A educação profissional teve um avanço significativo na última década. Nesse período houve um impulso à expansão da rede federal de educação profissional e tecnológica e a

ampliação da oferta de ensino da modalidade do Ensino Médio Integrado. Isso propiciou a abertura de novas unidades de institutos federais e o desenvolvimento de um trabalho que respeitasse a premissa da formação integral e nele fosse incluído em seu processo formativo a importância de se trabalhar saúde mental e promover o bem-estar dentro da escola.

O estudo ora desenvolvido acontece seguindo o que preconiza a Base Nacional Comum Curricular - BNCC (BRASIL, 2018, p.10) ao definir dentro das suas competências gerais da educação básica, nas suas competências de números 8,9 e 10, respectivamente:

(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.

O trabalho com saúde mental e com as emoções faz então parte do desenvolvimento das competências gerais a serem alcançadas com a formação na educação básica, onde se insere o Ensino Médio Integrado.

Além disso, confirmando a importância dos aspectos da saúde emocional, Mosquera; Stobäus (2006) citam o relatório da UNESCO, que versa sobre a Educação no Século XXI, conhecido por relatório Delors, e que tem como um dos quatro pilares para a Educação do novo século, o aprender a conviver.

Isso abre espaço para o desenvolvimento de trabalho voltado para os cuidados em saúde mental e promoção do bem-estar, levando em conta que o ambiente escolar é propício por ser o local em que crianças e adolescentes passam boa parte do seu dia e onde desenvolvem relações sociais e afetivas com seus pares e adultos e vivenciam experiências de trocas que promovem seu desenvolvimento pessoal, social, cognitivo e relacional.

Ao se pensar nessa proposta em saúde mental precisa-se considerar que se parte de uma visão mais ampliada de saúde, que não se restringe a “[...] conceitos puramente biológicos, passando a considerar os sintomas como fenômenos resultantes da interação entre diversos fatores biopsicossociais e colocando o processo entre saúde e doença num *continuum*” (VIEIRA *et al.*, 2014, p. 21).

Compreende-se com isso, que o foco deve ser entender que condições se tornam de risco ao adoecimento e quais são favoráveis à saúde e com isso poder trabalhar estratégias de

prevenção dentro do ambiente escolar, que acontece em três níveis: universal – para um grupo de pessoas, independente do risco de adoecimento; seletiva – para grupo de pessoas com risco relativo de desenvolver transtorno e indicada – para grupo de pessoas com alto risco de desenvolver transtorno (BRESSAN *et al.*, 2014).

Promover prevenção dentro da escola possibilita capacitar essa comunidade escolar e favorecer mudanças, desenvolvimento de habilidades e adoção de novos comportamentos frente às situações desafio vivenciadas e consequentemente promover saúde e bem-estar naquele ambiente.

Conforme aponta Nascimento e Schetinger (2016):

[...] A informação é uma das bases para a tomada de decisão e leva à autonomia por meio do empoderamento, combatendo, assim, a impotência. Porém, é importante frisar, empoderamento é diferente de conscientização, pois está associado à proatividade em relação à saúde, as reais mudanças de atitude.[...] (NASCIMENTO; SCHETINGER, 2016, p.199).

E dentro do ambiente escolar esse fomento à mudança de atitudes é bem-vindo, visto que possibilita além de causar impacto na pessoa que lá recebe a informação, possa se tornar multiplicador dela e repassar esse aprendizado nos outros grupos que está inserido, permitindo um maior alcance de sua ação promotora de saúde.

A escola constitui um ambiente propício para o trabalho de prevenção onde, ao propor estratégias adequadas a cada faixa etária, aumentam-se os fatores de proteção e se oferece estratégias de enfrentamento às dificuldades inerentes ao processo de crescimento.

Promover o acesso à informação e a compreensão de conteúdos da Saúde Mental a alunos e professores no ambiente escolar favorece o uso dessa informação no cuidado a própria saúde, estimulando competências cognitivas, sociais em promoção e prevenção da Saúde Mental (NASCIMENTO; SCHETINGER, 2016).

É importante considerar que o trabalho com saúde mental na escola não pode ficar restrito à figura do psicólogo escolar, se este profissional fizer parte da equipe. Afinal, é um trabalho de todos a promoção de estratégias que favoreçam um maior cuidado com a saúde, visto ser um dos temas transversais contidos na BNCC, os quais devem ser de conhecimento dos educadores.

Independente da formação específica na área de saúde mental, a ação educativa é que deve ser direcionada a essa construção de estratégias de prevenção e com isso possibilitar novas perspectivas e aprendizados aos alunos, não só dos aspectos cognitivos, mas dos que privilegiam, lidar com seus afetos.

Isso também nos leva a pensar sobre como o ambiente escolar pode ser esse lugar promotor de bem-estar aos estudantes e como construir espaços e propostas que promovam vivências e situações de aprendizagem com emoções positivas favorecem o desenvolvimento cognitivo, mas principalmente o desenvolvimento pessoal desse aluno, que passa a construir novas possibilidades e novos significados às suas vivências neste espaço educativo.

2.3 A aplicação dos princípios da Psicologia Positiva (PP) como estratégia para trabalhar a promoção de bem-estar na escola

Durante muito tempo as pesquisas direcionadas à área da saúde mental basearam-se em estudar o que causava os transtornos e como manejá-los, o foco era sempre no que estava em déficit, no que estava adoecido e precisava ser recuperado, tratado.

No entanto, desde o início do ano 2000, com o surgimento da área da Psicologia Positiva, isso vem mudando. Essa área de conhecimento, desenvolvida por Martin Seligman (2019), propõe-se a mudar o foco: ao invés de olhar para o que está adoecido, agora se vai estudar aquilo que o ser humano tem de bom, quais as potencialidades que podem ser desenvolvidas e valorizadas como ferramentas para que vivencie seu bem-estar pleno, como ser integral.

Nesse novo contexto é que a Psicologia Positiva mostra sua importância e sua perspectiva, e traz uma originalidade de fato, visto que tratar e priorizar os aspectos positivos e adaptativos se apresenta como uma proposta destoante do modo corrente de se fazer e pensar a ciência psicológica até então (SCORSOLINI-COMIN; GIACOMONI, 2020).

O foco é deslocado dos aspectos em déficit ou adoecidos para observar a potência que está presente no indivíduo. É, portanto, uma nova forma de observar o ser humano e seu desenvolvimento, na medida em que o foco passa a ser no crescimento, aquilo que o faz desenvolver e florescer.

Isso leva a considerar que a Psicologia, como ciência,

[...]deveria investir no estudo do que seria e promoveria uma vida feliz, das condições que proporcionariam o bem-estar, dos indivíduos positivos e das sociedades e organizações que florescem ou que contribuem para o florescimento dos seus membros (SCORSOLINI-COMIN; GIACOMONI, 2020, p.20).

Essa proposta não vem para negar que existam os processos de adoecimento e sofrimento, mas sim para que possa desenvolver um novo olhar sobre o ser humano e sobre o que de positivo existe na experiência humana e que pode ser desenvolvido e utilizado como ferramenta de proteção ao adoecimento emocional.

Seligman (2019), ao discorrer sobre a Psicologia Positiva, afirma que ela se alicerça em três pilares, que são: o estudo da emoção positiva, o estudo dos traços positivos, enfatizando as forças e virtudes, mas também outros aspectos como inteligência e aptidão física e um terceiro pilar que é o estudo das instituições positivas, como a democracia, a família e a liberdade que servem de base às virtudes, que por conseguinte, apoiam as emoções positivas.

Ao propor em sua ação o estudo dos aspectos positivos, a Psicologia Positiva promove uma visão mais equilibrada e completa da vivência humana, e a compreensão de como as instituições podem contribuir nesse processo, visto que o desenvolvimento de características positivas passa também por uma aprendizagem das emoções. Nesse ponto, percebe-se como as instituições educacionais podem ser locais privilegiados para o desenvolvimento de intervenções que promovam o bem-estar e a adoção de comportamentos positivos por todos o que participam da vida escolar (CINTRA; GUERRA, 2017).

Reppold *et al.* (2018) considera que:

[...] a atuação da psicologia positiva na educação está relacionada ao desenvolvimento de competências e de estratégias que serviriam como “amortecedores” contra situações estressoras, favorecendo a resiliência dos alunos. Além disso, favoreceria o desenvolvimento de habilidades acadêmicas adequadas e a interação positiva entre os pares, viabilizando, inclusive, experiências nas quais as família e os amigos poderiam ser recrutados como possíveis fontes de apoio social e instrumental diante das demandas educacionais (REPPOLD *et al.*, 2018, p.8).

Levando isso em consideração, nomeia-se como educação positiva a aplicação da Psicologia Positiva em ambiente escolar e segundo Oliveira e Giacomoni (2021) é definida como:

[...] é a aplicação científica desses conceitos na educação, tendo como foco o aumento do bem-estar de alunos e da escola como um todo. Além disso, tem como objetivo desenvolver forças cognitivas, emocionais e comportamentais dos alunos e professores para aumentar a motivação para o ensino e a aprendizagem, consequentemente melhorar os resultados acadêmicos e clima escolar (p.10).

Nesse sentido, uma das principais justificativas para inserção e aplicação da Psicologia Positiva no ambiente escolar é que se promova, nesse contexto educativo, conexão entre a promoção de saúde e o desenvolvimento humano em suas variadas dimensões (REPPOLD *et al.*, 2018).

Outros pontos a considerar dizem respeito ao que Oliveira e Almeida (2020) apontam ao suscitar a possibilidade de se trabalhar aspectos positivos no ambiente escolar. Destacam essa importância ao mostrar aplicação de intervenções baseadas na Psicologia Positiva e seus bons resultados na prevenção de condições que impactam na saúde mental de jovens, e

influenciam no seu desenvolvimento positivo, na percepção da felicidade e do florescimento desse jovem enquanto ser e também na associação positiva entre bem-estar e mais aprendizado.

Ainda salientando acerca das intervenções baseadas na Psicologia Positiva dentro do ambiente escolar, Zanini *et al.* (2021), pontua que

Com o intuito de aumentar as experiências positivas, o bem-estar subjetivo e diminuir as experiências e emoções negativas, surgem as intervenções em Psicologia Positiva, que buscam enfatizar os elementos positivos que levam um indivíduo a superar as adversidades e o auxiliam a construir uma vida prazerosa, engajada e com sentido.[...] (ZANINI *et al.*, 2021, p.143).

Isso vai reverberar dentro do ambiente escolar em aspectos como o desempenho desse aluno nas atividades acadêmicas, seu processo de atenção, pensamento crítico e na diminuição de quadros de depressão e ansiedade e com isso prevenindo e promovendo saúde mental no ambiente escolar (ZANINI, *et. al.*, 2021).

A educação positiva visa promover ambos os aspectos, tanto as características individuais quanto o desempenho escolar, pois estes se complementam e se reforçam mutuamente, favorecendo que o processo de aprendizagem seja satisfatório (OLIVEIRA; GIACOMONI, 2021).

Um dos construtos trabalhados pela Psicologia Positiva é a teoria do bem-estar. Seligman (2012), ao estruturar sua teoria, a princípio, considerou que o objetivo da psicologia positiva seria o estudo da felicidade, sendo seus primeiros escritos voltados para a busca da felicidade autêntica, o que foi revisto por ele, após aplicações e considerações de outros pesquisadores que iniciaram o trabalho com a psicologia positiva.

Isso deu ensejo a uma revisão de seus estudos iniciais e o levou a considerar que o objetivo da psicologia positiva seria promover o florescimento de indivíduos, instituições e para tanto alicerçou essa busca por florescimento, na teoria do bem-estar, através do PERMA (SELIGMAN, 2012), um acrônimo para *positive emoticons* (emoções positivas), *engagement* (engajamento), *positive relationships* (relacionamentos positivos), *meaning* (sentido), e *accomplishment* (realização). Esses cinco elementos, se cultivados, favorecem o florescimento de crianças, jovens e adultos.

Na própria definição de Seligman (2012), ao explicitar sobre a teoria do bem-estar, ele a define como:

[...] A teoria do bem-estar é essencialmente uma teoria de livre escolha e seus cinco elementos abrangem as coisas que as pessoas livres escolherão, pelas coisas em si mesmas. E cada elemento do bem-estar deve possuir três propriedades para ser considerado um elemento:

1. Ele contribui para a formação do bem-estar;

2. Muitas pessoas o buscam por ele próprio, e não apenas para obter algum dos outros elementos;
3. É definido e mensurado independentemente dos outros elementos (exclusividade) (p.18).

Ao explicitar os dois elementos a serem investigados nesse estudo, as emoções positivas e o engajamento, é importante que se traga definição para que se possa observar sua presença no ambiente escolar.

Emoção, vem do latim, “*ex movere*”, que significa, em movimento. Na definição apresentada por Gondim (2020):

As emoções são manifestações neurofisiológicas e corporais desencadeadas por estímulos internos (imagens, pensamentos) ou externos (situações, outras pessoas) que levam cada um a reagir de um modo particular. Podem vir acompanhadas de uma experiência subjetiva (sentimento) um pouco mais duradoura que envolve uma interpretação pessoal sobre o que se está sentindo.

As emoções positivas podem ser definidas como o conjunto de emoções que são relacionadas a sentimentos agradáveis, ou seja, quando percebemos e sentimos algo benéfico em um curto espaço de tempo. Podem ser cultivadas e são necessárias ações específicas para experimentá-las (BORGES, 2017). Quanto ao engajamento, esse autor apresenta sua definição como a capacidade de permanecer atento, consciente e compenetrado com a atividade ou ação que estiver executando.

Barbara Fredrickson (2009), estudiosa que se debruçou sobre o estudo e pesquisa acerca das emoções positivas, considera 10 emoções ditas positivas, a citar: gratidão, serenidade, alegria, diversão, interesse, admiração, inspiração, esperança, orgulho e amor.

Além disso, estudou que promover essas emoções na vivência diária acarreta benefícios, como, por exemplo, são um meio para alcançar o crescimento psicológico, uma melhora psicológica e bem-estar físico ao longo do tempo. As emoções positivas também promovem o engajamento em atividades com outras pessoas, a exploração de novos assuntos e aprofundam relações interpessoais, isto é, as pessoas que as vivenciam mais frequentemente, acumulam novas aprendizagens e constroem relacionamentos construtivos.

É importante salientar que o ambiente escolar se constitui como espaço propício para a apresentação de ambos, tanto as emoções positivas quanto ao engajamento e que estes podem ser elementos integrantes da experiência de aprendizado proporcionada dentro do ambiente escolar, bem como influenciar as relações estabelecidas nesse ambiente e consequentemente nos processos de ensino aprendizagem.

Trazer esse conhecimento para ser trabalhado dentro do ambiente escolar proporcionará novos enfoques no processo de aprendizagem desse indivíduo, na medida em que se valorizarão

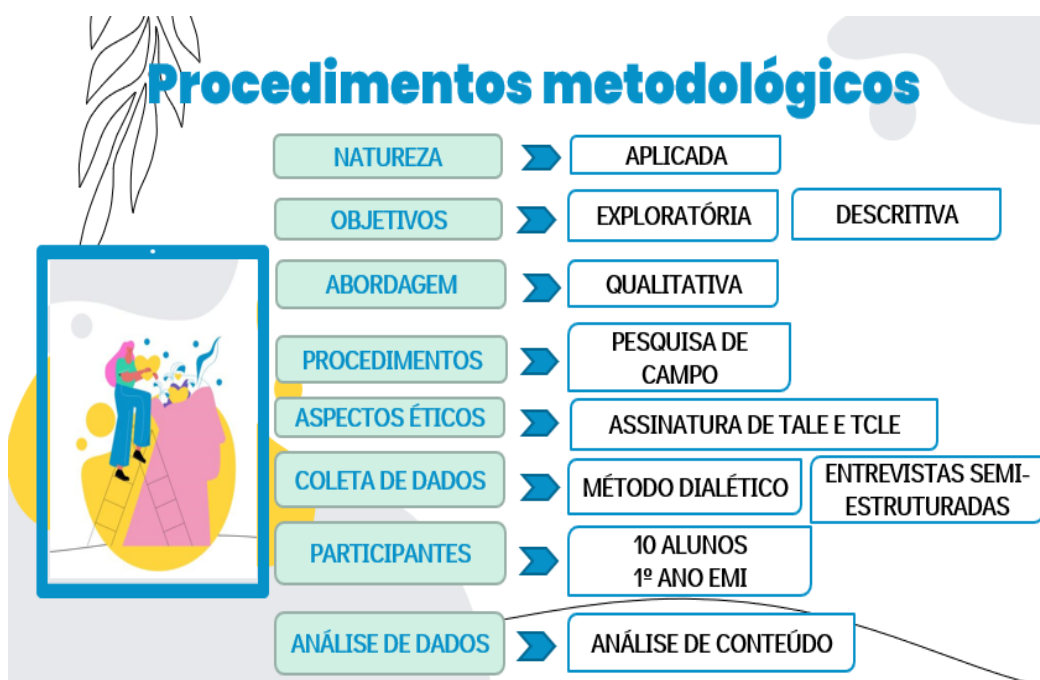
os aspectos positivos que o constituem e com isso, impactará positivamente o seu processo de formação enquanto ser integral.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Nesta seção, apresentamos o percurso metodológico delineado na pesquisa. Entende-se a metodologia como um aspecto fundamental que deve ser pensado em alinhamento com o estudo que se quer desenvolver. O método é “[...] como caminho para chegarmos a determinado fim. E método científico como o conjunto de procedimentos intelectuais e técnicos adotados para atingirmos o conhecimento” (PRODANOV *et al.*, 2013, p.24).

Assim, para fins de sistematização da metodologia, apresentamos a Figura 1 e, posteriormente, discorreremos sobre tais aspectos.

Figura 1: Procedimentos metodológicos da pesquisa



Fonte: as autoras (2023)

3.1 Natureza do estudo

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, visto que se propôs a estudar um fenômeno em seu ambiente cuja coleta de dados subsidiou a interpretação e buscas de significados. Nesse tipo de pesquisa, “[...] o processo e seu significado são os focos principais de abordagem” (PRODANOV *et al.*, 2013, p.70).

Quanto aos seus objetivos trata-se de uma pesquisa aplicada, exploratória e descritiva e quanto aos seus procedimentos técnicos é uma pesquisa de campo. Severino (2013, p.107)

define que: “[...] a pesquisa exploratória busca apenas levantar informações sobre um determinado objeto, delimitando assim um campo de trabalho, mapeando as condições de manifestação desse objeto.”

Por se tratar de uma pesquisa aplicada visou gerar conhecimentos práticos na resolução da problemática apresentada e descritiva porque buscou descrever os fenômenos e fatos observados. No estudo em questão pretendeu-se conhecer como se manifestam os domínios de florescimento (emoção positiva e engajamento) nos alunos ao vivenciar situações no ambiente escolar e a partir desses dados poder gerar novos conhecimentos no que tange à aprendizagem sobre as emoções, propondo a partir disso a elaboração de um curso voltado para a promoção da educação positiva no ambiente escolar.

Entende-se que se trata de uma pesquisa de campo onde objetivou-se adquirir conhecimentos sobre um problema de pesquisa, cuja observação dos fenômenos pesquisados aconteceram e na qual a coleta de dados permitiu o registro das variáveis relevantes para a análise do que foi pesquisado (PRODANOV *et.al.*, 2013).

3.2 Campo de estudo

A pesquisa foi realizada numa instituição pluricurricular, que possui diversas modalidades de ensino, situada em uma cidade do norte do Estado do Piauí e que oferta dentre estas o Ensino Médio Integrado ao técnico. Na referida instituição são oferecidos cursos técnicos integrados nos seguintes eixos: curso de Administração, no eixo Gestão e Negócios, curso de Vestuário, no eixo Produção Industrial e o curso de Informática, no eixo de Tecnologia.

Cada um desses cursos é organizado em 3 anos, correspondendo aos anos referentes ao ensino médio regular e no qual em cada um deles é oferecido de forma integrada os componentes curriculares da área técnica distribuídos na carga horária semanal.

3.3 Participantes do estudo

A população desta pesquisa foi composta por estudantes do primeiro ano do Ensino Médio Integrado (EMI). Ao ingressarem na instituição, eles responderam a um questionário inicial, aplicado pela assistência estudantil, para traçar o perfil do alunado e assim conhecer este público e favorecer a oferta de ações que contemplem seus anseios.

No ano de 2022, segundo dados fornecidos pela assistência estudantil, os alunos ingressantes estão na faixa etária entre 14 e 17 anos, em sua maioria advindos de escolas

públicas e que escolheram ingressar na instituição por conta de oferecer ensino gratuito e de qualidade e que favorece a inserção no mercado de trabalho.

Este estudo foi realizado com alunos do Ensino Médio Integrado dos três cursos dessa modalidade que o *campus* possui: Administração, Informática e Vestuário, totalizando 10 alunos participantes, cuja faixa etária, de 16 anos, era predominante. Por se tratar de uma pesquisa qualitativa, o foco não se restringe à quantidade, mas às respostas em si e suas características em analisar a situação problema pesquisada.

O quadro 1 abaixo mostra a caracterização dos participantes da pesquisa:

Quadro 1: Caracterização dos participantes da pesquisa

Participante	Sexo	Idade	Oriundo de escola	Curso
E1	Feminino	15 anos	Pública	Vestuário
E2	Feminino	15 anos	Pública	Informática
E3	Feminino	15 anos	Pública	Administração
E4	Feminino	16 anos	Pública	Administração
E5	Feminino	16 anos	Pública	Administração
E6	Feminino	17 anos	Pública	Informática
E7	Masculino	16 anos	Pública	Vestuário
E8	Masculino	16 anos	Pública	Administração
E9	Feminino	16 anos	Pública	Administração
E10	Feminino	16 anos	Pública	Administração

Fonte: as autoras (2023)

Como critérios de inclusão para participação no estudo foram considerados: estar devidamente matriculado na instituição e ser aluno do primeiro ano da modalidade Ensino Médio Integrado em um dos cursos oferecidos: Administração, Vestuário, Informática; que tenham aceitado participar do estudo e que tenham assinado e entregue o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado pelos pais/responsáveis.

Como critérios de exclusão do estudo foram considerados: ter participado de curso de educação emocional, ter feito acompanhamento psicoterapêutico ou psiquiátrico e estar em psicoterapia no momento do desenvolvimento da pesquisa.

A intenção de direcionar para os alunos ingressantes acontece por eles estarem entrando na instituição numa nova etapa do ciclo de formação, o ensino médio, e de saírem de uma

experiência escolar que era apenas dedicada às disciplinas propedêuticas e passarem para uma modalidade que além das disciplinas de base comum, terão também as de base técnica, o que resulta de uma quantidade muito maior de disciplinas, atividades, horas de estudos e exigirá muitas adaptações tanto no quesito cognitivo quanto no quesito emocional para gerenciar as mudanças advindas desse processo.

3.4 Aspectos éticos da pesquisa

Após a autorização da instituição onde a pesquisa foi desenvolvida, dada pelo seu diretor, mediante a assinatura do Termo de Autorização Institucional, o projeto foi submetido via Plataforma Brasil, para avaliação junto ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos de referência (CAAE: 58009922.2.0000.9207).

A aprovação do estudo ocorreu após alguns meses, sob o Parecer de nº 5.662.366, que considerou a pesquisa como relevante, podendo contribuir para o avanço do conhecimento científico. Cabe ressaltar que as deliberações do Comitê de Ética estão fundamentadas na Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 466/2012, que aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos e na resolução nº 510/2016, que dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais.

Após o deferimento, os estudantes do primeiro ano do EMI foram convidados a participar e informados de que se tratava de uma pesquisa de um Programa de Mestrado Profissional, sendo esclarecidos sobre sua participação, as etapas do estudo e que os participantes poderiam desistir da pesquisa a qualquer momento.

Com a definição dos participantes, o estudo foi realizado mediante o consentimento dos pais que foram esclarecidos acerca de todo o processo que envolve a pesquisa, assim como dos objetivos, dos riscos e dos benefícios.

Com a entrega dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinados pelos pais e do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) assinados pelos participantes, procedeu-se com a coleta de dados, mediante entrevistas, sua posterior análise para subsidiar a construção do material e início dos encontros do curso de educação positiva.

3.5 Coleta de dados

O método de pesquisa utilizado foi o método dialético:

o método dialético parte da premissa de que, na natureza, tudo se relaciona, transforma-se e há sempre uma contradição inerente a cada fenômeno. Nesse tipo de método, para conhecer determinado fenômeno ou objeto, o pesquisador precisa estudá-lo em todos os seus aspectos, suas relações e conexões, sem tratar o conhecimento como algo rígido, já que tudo no mundo está sempre em constante mudança (PRODANOV *et al.*, 2013, p.35).

Entende-se que o uso da dialética se insere nesse estudo por permitir que faça uma leitura do fenômeno pesquisado, investigar os domínios de florescimento (emoção positiva e engajamento) em estudantes do Ensino Médio Integrado ao lidar com situações no contexto escolar, para além das suas aparências, permitindo o questionamento sobre como se apresentam e manifestam, suas conexões e contradições, buscando apreender a realidade em que se insere em seus aspectos histórico sociais. E com esse exercício investigativo produzir mudanças que possibilitem a transformação na vida social desses indivíduos e como lidam com as situações desafiadoras do seu processo de constituição como ser integral.

Para a coleta de dados foi realizada entrevista semiestruturada, que continha 10 perguntas abertas direcionadas para identificar as emoções mais frequentes, descrever as vivências das emoções positivas no ambiente escolar e descrever como isso reflete no comportamento que esse participante tem. As entrevistas ocorreram presencialmente e foram gravadas por dispositivo de gravação de áudio. Isso foi possível, porque as condições sanitárias de prevenção à COVID-19, na época da realização da pesquisa, já haviam sido revistas e não havia restrições no estado do Piauí, sendo as atividades educativas realizadas totalmente presenciais. As entrevistas foram transcritas para serem analisadas e as 10 entrevistas feitas foram utilizadas na análise.

Após esse levantamento e análise do material transcrito, foi montado o roteiro das atividades e realizado curso sobre educação positiva abordando aspectos referentes a educação emocional em si, regulação emocional e educação positiva, direcionado para o conhecimento das emoções positivas e de seus benefícios.

Realizou-se um questionário após uma semana de ministrado o curso para avaliar sobre a vivência da experiência com as emoções positivas, além de aspectos referentes à escolha dos temas, dinâmicas e vivências, sobre o tempo de duração, e impactos na percepção e/ou conhecimento das emoções positivas e como isso refletirá na disponibilidade do uso dos

conhecimentos trabalhados sobre o comportamento que esse participante terá dali em diante e com isso, avaliar a viabilidade da execução desta atividade em ambiente escolar.

3.6 Análise de dados

No quesito tratamento e análise de dados foi utilizada a análise de conteúdo. Para Silva, *et.al.* (2015, p.2):

A análise de conteúdo é uma técnica de análise das comunicações, que irá analisar o que foi dito nas entrevistas ou observado pelo pesquisador. Na análise do material, busca-se classificá-los em temas ou categorias que auxiliam na compreensão do que está por trás dos discursos.

As autoras explicitam sobre as etapas a serem seguidas, baseadas na proposta de Bardin (2011) que estruturou a técnica. A priori, a análise é dividida em três fases: 1) pré-análise, 2) exploração do material e 3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

A fase de pré-análise corresponde à leitura geral do material a ser analisado, no caso, as respostas coletadas nas entrevistas, para que se inicie a análise e se estabeleça indicadores para interpretar o que foi coletado. Compreende as seguintes etapas: leitura flutuante – onde se vai ter contato inicial com o material a ser analisado; escolha dos documentos – onde vai se definir o *corpus* de análise; formulação de hipóteses e objetivos – feitos a partir da análise inicial; elaboração de indicadores – para interpretar o material coletado. Todas as 10 transcrições constituíram o *corpus* a ser submetido aos procedimentos analíticos e os participantes foram identificados através de letras e números sequenciais (E1, E2, E3, E4, E5...).

Depois partiu-se para a segunda etapa, exploração do material. Esta etapa, “[...]consiste na construção das operações de codificação, considerando-se os recortes dos textos em unidades de registros, a definição de regras de contagem e a classificação e agregação das informações em categorias simbólicas ou temáticas” (SILVA *et.al.*, 2015, p.4).

A terceira fase compreendeu os processos de tratamento dos resultados, as inferências e interpretação, na qual se vai captar os conteúdos manifestos e latentes contidos nos materiais coletados. Daí se promoveu uma análise comparativa pela justaposição das categorias de análises e verificando o que existe de aproximações e distanciamentos nas falas.

3.7 Operacionalização da pesquisa

O convite aos alunos para sua participação na pesquisa aconteceu da seguinte forma: a princípio, foi feito um card convidando os alunos dos primeiros anos do EMI que tinham interesse em participar do projeto de pesquisa, explicitando informações como o tema e objetivo do projeto. O card foi inicialmente divulgado nos grupos de *WhatsApp* das turmas de primeiros anos, com informações para que pudessem entrar em contato, caso interessassem.

Esse convite foi feito e dado um tempo de 15 dias. Após esse período, a pesquisadora entrou nas salas de aula para reforçar o convite de participação dos alunos, explicitando sobre o projeto, informando sobre seus objetivos e esclarecendo os critérios de participação na pesquisa, a forma como eles participariam e as etapas da pesquisa.

Após essa visita nas salas de aulas, os alunos interessados procuraram a pesquisadora nos dias disponibilizados para pegarem os Termos de Consentimento, a serem levados aos responsáveis para autorização, a fim de viabilizar a participação do estudante na pesquisa. Nisto também aconteceu prévio agendamento de dias e horários para as entrevistas individuais, que só foram realizadas após o recebimento dos Termos de Assentimento devidamente autorizados pelos respectivos responsáveis. É importante ressaltar, que na época da realização da pesquisa (outubro, novembro e dezembro de 2022) as medidas higiênico sanitárias adotadas por conta da pandemia de COVID-19, já haviam sido flexibilizadas no estado do Piauí e o uso de máscaras não era mais obrigatório.

As entrevistas foram marcadas de forma presencial, em dias e horários previamente agendados de acordo com a disponibilidade dos participantes, numa sala administrativa da instituição e realizada de forma individual, sendo utilizado roteiro semiestruturado (Apêndice A) acrescido de outras questões fomentadas pelas respostas e pelo andamento da entrevista. As entrevistas foram gravadas em dispositivo de áudio e, posteriormente, transcritas e digitadas no programa Word, para que se pudesse analisá-las. As 10 entrevistas realizadas entraram na análise dos dados.

A entrevista continha 10 questões abertas que abordaram os seguintes aspectos: reconhecimento e identificação de emoções mais presentes e estratégias pra lidar com elas; reconhecimento e vivência das emoções positivas, engajamento e envolvimento/interesse nas atividades e percepção de progresso no alcance de objetivos e no direcionamento de suas escolhas; investigação sobre a participação em curso e/ou intervenção que trabalhasse as emoções e possíveis contribuições desse tipo de intervenção no ambiente escolar.

A partir da análise das entrevistas realizadas pôde-se formular o seguinte quadro com as categorias de análise, que serão analisadas nas sessões seguintes:

Quadro 2: Categorias e subcategorias identificadas na análise das entrevistas

Categorias	Subcategorias
Emoções na vida cotidiana	Identificação e reconhecimento das emoções
Emoções negativas e sua manifestação no ambiente escolar	Lidando com a ansiedade
	Paralisação e Procrastinação
	Estratégias de enfrentamento
Expressão das Emoções positivas	Bem-estar na escola
	Engajamento
	Formação integral

Fonte: as autoras (2023)

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste tópico serão apresentados os resultados e discussões pertinentes ao levantamento sobre manifestação dos domínios de florescimento (emoção positiva e engajamento) nos estudantes do Ensino Médio Integrado ao lidar com as situações no ambiente escolar e como essa vivência das emoções acontece no ambiente escolar.

4.1 Levantamento das emoções vivenciadas e estratégias de regulação emocional

A seguir, é apresentada a análise das categorias e subcategorias estabelecidas a partir das entrevistas concedidas pelos estudantes sobre suas vivências das emoções no ambiente escolar e fatores relacionados a isso. O roteiro nº 1 de entrevista semiestruturada (APÊNDICE A) foi utilizado para coletar os dados que serviram de base para a categorização.

4.1.1 Emoções na vida cotidiana

A primeira categoria analisada se denomina “Emoções na vida cotidiana” e foi sistematizada a partir das falas dos entrevistados sobre suas percepções e vivências das emoções na sua experiência cotidiana e, ainda, a partir do que menciona a literatura sobre elas. O trabalho de análise dessa categoria originou uma subcategoria, a “Identificação e reconhecimento das emoções”, voltada para o processo de percepção e respectiva nomeação da experiência emocional dentro da sua vivência diária. Esse processo de identificação e reconhecimento das emoções foram abordados no produto educacional (PE) elaborado.

4.1.1.1 Identificação e reconhecimento das emoções

Esta subcategoria de análise se denomina “Identificação e reconhecimento das emoções”, e nela são analisados os aspectos referentes ao processo de percepção da vivência emocional e consequente nomeação da experiência emocional. Sobre esse aspecto é importante mencionar, a priori, que as emoções são um tipo de informação.

Como nos fala Brackett (2021), ele reitera que elas:

[...] São como notícias vindas do interior da nossa psique, enviando mensagens sobre o que está acontecendo dentro da pessoa singular que cada um de nós é, diante de quaisquer eventos internos ou externos. Precisamos acessar essas informações e, em

seguida, descobrir o que elas nos dizem. Assim podemos tomar decisões mais fundamentadas. [...] (BRACKETT, 2021, p. 25).

Considerando isso, os participantes ao serem questionados acerca das suas emoções mais frequentes, tiveram as seguintes respostas:

Sim. Mais frequentes são...a minha ansiedade, muitas vezes eu tenho que lidar com ela...é... a minha falta de concentração é como um sentimento, às vezes, vem muito ruim...e, muitas vezes, vem muito ruim...e, muitas vezes eu tenho felicidade nas aulas por tá conseguindo entender. (E1)

Algumas. Tá... uma coisa que eu faço muito é ler, então eu sinto muita euforia quando eu tô lendo as histórias, ah... eu tenho a mania de ver o pôr do sol enquanto eu leio e eu tenho o sentimento de paz. (E2)

Sim, eu consigo. Percebo que, às vezes, eu me sinto muito ansiosa; às vezes, eu me sinto muito alegre...É... deixa ver o que mais... Às vezes, eu fico nervosa, tipo: se tiver um trabalho, aí eu fico nervosa por aquela apresentação e tudo o mais, mas no final dá tudo certo e também eu sempre tento pensar: Ah, vai dar certo, vai dar certo! Eu não consigo me colocar pra baixo. (E3)

Bom, de vez em quando sim, mas de vez em quando não. Tipo assim: hoje eu já senti muita coisa... Amor... tipo assim ...Nossa... Tipo assim: um amor de amizade, amor de mãe, amor de... de todo mundo ali perto de mim e eu também já me senti assim, muito ansiosa hoje, só hoje, esse monte de coisa....aconteceu só hoje. Com medo também ...é....com vontade de chorar também, ainda hoje...Nossa!...Ainda agorinha, praticamente... Acabou de almoçar assim, com vontade de chorar... E aí é isso... (E5)

Consigo... é... assim, depende, né? Mas não, agora. Nesses últimos dias, o que mais eu tenho sentido é raiva e apatia e Felicidade. É uma montanha-russa, tipo assim, eu estou feliz aí do nada alguma coisa me irrita, aí no final do dia eu estou: “meu Deus, por quê?” (E9)

Não sei. Acho que depende muito do dia também ou de cada ocasião. Mas geralmente eu não me sinto muito triste nem nada assim, sou bem felizinha. Acho que às vezes eu me sinto meio, não sei. Sabe quando tá na roda de amigos, aí você fica cansada, aí você quer sair dali.(E10)

Percebe-se que dentro do processo de identificação e nomeação dessas emoções, existe uma grande variedade de percepções. É possível identificar sentimentos ambíguos marcados por incertezas ou sentimentos imprecisos, como citado por E1, E3 e E9, o que encontra respaldo em Gondim (2020, p.20-21): “Nem sempre temos a clareza acerca do que sentimos, e muitas vezes não conseguimos expressar o que sentimos apropriadamente”. A fala de E2 ressalta

aspectos importantes de fortalecimento de si e de suas emoções, quando a participante cita a paz que a invade em situações específicas. Para além dessa ambiguidade de emoções, as falas de E5, E9 e E10 sugerem, ainda, a rapidez com que emoções se manifestam e se modificam ao longo do dia.

Isso implica considerar que devido a essas mudanças repentinas exigem que se exercite o acolhimento e não confronto deles. Aceitar as emoções tal como são, sem desafiá-las e sem temer sua intensidade, além de importante, favorece a compreensão da vivência emocional. “Quando as reconhecemos, descobrimos que podemos oferecer qualidades surpreendentes para nosso autoconhecimento” (MARQUES; ANTONINO, 2022, p.31).

A análise permitiu observar a dificuldade em identificar a emoção. E10 aponta para esse aspecto ao mencionar “*Acho que às vezes eu me sinto meio, não sei.*”. Esta fala ecoa em outras, como, por exemplo:

É... identificar meus sentimentos não muito, mas quando eu não consigo eu tenho medo. Eu não consigo identificar qual emoção eu tô sentindo agora. (E4)

Eu consigo identificar apenas se eles são muito intensos porque eu tenho um pouco de dificuldade para identificar o que eu estou sentindo, sabe? Eu identifico bastante ansiedade quando eu tenho que falar em público, um medo frequente quando eu tô caminhando. Eu não consigo caminhar sem me preocupar com a opinião alheia e ... Alegria. (E7)

Assim.... Eu consigo.... identificar né? Que a gente tem mais ou menos hum, não é nem que tenha um controle, é que a gente percebe. Mas eu acho que eu... que eu tenho com mais frequência... ultimamente eu tenho andado muito estressado, muito cansado, emotivo e melancólico. (E8)

Os trechos apontam que não exercitar essa habilidade de identificar e nomear as emoções, por conta da intensidade de algumas delas, podem causar essa confusão em si. Dar-se autorização para entrar em contato com a emoção e poder nomeá-la, vai auxiliar no processo de melhor lidar com ela. Porque afinal, “ter emoções e sentimentos é natural e necessário, expressá-los é algo bom e positivo, pois nos auxilia a lidar com eles” (MARQUES; ANTONINO, 2022, p.31).

Outro ponto mencionado pelo participante E6, se refere a insegurança em si mesmo, como no seguinte trecho:

Às vezes sim e às vezes não. Às vezes, é um pouco mais de medo e ansiedade por simplesmente eu não conseguir às vezes e a ansiedade acaba atrapalhando. (E6)

Considerando que os participantes são adolescentes, eles estão numa fase da vida marcada pela vivência das emoções de forma mais expressiva e intensa, como remete a fala anterior. Colissi *et al.* (2022) discorre que essa é uma fase onde as transformações físicas, psicológicas e sociais influenciam na estabilidade e intensidade das próprias emoções, conduzindo novas experiências de ativação emocional e respostas extremas e intensas aos estímulos.

Os relatos nos levam a perceber que a dificuldade nesse processo de identificação e reconhecimento das emoções influencia na vivência cotidiana desses estudantes e nas relações que eles estabelecem no seu dia a dia. Como aponta Brackett (2021, p.18): “[...] se pudermos aprender a identificar, expressar e controlar nossos sentimentos, mesmo os mais desafiadores, poderemos usar essas emoções para nos ajudar a criar vidas positivas e satisfatórias.”

Isso se faz bem significativo, levando em conta que a nossa realidade, principalmente depois da pandemia, que potencializou o uso constante da tecnologia e suas respostas instantâneas, além de exigir muitas adaptações para enfrentar as mudanças repentinas desse período, evidenciou a deficiência nessa habilidade em olhar para si mesmo e reconhecer o que se passa no mundo interior. Soma-se a isso, o fato de não haver um trabalho consolidado acerca da educação emocional dentro das escolas.

Torna-se, portanto, um desafio a ser trabalhado no contexto educativo. Para tanto faz-se necessário que se desenvolva

[...] a capacidade de experimentar e expressar todas as emoções para diminuir ou aumentar as que são agradáveis ou desagradáveis, a fim de alcançar um maior bem-estar, tomar as decisões de modo mais fundamentado, construir e manter relacionamentos significativos e concretizar nosso potencial.[...] (BRACKETT, 2021, p.28).

Com o intuito de trabalhar esse aspecto, com base nas respostas dos participantes sobre esse quesito, esta categoria foi inserida no PE porque as respostas dos partícipes demonstram a dificuldade que eles apresentam na identificação e reconhecimento das emoções, chegando em alguns casos a não conseguir dar um nome específico ao que estava sentindo.

Isso foi incluso no PE no Encontro 1: Você se permite sentir?, onde foram trabalhadas informações básicas sobre o contexto das emoções. Isso também está incluso na atividade comum a todos os encontros propostos, em que os participantes recebem o card “Emoções que

eu trouxe para esse momento”, constituindo espaço propício para se trabalhar essa identificação e reconhecimento das emoções.

4.1.2 Emoções negativas e sua manifestação no ambiente escolar

A segunda categoria analisada se denomina “Emoções negativas e sua manifestação no ambiente escolar” e foi sistematizada a partir das falas dos entrevistados sobre suas respectivas percepções e vivências das emoções na sua experiência cotidiana e, ainda, a partir do que menciona a literatura sobre elas. O trabalho de análise dessa categoria originou três subcategorias: “Lidando com a ansiedade”; “Paralisação e procrastinação” e “Estratégias de enfrentamento” voltada para o processo de percepção das vivências das emoções negativas dentro do ambiente escolar e como acontece o enfrentamento delas na sua vivência diária. Elementos referentes a essa categoria foram abordados no produto educacional elaborado no encontro 3, onde se trabalhou sobre ansiedade e no encontro 5 que tratou da regulação emocional, melhor explicado ao final desse tópico.

4.1.2.1 *Lidando com a ansiedade*

A primeira subcategoria de análise se denomina “Lidando com a ansiedade” e está relacionada a como esse estudante maneja essa emoção presente de forma mais significativa no cotidiano de vivências pós-pandemia de COVID-19 e quais mecanismos ou estratégias desenvolve para regular essa emoção.

É válido ressaltar que o relato acerca da vivência dessa emoção, em pesquisa acerca da saúde mental no contexto da pandemia da COVID -19, se tornara muito frequente, conforme apontado por Pereira, Alencar e Lima (2021). Esse cenário continuou bem presente com a retomada das aulas presenciais, em 2022. Isso ensejou que os estudantes desenvolvessem estratégias variadas no intuito de melhor encarar estas vivências emocionais.

São utilizadas, pelos partícipes, estratégias que envolvem ações físicas a serem realizadas, como exemplifica a fala abaixo:

Tô sempre carregando alguma coisa pra apertar, para aliviar a ansiedade, para que não me machuque muito ou não tenha nada com que me envolver...ou algo do tipo... Na questão quando a gente vai fazer as provas e depois receber, me dá uma ansiedade muito grande e...para

mim lidar com isso, eu tô sempre mascando alguma coisa, quando eu vou fazer uma prova, que isso consegue fazer que, meio que, me concentre um pouco mais. (E1)

Já outros relatos abordam o uso de estratégias cognitivas para esse controle emocional diante da ansiedade, como se expressa nas falas abaixo:

Como eu falei, eu sempre tento pensar que vai dar tudo certo, que eu vou conseguir. Também as pessoas ao meu redor sempre me motivam que vai dar tudo certo e isso me fortalece. (E3)

É tentar não pensar muito. Tipo: fazer qualquer coisa que possa me distrair para parar com isso. Às vezes é quando tipo tem uma apresentação, aí eu não sei como vou lidar com isso. Aí eu fico pensando o que vai rolar na cabeça das pessoas.(E6)

Mas com ansiedade eu tento respirar fundo, tento focar em outra coisa... Eu tento é... uma oração, uma oração mental assim pra ver se aquieta um pouco o coração. (E7)

Percebe-se essa diferenciação no uso de estratégias, focando mais especificamente em realizar uma ação motora, como no caso de E1, “*carregando algo para apertar;[...] tô sempre mascando alguma coisa*”, ou realizar uma ação mental/cognitiva, como nos relatos de E3 e E6 envolvendo desde concentrar a atenção em pensamentos positivos, em suprimir os pensamentos negativos e utilizar técnicas de distração, e no relato de E7 que abrange o uso de estratégias que contemplam ambas as possibilidades, uma ação motora “*respirar fundo*” e uma ação mental “*uma oração mental.*”

Levando-se em conta o exposto, Gondim (2020) considera que esse processo de lidar com as emoções, nomeado de regulação emocional, tem por papel justamente influenciar como, quando e de que forma esse sujeito deve expressar e vivenciar as suas emoções, tanto positivas quanto negativas. Para tanto, leva em consideração o contexto e os objetivos pessoais na escolha das estratégias mais eficazes para amenizar, manter ou reduzir os efeitos positivos, ou negativos das emoções.

Segundo a autora, “[...] em geral, no nosso cotidiano, o mais comum é tentarmos reduzir os efeitos indesejáveis das emoções negativas, como raiva, ansiedade, tristeza [...]” (GONDIM, 2020, p. 109). Como se trata de emoções despertadas por situações no ambiente escolar, essas estratégias conseguem, pelos relatos, amenizar a intensidade emocional, reduzindo o efeito negativo dessa emoção dentro da percepção que esse estudante tem sobre si. Configuram-se

então como estratégias válidas, efetivas, desenvolvidas pelos discentes, o que mostra a importância de falar sobre isso na escola.

4.1.2.2 Paralisação e procrastinação

A segunda subcategoria de análise quando se referem as emoções negativas e sua manifestação no ambiente escolar se denomina “Paralisação e Procrastinação” e está relacionada a como esse estudante reconhece a dificuldade no enfrentamento dessa emoção, marcada pela inatividade/paralisia e/ou a postergação nesse processo.

Esse ponto ficou bastante evidenciado nas respostas dos partícipes E4, E5, E9, E2 e E10 quando afirmam:

É... meu hobby é desenhar, então quando estou sentindo isso eu vou tentar fazer isso mas...na maioria das vezes nem funciona, porque eu fico vegetando. São eficazes, mas na maioria das vezes , não tanto... Eu não sei, só fico apreensiva, só fico atento a tudo, não sei o que eu faço...Eu só fico, não faço nada... Sim, eu fico me mexendo, fico olhando prum lado e pro outro, mas eu não faço alguma coisa para parar, porque eu não consigo. (E4)

Tipo assim: “não, eu vou ter que caçar alguma maneira de eu poder consertar isso. Aí eu fico pensando, penso, penso, penso... Aí eu choro um pouquinho, escuto uma música. (E5)

Quando eu estou principalmente com raiva e apática, eu gosto de ficar sozinha. Eu gosto de ficar sozinha, fugir, tipo assim, se eu tiver com raiva e ficar rodeada de pessoas me irritando mais ainda, eu acabo explodindo de raiva. (E9)

Eu tenho a mania de ficar sozinha. Eu vou para um lugar que eu me sinta confortável e que eu não me sinta julgada, pra mim tentar entender... É, tentar me estabilizar para poder enfrentar isso. (E2)

Acho que, por exemplo, se eu tiver com muita raiva ou raiva de alguém e aí tipo: eu me sair ali daquele meio e ficar só comigo, fazendo o que eu gosto, eu acho que sabe, me acalma um pouco mais pra pensar e tipo: Ah eu não deveria ter falado isso, é melhor pedir desculpa e tals. Acho que fica melhor. (E10)

Constata-se com essas falas que, no processo de lidar com as emoções negativas, por uma falta de habilidades em regular essas emoções, não se faz uso de estratégias efetivas, mesmo que se ensaie o uso de potenciais mecanismos de enfrentamento, como aponta E4, ao referir o desenho como uma possibilidade nesse processo. Apesar de utilizá-lo, admite não obter

um resultado satisfatório, o que leva o participante a apenas reconhecer a apreensão e não manifestar nenhuma ação, *“eu não faço coisa alguma para parar porque eu não consigo”*.

O partícipe E5 já manifesta em sua fala, que existe uma busca interna para amenizar a intensidade emocional, manifestada por atividade cognitiva, mas que acaba por levá-lo à expressão emocional através do choro e a utilizar a música como recurso, mas não necessariamente a uma tomada de atitude concreta nesse enfrentamento. Nessa linha, a participante E9 também aponta que sua estratégia seria ficar sozinha e fugir, justamente porque a presença de muitas pessoas nesse momento potencializa a vivência emocional, E2 refere o comportamento de ficar sozinha, num lugar longe de julgamentos de outrem para promover o entendimento da experiência emocional e assim traçar modos de enfrentar a situação mobilizadora. Tal recurso é apontado também por E10, que relata usar desse afastamento como ferramenta para facilitar um melhor processo de tomada de decisão sobre como agir na situação.

Gondim (2020) discorre que dentre as formas utilizadas para se alcançar a regulação das emoções, existem aquelas que se associam a baixos níveis de bem-estar e saúde física e que são justamente as que envolvem o uso frequente de estratégias em que se busca o afastamento e a evitação das situações estressoras, nas quais cita o isolamento, como um dos exemplos nesse caso. Isso ficou bastante evidenciado nos relatos acima, nos quais os participantes, ao lidarem com situações que mobilizam as emoções negativas, referem em suas falas não terem ainda desenvolvido um aprendizado adequado para o melhor manejo emocional e consequente adoção de comportamentos mais adaptativos ao contexto e promotores de mais bem-estar.

Observa-se pelas falas analisadas nessa categoria, que existe uma diferença entre estas e as estratégias mencionadas na categoria anterior, o que leva a pensar acerca da “montanha-russa” de emoções vivenciada pelos adolescentes e mencionada em algumas falas ao se referir sobre sua vivência emocional. Tal situação indica que a escola seja esse espaço que propicia a educação emocional e colabora na formação humana desse indivíduo.

4.1.2.3 Estratégias de enfrentamento

A subcategoria final de análise quando se referem às emoções negativas e sua manifestação no ambiente escolar se denomina “Estratégias de enfrentamento” e consiste no reconhecimento das estratégias utilizadas no enfrentamento às emoções negativas e que os auxiliem a melhorar a vivência e regulação delas.

Nesse sentido, os participantes as reconhecem, de acordo com as falas abaixo:

Quando eu tô triste normalmente eu ouço música... Sim...na questão da minha música, eu me concentro muito mais ouvindo a música com uma pessoa explicando, do que só ouvindo e os outros falando. (E1)

Eu escrevo numa folha assim, como se fosse uma carta. Não eficaz, eficaz. Mas me ajuda de alguma forma. Porque eu escrevo quando eu quero tentar entender e quando eu quero deixar pra trás. (E2)

Desenhar, escutar música. Quando estou na sala é mais... às vezes, eu levo o livro para casa e aí eu leio aqui mesmo, às vezes, na sala.(E6)

Geralmente ou eu tento fazer, colocar isso, escrever alguma coisa, escrevendo ou então às vezes, até forçando o choro. Porque quando é que a gente chora, o sentimento 'desvanece' assim. Você sente que está passando, que você conseguiu. Você fica bem depois que colocou para fora, chorando. Ou então, eu descontro em alguma outra coisa. Comida. (E8)

Dentre as estratégias adotadas para o enfrentamento às emoções negativas, a utilização da música como uma ferramenta de auxílio nesse processo figura como uma alternativa viável, como apontam E1 e E6, sendo acrescido de outras ações como o desenho e a leitura. Nos casos de E2 e E8, a escrita já aparece com esse papel, como uma ação terapêutica no processamento emocional, sendo apontada tanto como instrumento para favorecer a identificação e compreensão emocional como facilitador no processo de crescimento emocional, o “*deixar pra trás*”.

Um ponto levantado na fala de E8 diz respeito ao choro como esse mecanismo regulador da emoção, muitas vezes forçado para promover uma sensação de alívio e bem-estar. Aponta também o uso de descontro do comportamento alimentar como uma forma de regulação, o que acaba por ser disfuncional a longo tempo.

Nesse sentido, Brackett (2021) aponta que dentre as estratégias utilizadas para regulação emocional estão as chamadas estratégias de desvio de atenção, baseadas no princípio de que podemos moderar o impacto de uma emoção desviando a atenção de sua fonte, o que foi utilizado como parâmetro nas falas anteriores. Isso sem contar como a expressão da emoção, no caso o choro, enquanto estratégia funcional nesse contexto.

Esse mesmo autor aponta o uso da respiração consciente como uma estratégia válida nesse processo de enfrentamento, o que fica demonstrado na fala de E3 abaixo:

Respiro, inspiro, Aí vou tentando me acalmar. (E3)

O partícipe E5 já apresenta outra estratégia nesse processo de regulação, o compartilhamento social, quando a própria pessoa divide com amigos ou familiares, as suas vivências emocionais e aflições (GONDIM, 2020), ilustrado no seguinte trecho:

Eu tento conversar com alguém. Com a minha mãe não, com alguma amiga mesmo. Mas eu só converso com alguma amiga e ela me dá um pouco de conselho, aí a gente fica debatendo aquilo ali e aí quando eu volto para casa, eu...é, verdade! Acho que é bom eu ficar assim... tranquila, me acalmar um pouco, que isso não é tudo isso que eu tô imaginando. (E5)

Já o participante E9 relata usar a reavaliação cognitiva, considerada uma estratégia de ação profunda por envolver mudança de sentimento e não apenas da expressão emocional e resultar em um ajustamento saudável desse indivíduo (GONDIM, 2020). Isso fica bem evidente, no trecho abaixo:

Normalmente eu, às vezes, eu fico com raiva do nada, então eu: “Não, calma aí, por que que eu estou com raiva? De que que eu estou com raiva, primeiro? Sim, porque às vezes é uma coisa assim que vem do nada, eu acabo descontando em quem não tem nada a ver. Então eu me pergunto por que que eu estou com raiva, se eu tenho alguma coisa pra fazer com isso, com o que me deixou irritada e se eu não tenho, eu procuro não me importar: “Não, não tem o que eu fazer, então deixa pra lá”.(E9)

Outro fato interessante no relato deste mesmo participante E9 é quando aponta o seu processo nesse enfrentamento, referindo ser fruto do seu processo de crescimento e amadurecimento pessoal, como relata abaixo:

Porque antigamente eu só ignorava. Quando eu ficava com raiva, passava por cima, quando eu ficava triste eu passava por cima. Eu não me importava com o porquê que eu tava assim, então não tinha como eu saber lidar com aquilo. Hoje quando eu estou com raiva de alguém, eu depois que eu me acalmo, eu vou conversar com aquela pessoa que me irritou e explico o que me deixou chateada, o que me deixou irritada, o que me deixou triste e aí já resolve. Mas antigamente eu simplesmente ignorava e aquilo ficava guardado dentro de mim, então não resolvia nada. (E9)

Ficou evidenciado nos relatos dos participantes que eles adotam estratégias de enfrentamento variadas, algumas mais efetivas que outras, mas todas demonstram formas encontradas pelo indivíduo para dar conta da sua vivência e do manejo das emoções no seu dia

a dia da melhor forma possível. As respostas evidenciam que esse é um tema que necessita ser explorado dentro de um trabalho com as emoções.

Esta categoria das emoções negativas e suas subcategorias foram inseridas no PE pela frequência significativa do reconhecimento da ansiedade enquanto uma emoção vivenciada muito regularmente na experiência emocional dos participantes. Quanto às estratégias de enfrentamento, percebeu-se que não existia um repertório mais efetivo para lidar com as emoções negativas, muitas vezes levando esse estudante a recorrer a comportamentos ineficientes, como a procrastinação e/ou paralisação, no processo de regulação emocional.

Isso foi incluso no PE no encontro 3 – Ansiedade na medida certa, onde foram trabalhadas informações e estratégias acerca do enfrentamento da ansiedade e no encontro 5 – Regulação emocional, onde se trabalhou estratégias de regulação e sua construção na vivência emocional. Por se tratar de referencial voltado para educação positiva, todo o enfoque foi direcionado para o uso das emoções positivas como adjuvantes nesse processo.

4.1.3 Expressão das emoções positivas

A terceira categoria analisada se denomina “Expressões das emoções positivas” e foi sistematizada a partir das falas dos entrevistados sobre suas respectivas percepções e vivências das emoções positivas na sua experiência cotidiana no ambiente escolar e, ainda, a partir do que menciona a literatura sobre elas. O trabalho de análise dessa categoria originou três subcategorias: “bem-estar na escola”; “Engajamento” e “Formação Integral” voltada para o processo de percepção das vivências das emoções positivas dentro do ambiente escolar e como isso se expressa no engajamento nas atividades escolares e no processo de formação enquanto pessoa. Elementos referentes a essa categoria foram abordados no produto educacional elaborado.

4.1.3.1 Bem-estar na escola

A primeira subcategoria de análise se denomina “bem-estar na escola” nela são analisados aspectos acerca de como a percepção desse aluno sobre suas emoções positivas são reconhecidas como favorecedoras de bem-estar dentro da escola.

Isso é percebido nos trechos abaixo:

Nas minhas emoções felizes, as frequências que acontecem, normalmente são na hora do recreio, um pouco antes das aulas, a gente fica conversando, ou quando a aula tá um pouco chata, a gente começa a conversar com os professores, isso anima um pouco mais e eu percebo que isso ajuda a aliviar o clima tenso que tem. E eu também, quando normalmente tem alguma coisa aqui na escola, alguma festa, alguma coisa bem legal, algumas atividades dinâmicas, eu sempre tô no meio daquela atividade, porque eu gosto de me divertir, que eu gosto de tá em alguma coisa nova, sempre. (E1)

Sim, por que eu acho que me sinto mais positiva, mais confiante mesmo de que vai dar certo, quando as pessoas me incentivam, me motivam [...] Acho que as relações com as pessoas, porque eu sou uma pessoa muito...eu ando sorrindo para tudo... (sorri), eu ando sorrindo, e tipo para qualquer coisa, por mais simples que seja me faz sorrir, me faz feliz.[...] acho que quase todo dia aqui na escola quando eu me encontro com meus amigos e eles me fazem rir e aí a gente fica conversando ali, é um momento legal. (E3)

Quando eu vou, tipo assim, quando eu estou assim, com um grupinho assim de amigo: “ah, nossa, como estou feliz!” Eu fico tipo, naquela reflexão comigo mesmo. Às vezes eu falo alto, mas às vezes fica só entre mim e eu. (E5)

Às vezes, conversar com umas pessoas que eu gosto, sabe, que tipo, você está conversando e a pessoa tá prestando atenção no que você tá falando. Isso é muito...bom.[...] Bom, às vezes durante o dia. Sei lá, pensar tipo: querer alguma coisa. Ah, eu tenho que pensar positivo para dar certo, né? Principalmente nos estudos.(E6)

Quando eu estou perto dos meus amigos, perto de alguém que eu tenho muita intimidade, eu sinto bastante paz, bastante alegria. Quando eu sinto que meu dia foi produtivo, eu sinto uma paz interior muito grande.(E7)

Felicidade, alegria, paz... até na escola, por incrível que pareça. Sim, principalmente assim, às vezes depois de uma aula muito cansativa, eu fico com os meus amigos só jogado pelo corredor, às vezes não tem banco, a gente fica jogado no chão e ali a gente fica conversando sobre tudo. Vem grande parte do meu dia. Na maioria do meu dia, eu estou feliz, eu estou bem e assim, eu não paro muito para perceber isso. Mas às vezes, eu estou assim com os meus amigos, e eu: “meu Deus, tá me fazendo tão bem, só tá aqui jogado no chão, conversar [...] Só o fato de eu ter um dia completamente normal, sem nada demais, já é bom porque eu tenho alguma coisa para contar. (E9)

Os trechos destacam acerca da expressão das emoções positivas conectadas com as relações de amizades que estabelecem dentro da escola e que reforçam nesse participante o

significado da experiência como causadora de bem-estar. Outros pontos relacionados a essa percepção de bem-estar são a participação em eventos escolares, como aponta E1; o incentivo recebido pelos amigos e expressão facial da emoção positiva através do sorriso, como relata E3, a atenção recebida e o foco em pensamentos positivos no caso de E6. O participante E7 já aponta a percepção pessoal de ter um dia produtivo e E9 já destaca que além das relações no ambiente escolar, só o fato de ter um dia sem acontecimentos relevantes já são motivo para perceber-se bem, pois já validam sua experiência e promovem comunicação com quem lhe é significativo.

Há que se valorizar o papel que a emoção positiva desempenha na construção de recursos como resiliência, otimismo e vínculos pessoais, propiciando relações sociais mais significativas e ampliando seu repertório de ação e pensamento, favorecendo pensamentos mais produtivos e respostas mais flexíveis e consequente melhoria da capacidade de enfrentamento das adversidades e resolução de problemas (OLIVEIRA; ALMEIDA; MERINO; PRIVADO, 2021). Relevante considerar, que as falas demonstram, além da emoção positiva que percebem, a referência a um dos elementos que Seligman (2012) destaca que são os relacionamentos positivos enquanto um fator importante nessa construção do bem-estar.

Borges (2017) refere que como seres humanos são seres sociais, os relacionamentos positivos são considerados fundamentais para a percepção de bem-estar, o que já foi evidenciado em pesquisas, que o envolvimento do sujeito em relacionamentos positivos traz a estes a percepção de felicidade. As falas dos participantes trazem também esse indicativo.

4.1.3.2 Engajamento

A próxima subcategoria de análise se denomina “Engajamento” e nela são analisados aspectos acerca de como esse aluno percebe como as emoções influenciam a relação com as atividades que desenvolve no âmbito escolar, em que se envolve nas atividades de aprendizagem.

Acerca disso, eles mencionam os seguintes pontos:

Normalmente, sim. Sou bem envolvida em muitas coisas que acontecem. É, eu vejo que tem muitos trabalhos que a gente faz que eu já tô dentro, e muitas atividades, aqui mesmo do campus, que eu tô dentro, como a aula de violão, o xadrez [...] os trabalhos em grupo, mesmo que eu não seja do grupo, normalmente eu ajudo, por que eu sou uma pessoa que gosta de ajudar.[...] As que eu fico mais

empolgada, normalmente, eu tenho até em sala de aula mesmo, que é quando os professores começam a puxar um papo mais dinâmico e filosófico, que eu sou bem dessa área então eu já vou mais pra isso. Ou também, com questão de costura por que é o meu hobby; a maioria das coisas que eu faço é ligada a isso, então, os professores começam a falar de costura, começa a perguntar... (E1)

Porque eu fico muito focada naquilo. Eu só penso naquilo, faço tipo, tudo. Algum momentinho em que eu estou vaga, já fico pesquisando como é que eu faço para adiantar isso. (E4)

Quando eu realmente, tipo: sento na cadeira e começo a estudar tudo aquilo e ver que eu realmente quero. [...] Quando a atividade é interessante, que chama a pessoa assim, eu faço com o maior gosto. (E6)

Se for um assunto, se for uma coisa que eu goste, eu faço com muito gosto. Mas quando que alguma coisa, que geralmente ou eu faço por outras pessoas ou eu faço por alguma coisa que eu não goste mas eu sei que eu tenho que fazer, geralmente não me empolgo tanto, mas ainda assim eu tento me dar o máximo que eu posso. (E8)

Eu não me envolvo em nada que eu não vou realmente me jogar. Eu não gosto de perder tempo com coisas que eu sei que eu não vou me dar o meu tudo. Escola não, né, porque não é uma coisa opcional... às vezes os projetos aqui da escola que são totalmente opcionais, eu entro porque eu sei que vai me fazer algo; eu vou conseguir alguma coisa, que eu vou me jogar com tudo, eu vou me entregar. Se eu entro com alguma coisa, eu vou fazer tudo possível; porque se eu não conseguir, para mim me dá um sentimento de irresponsabilidade. (E9)

A vivência do engajamento com as atividades no ambiente escolar é apontada como algo presente na experiência dos partícipes, no que se relaciona com as ações deles na construção das atividades, geralmente, com o grupo em que participam, envolvendo também a construção com outros grupos, como aponta E1. Esse participante aponta também na sua fala que o interesse despertado pelo assunto proposto influencia no seu envolvimento na construção da atividade, o que é relatado também por E8 e E9.

O partícipe E8 ainda aponta que na realização das atividades, mesmo quando percebe que não existe um interesse genuíno na sua realização, mas se estão atreladas ao cumprimento de alguma obrigação, há ainda assim, o empenho na construção dela. O participante E9, nesse sentido, também coloca que se empenhar nas atividades é um comportamento frequentemente adotado, mesmo que esse interesse não seja tão presente, pois caso contrário, isso é percebido

como uma irresponsabilidade e ao invés de contribuir para uma emoção positiva diante da atividade, resulta em efeito contrário.

Os relatos apontam que dentro da experiência de engajamento nas atividades, existe a percepção de alguns fatores que influenciam nesse processo: vigor, dedicação e absorção. (FONSÊCA *et al.*, 2020). Vigor indicando o nível de energia empregado na atividade, como apontam os relatos de E1 e E4; dedicação como sendo esse envolvimento laboral alto e que vem seguido de interesse, entusiasmo pela atividade, como nos relatos de E6 e E9, e absorção, onde acontece um alto poder de concentração na atividade que faz esse indivíduo não perceber a passagem do tempo.

Isso fica demonstrado pelos relatos dos participantes E4 e E6 que ao relatarem sobre sua vivência, corroboram com o que Borges (2017) aponta, quando descreve que o engajamento acontece num nível aprofundado de envolvimento com a atividade, que mobiliza esse sujeito e o faz focar toda sua atenção na atividade, trazendo esse sujeito pro momento presente daquela atividade. Isso ficou evidenciado nas falas destacadas, ao mencionar que existe um direcionamento específico para ação e empenho na sua realização.

4.1.3.3 Formação integral

A última subcategoria apreendida a partir dos relatos dos participantes e relacionadas com a sua experiência com as emoções positivas em ambiente escolar, foi nomeada de “Formação integral”, visto que os relatos consideram a importância de se abarcar elementos durante a formação no ambiente educativo, que contemplem aspectos que extrapolem a cognição, e que colaborem no seu processo de desenvolvimento enquanto sujeito.

Para tanto, apontam nas seguintes passagens:

Aqui o ensino médio é onde a gente tá, sei lá. Se formando pra vida, né? Meio que precisa a gente tentar entender o que ficou pra trás, para poder seguir pra frente. (E2)

[...] Acho que tá aqui já é uma coisa né... porque eu sempre tive essa vontade de me formar e ser alguém na vida, ser independente [...] acho que eu tive mais conhecimento de mundo mesmo assim... E aqui não é só estudar e tudo mais, eles apresentam também outras coisas, realmente da vida assim pra vida toda.... É uma coisa que eu acho muito interessante porque além de a gente dar os conteúdos e tudo mais, os professores estão sempre ali falando dos caminhos que a gente quer seguir... entrando também na nossa parte da nossa vida pessoal,

que é a nossa carreira profissional.[...] Porque antes eu era uma pessoa muito mais tímida. E hoje eu já tenho mais atitude para resolver as coisas e às vezes eu deixo minha timidez de lado vou lá e busco aquela coisa, tô vivendo mais realmente a vida como é pra ser. (E3)

Então eu acho que é isso: trabalhar as emoções é você não observar apenas a sua, mas olhar a do outro e saber como ela tá, pra caso você não afetar nem a ele nem a si mesmo porque uma pessoa quando ela está emocionalmente frágil, ela pode fazer coisas horríveis e o que pode deixar outra pessoa pior. Aí só vai difundir ainda mais sentimentos ruins. (E8)

Então, porque assim: se você não tratar os seus problemas agora, você vai levar eles pra vida adulta. Se você não tem tempo para tratar eles agora, quem dirá quando for adulto. Então, eu acho isso muito importante. Principalmente porque adolescente é uma plena confusão de sentimentos. Ninguém sabe o que que acontece, nem ele mesmo. Uma hora está com raiva, aí do nada está feliz; está ali, aí do nada para; aí fica com raiva de todo mundo, não quer falar com ninguém. Eu acho que ninguém sabe lidar e nem ele mesmo, então acho que isso é muito importante. Principalmente, numa época tão difícil que a gente está vivendo. (E9)

As falas apontam como esses alunos percebem o seu processo formativo como algo que proporciona um desenvolvimento mais abrangente dentro da sua experiência. E2 destaca isso quando coloca que essa formação se destina a um desenvolvimento de si como pessoa e que permite uma melhor compreensão nesse processo de tornar-se autônomo, independente, o que também é referendado por E3. Este ainda acrescenta o papel dos professores como incentivadores no processo de desenvolvimento enquanto sujeito e na construção de um papel profissional, além do que percebe, dentro de sua própria experiência, reflexos dessa formação, quando reconhece uma maior independência nas tomadas de atitude e na construção de si como alguém que vive realmente a vida.

Os partícipes E8 e E9 já abordam acerca do trabalho com as emoções enquanto um elemento nessa construção de ser, destacando a importância de existir esse trabalho e os efeitos que essa ausência provoca, no caso de E8. Já E9 aponta que a ausência desse conhecimento durante a formação provocará efeitos a longo prazo, visto que reconhece que a vivência adolescente é acompanhada de um emaranhado de situações e emoções, e que não as compreender resulta em prejuízos a longo prazo.

Nesse sentido, os trechos destacados correspondem ao que aponta Carneiro (2020) quando discute que o objetivo da educação escolar é contribuir com a efetivação do processo de formação humana ao promover que esse educando tenha acesso a saberes socialmente

construídos e que permitam essa inserção na história da cultura humana além de contribuir para esse indivíduo refletir acerca desse processo e de sua aprendizagem. Trabalhar os aspectos emocionais dentro dessa formação, inclui-se nessa perspectiva.

A categoria “Expressão das emoções positivas” e suas subcategorias foi inserida no PE porque através das repostas percebeu-se que existia uma dificuldade de reconhecimento da emoção positiva e na percepção de si vivenciando essas emoções. Outro ponto diz respeito ao engajamento nas atividades escolares, à sua percepção de bem-estar no ambiente escolar e como estar numa instituição de EPT contribui para se perceber a sua formação como integral, que ultrapassa apenas uma perspectiva cognitiva e propedêutica e se torna uma formação para a vida.

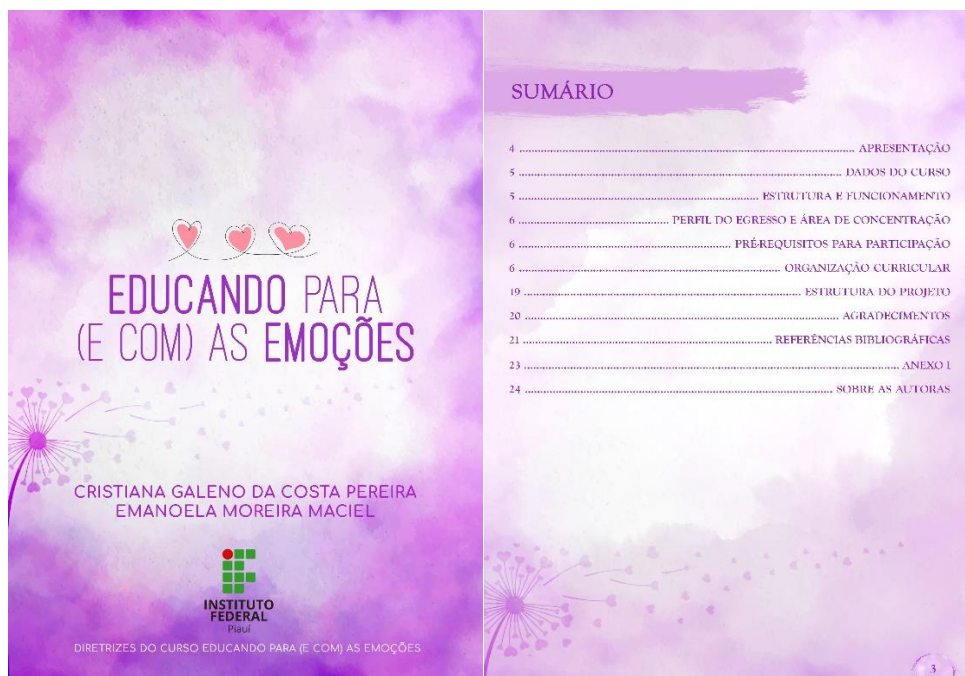
Esses pontos foram abordados no PE nos encontros 2 – Você conhece as emoções positivas? E no encontro 4 – Elementos do bem-estar: engajamento e forças pessoais; onde se objetivou apresentar sobre as Emoções positivas e seus benefícios e como elas colaboram para fomentar o bem-estar, o engajamento nas atividades escolares e consequentemente colabora na formação integral do estudante.

As dinâmicas pensadas para esses encontros também tinham como objetivo despertar o olhar dos estudantes para as emoções positivas, visto que a percepção sobre as mesmas não configura algo que eles identifiquem com facilidade.

O momento de avaliação ao final de cada encontro, possibilitou que eles pudessem refletir e perceber como levar para sua vivência cotidiana aquilo que foi trabalhado no encontro, favorecendo a transformação do que foi trabalhado em grupo, ser inserido na sua vivência pessoal e consequentemente colaborando no seu processo de formação humana e cidadã.

5 PRODUTO EDUCACIONAL

Figura 2: Capa e sumário do Produto Educacional – Curso Educando para (e com) as emoções



Fonte: As autoras (2023)

Segundo Pasqualli *et al.* (2018), produtos educacionais se constituem em ferramentas didático-pedagógicas elaboradas em serviço, baseadas em pesquisa e que possam, por meio dos conhecimentos organizados, promover a melhoria dos processos de ensino-aprendizagem.

A proposta de produto educacional desse estudo foi um curso de educação positiva realizado com os alunos do Ensino Médio Integrado e que teve como objetivo desenvolver aspectos referentes a educação emocional abarcando conteúdos trabalhados pela Psicologia Positiva, como as emoções positivas e seus benefícios e os elementos de bem-estar.

Como aponta Oliveira e Almeida (2020), as intervenções positivas objetivam trabalhar a promoção de emoções, comportamentos e pensamentos positivos e de bem-estar. Devem estar alicerçadas na Psicologia Positiva e se propor a aumentar afetos, pensamentos e comportamentos ditos positivos e não apenas reduzir queixas ou sintomas, além de promoverem o florescimento desse indivíduo, o que constitui o objetivo da aplicação da Psicologia Positiva.

O curso foi destinado aos alunos, mencionados anteriormente como participantes da pesquisa e contou dentre seus conteúdos com os seguintes temas: conhecendo as emoções; emoções primárias e secundárias; conhecendo as emoções positivas e seus benefícios, conhecendo sobre o bem-estar e as forças pessoais, regulação emocional. Aconteceu de forma

presencial, no início do ano de 2023, e utilizou uma abordagem dinâmica e relacional, com uso de estratégias que permitiram tanto o conhecimento teórico sobre as emoções quanto com o uso de dinâmicas e vivências em grupo, permitindo o compartilhamento das experiências e percepções.

A aplicação dessa proposta no contexto da EPT se justificou pela necessidade de proporcionar aos alunos uma formação que contemple o princípio da omnilateralidade/formação integral. Por esse princípio, a educação deve proporcionar que esse sujeito do processo de aprendizagem possa desenvolver suas diversas potencialidades que permitam que ele tenha uma ação mais consciente dentro do seu ambiente, exercendo em plenitude seu papel cidadão.

5.1 Dinâmica das atividades (aplicação do PE)

O curso “Educando para (e com) as emoções” tem como proposta oferecer uma perspectiva teórica vivencial para trabalhar emoções positivas no ambiente escolar com adolescentes do Ensino Médio Integrado da Educação Profissional e Tecnológica.

A proposta aqui apresentada destina-se a ser aplicada em grupos pequenos (entre 10 e 20 participantes), pois se pretende que haja interação e compartilhamento das experiências vivenciadas durante a realização das dinâmicas e discussões em grupo dos temas abordados.

Teve como objetivo geral promover o conhecimento e vivência das emoções, em especial as emoções positivas, além de estratégias de regulação emocional no ambiente escolar e como objetivos específicos: conhecer sobre as emoções; fomentar o conhecimento das emoções positivas tendo por base a Psicologia Positiva; promover a capacidade de observação e compreensão das emoções positivas em si mesmo e no outro; promover a capacidade de regulação emocional.

Visto se tratar de um curso teórico vivencial, foi desenvolvido em encontros grupais. Cada encontro dividido em 4 momentos: 1ª momento com dinâmica inicial e atividade que sensibilize para a discussão do tema do encontro, 2ª momento com a apresentação teórica do tema em slides e a discussão *pari passo* do tema com o grupo, 3º momento com dinâmica final focando em aspectos trabalhados na teoria e um 4º momento com avaliação do encontro, no qual, o participante pôde registrar em uma ficha entregue a ele ao final: as suas vivências, aspectos positivos e negativos do encontro, se aprendeu algo novo e se apontava sugestões, o

que permitiu um momento de reflexão sobre o que foi trabalhado e incentivou a aplicação na sua vivência cotidiana.

Ao final de cada encontro acontecia um momento nomeado Sonora Mente, onde era apresentada uma música que tinha a ver com o contexto trabalhado no encontro, como forma de encerrar de forma descontraída as discussões e favorecer reflexões sobre o que foi abordado no encontro.

O curso utilizou materiais de fácil acesso: papel a4 branco e colorido, cartolinas de cores diversas, canetas, hidrocores, lápis de cores, utilizados nas realizações das dinâmicas de grupo, além do uso de notebook, caixa de som e músicas instrumentais para os momentos de prática de respiração e relaxamento.

Foram realizados 5 encontros presenciais, com duração aproximada de 3h, cada. Os encontros tiveram uma temática referente à educação emocional e seus temas foram delineados baseados na coleta de dados mediante entrevistas realizadas entre outubro e dezembro de 2022 com um grupo de 10 alunos do primeiro ano do EMI que aceitaram participar da pesquisa.

Foi montado um cronograma para os encontros, ajustado e acordado com o grupo de modo a favorecer a participação de todos os 10 alunos, em virtude da época em que foi aplicado, eles estarem realizando as avaliações finais do ano letivo. O grupo completo esteve presente em todos os encontros que foram conduzidos pela pesquisadora.

As temáticas dos encontros foram: **Encontro 1** – Você se permite sentir?; **Encontro 2** – Você conhece as emoções positivas?; **Encontro 3** – Ansiedade na medida certa; **Encontro 4** – Olhando para o bem-estar: conhecendo sobre engajamento e forças pessoais; **Encontro 5** – Regulação emocional: aprendendo a lidar melhor com as emoções no dia a dia.

O **encontro 1** objetivou fazer uma apresentação, de forma geral, sobre as emoções básicas, enfocando desde o reconhecimento, nomeação e estratégias para lidar com algumas emoções, como o medo, tristeza e a raiva, além de permitir um contato inicial com o contexto das emoções.

O **encontro 2** expôs acerca das emoções positivas, tão bem estudadas por Barbara Fredrickson (2009). Nesse encontro foram apresentadas as 10 emoções positivas: Alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho, diversão, inspiração, admiração e amor, seus benefícios e como fomentar sua vivência no dia a dia. Utilizou-se uma intervenção positiva que possui evidências positivas: Exercício das Três coisas boas (Seligman, 2012)

O **encontro 3** trabalhou aspectos psicoeducativos da ansiedade e a promoção de estratégias de sua regulação emocional, através do treino de respiração e uso de técnica de relaxamento. Este foi um encontro bem mobilizador, visto se tratar de uma vivência emocional

muito presente no pós-pandemia e que deve ser acolhida e orientada dentro da realidade escolar, principalmente sendo direcionada para o desenvolvimento da emoção positiva da serenidade, como um adjuvante nesse processo.

O **encontro 4** contemplou sobre os elementos do bem-estar, enfocando sobre o engajamento e as forças pessoais e como isso se relaciona à vivência dentro do ambiente escolar, potencializando a presença desses elementos e promovendo o bem-estar na escola.

O **encontro 5** apresentou sobre o processo de regulação emocional, sua definição, estratégias utilizadas, fomentando seu uso em promover bem-estar.

O produto educacional contendo a descrição pormenorizada das atividades e roteiro de cada encontro estão no Apêndice B.

5.2 Apontamentos relevantes na aplicação do Produto Educacional

Considera-se relevante citar algumas situações ocorridas durante a aplicação do Produto Educacional, marcada por fatos e vivências que foram consideradas significativas na avaliação desta pesquisadora.

No encontro 1, logo na dinâmica de apresentação, foi significativa a forma como os participantes se descreveram. A dinâmica inicial que pedia que eles escolhessem um símbolo que os representasse e uma palavra que indicasse as suas expectativas.

No quadro abaixo, a respostas dos participantes:

Quadro 3: Relatos dinâmica de apresentação

Participante	Símbolo	Palavra (expectativas)
E1	cogumelo vermelho – muito bonito, mas venenoso; segundo ela, pega a amargura do outro e às vezes desconta. Escolheu o cogumelo por ter diferentes formas, jeitos e gostos.	aprendizado - aprender a lidar com os sentimentos nela para ver também os dos outros
E2	árvore – remete às raízes como diversos caminhos	compreensão/entendimento
E3	flor – menção ao processo de florescimento, e às fases de ter espinhos, murchar, em referência aos altos e baixos da vivência emocional.	sorrisos

E4	símbolo referente ao universo do Harry Potter presente no livro Relíquias da Morte (símbolo é um triângulo equilátero com um círculo interno e uma barra vertical dividindo-o ao meio). Não refere um nome específico para ele, mas acha-o representativo por ser uma história que gosta muito	compreensão
E5	ampulheta – precisa de tempo para processar as coisas	auto crescimento
E6	desenhou símbolos que para ela representam transformação (e dois rostos, um deles como uma máscara).	esclarecimento
E7	peças de quebra cabeça, algumas juntas e outras separadas/espalhadas – percebe sua compreensão do emocional dessa forma, alguns pontos fazendo sentido e outros ainda não.	inesperado
E8	fases da lua – faz menção à cultura Wicca-bruxaria e se liga às mudanças	conectar (em referências às fases que também reconhece em si)
E9	balão de fala – porque fala muito	autoconhecimento
E10	flor de lótus – menção a uma autora que também nomeada Flor de Lótus com quem se identifica.	aprendizado

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Percebe-se nas avaliações que fazem de si, que eles se engajaram na atividade e conseguiram acessar características importantes ao ter um tempo para refletir sobre si mesmos. Descreveram uma diversidade de percepções, ligadas a como o contexto do grupo e das emoções os mobiliza, constituindo uma riqueza para o trabalho a ser construído.

No encontro 2, na dinâmica inicial, eles tiveram muita dificuldade em pensar na ação positiva, representada pela demora em identificá-las, mas conseguiram colocar coisas como: “sorrir e fazer as pessoas sorrirem também” (E3); “colocar uma música que todos gostem”(E1);

“conversar sobre assuntos em comum (filmes, músicas, livros...), dar risada com histórias ou piadas” (E10); “cumprimentaria a todos com um aperto de mão” (E2), “desenhar, falar algo positivo” (E6). Referem sentir: alegria, contentamento, acolhimento, perceberam as diferenças de estilos musicais, viver o hoje. Alunos sorriram durante as ações, principalmente, quando uma das alunas contou uma piada do “Tijolinho”, todos riram, o que demonstra que eles conseguiram perceber e trazer para a experiência presente a emoção positiva.

Na dinâmica final desse encontro, já foi mais fácil de eles fazerem o exercício das 3 coisas boas no dia. Referiram gratidão por coisas como: “poder tomar café tranquilamente, sem estar atrasado; conseguir fazer atividades nas disciplinas favoritas; por agora conseguir trabalhar a autoestima” (E8); “aproveitar a manhã com os amigos” (E10); “ajudar um amigo; ter tempo de qualidade com o namorado e se divertir com os amigos, fofocar com o professor (E1); “por ter dado certo vir ao encontro, já que tinha um trabalho a fazer (E6); “por se sentir amado, pela amiga demonstrar o valor que tem para ela” (E7); “conversar com pessoas sobre histórias que leu; ver um arco-íris: o céu estava deslumbrante, o sol e seus raios” (E2); “o momento aqui com a Cris e com todo mundo: porque me fez sorrir, refletir, me fez bem” (E3).

Percebeu-se nesse encontro que trabalhar as emoções positivas, representou um desafio inicial, por não ser algo que eles costumassem prestar atenção, mas depois que direcionado para se perceber as emoções positivas e suas vivências, proporcionou um melhor reconhecimento de sua presença no cotidiano e em situações corriqueiras diárias.

Já no encontro 3, eles deram suas definições sobre o que ansiedade para eles. Alguns relatos: “quando eu fico sem reação para situações que deviam ser boas, penso demais sobre algo em específico ou sobre o assunto que ocasionou a ansiedade, normalmente eu trago tudo que já se foi (de ruim e resolvido) e isso vira uma bola de neve na minha cabeça” (E3); “ansiedade para mim é medo do desconhecido, até do que eu conheço, como se estivesse me afogando e quanto mais eu tento emergir mais afundo... tenho vontade de gritar, chorar, ou até mesmo sair correndo sem rumo” (E8); “eu geralmente fico ansiosa quando vou apresentar um trabalho no auditório para pessoas que não conheço, quando vou sair de casa para algum lugar desconhecido ou quando me encontro em situações de conflito, meu corpo fica trêmulo e minhas mãos ficam suadas e frias” (E10), “ansiedade é medo, é insegurança, é angústia, é stress, é desânimo, é tristeza, é nervosismo... e entusiasmo também é ansiedade?” (E5).

Sobre o que fariam mais se a ansiedade não fosse um problema: “buscar novas amizades, ser mais produtiva” (E5), “fazer mais coisas sem medo, mais coragem, não deixaria de fazer o que quer por conta dos outros, aproveitar mais os momentos, não se preocuparia mais sobre o que os outros pensam” (E8), “enfrentaria minha mãe, resolveria com minha prima para não ter

conflito” (E1), “aproveitaria mais oportunidades por medo de fazer errado/ perda de tempo, seria mais confiante, fazer coisas com pessoas novas, deixaria de se diminuir, viveria com mais intensidade os momentos”(E9). Sobre que fariam menos: “não me importaria com o olhar dos outros, parar de se diminuir e se comparar com os outros” (E8), “parar de pensar demais, arranjaria novos amigos” (E7).

Durante a exposição dialogada, participaram bem e falaram de suas vivências com a ansiedade. Relataram experiência vivenciada em escola anterior – relatos de colegas que faziam tatuagens com estilete (alguma forma de automutilação) e que por conta disso foi proibido estilete na escola, pois estava sendo um comportamento muito comum entre os alunos; questionaram sobre automutilação e foi explicado sobre o mecanismo de funcionamento desse comportamento. Durante a exposição de slides, existe um slide falando sobre respiração diafragmática, e realizado com eles um exercício de respiração.

A respiração diafragmática é uma técnica de respiração que visa à diminuição da ansiedade e é feita contraindo o diafragma, músculo localizado horizontalmente entre a cavidade torácica e a cavidade abdominal e tem por objetivo promover regulação do organismo e acalmar o sistema nervoso.

Um dos alunos (E7) demonstrou muita dificuldade em respirar nesse exercício, puxava o ar com dificuldade nessa primeira vivência, mas ao relatar sobre sua experiência não apontou se sentir em dificuldade, relatou o seguinte: “senti como se uma nuvem de borboletas estivessem se juntando e voando em círculos e depois comesçassem a ir embora”. Outro aluno (E8) relatou o seguinte: “senti como se estivesse entrando e me afundando, porém, eu queria. Como se eu e a água tivéssemos nos transformando em um só”. Esses relatos demonstram como essa vivência de relaxamento é percebida pelo indivíduo e foi pontuado pelos colegas do grupo, que também perceberam esse aluno agitado durante o exercício. Os demais participantes relataram leveza, relaxamento.

Foi explicado durante a apresentação dos slides sobre a necessidade de considerar que a ansiedade é uma emoção como qualquer outra, mas experienciar muita ansiedade pode trazer prejuízos para o dia a dia. Além disso, é importante tratá-la com seriedade e não como os mitos que são repassados no senso comum de que se trata de “frescura, falta de Deus, fraqueza” e da importância de dar validade à vivência da pessoa com ansiedade e dos cuidados com a saúde emocional. Um dos alunos (E8) relata, ao pedir para sair e ir ao banheiro, que escutou duas mulheres conversando próximo, onde falavam que depressão e ansiedade eram frescura e fraqueza; ele pontuou que tinha tudo a ver com o que estávamos, há pouco, discutindo no encontro.

No exercício de relaxamento final, conforme descrito no roteiro da atividade, a percepção do comportamento dos alunos foi bem mais serena do que o primeiro exercício. O aluno E7, que demonstrou fisicamente mais dificuldade em respirar no exercício anterior de respiração, nesse não apresentou dificuldade e nem ficava puxando o ar; relatou que teve uma vivência diferente, não teve a imagem das borboletas dessa vez, mas se percebeu calmo e sereno. Outras alunas referiram sensação de leveza e flutuar, como se não estivessem sentadas na cadeira. No geral, referem sensações semelhantes de paz, serenidade com a vivência desse exercício.

No encontro 4, tiveram alguns relatos de dificuldades em identificar os pontos positivos que colaboram para o bem-estar, já os pontos negativos percebem mais facilmente. Um dos alunos (E8) pontuou que tem dificuldades em identificar em si esses pontos, percebe apenas o que os outros apontam sobre ele. Reflexão girou em torno de similaridades nos pontos que eles apontaram como influentes no seu bem-estar.

No momento da exposição dialogada, eles participaram comentando a percepção deles sobre as forças em suas vivências e de como percebem isso na sua vivência nas atividades escolares e na dinâmica final, discutiram, alguns em duplas, sobre o que percebiam e como viam suas forças. Feitos questionamentos e como se podem trabalhar para potencializar as forças e assim trazer o bem-estar nas situações cotidianas.

Já na dinâmica inicial do encontro 5, eles tiveram mais dificuldade em relatar os pensamentos, comportamentos que podem auxiliar a ter melhores emoções e também a planejar ter essas emoções mais adaptativas na vivência diária; foram pontuados sobre a percepção de alguns alunos que conseguiram descrever como alcançar essas vivências e como eles podiam trazer essas ações, muitas vezes simples, para sua vivência cotidiana. Citaram ações como: ter metas, hobbies, ter rotina, fazer academia, diminuir procrastinação, descansar, “ter pessoas que eu amo me apoiando” (E6), “tirar um tempo para cuidar de mim mesmo, tanto fisicamente como mentalmente, viver com mais intensidade os momentos em família” (E9), ter esperança.

Durante a exposição dialogada participaram bem e falaram de suas vivências em regular as emoções. O slide final aborda sobre o *mindfulness*, técnica que preza por focar atenção no momento presente, nas sensações percebidas no corpo, sem julgamentos, com o objetivo de reduzir sofrimento e aumentar o bem-estar (GONDIM, 2020). Foi realizada uma vivência de *mindfulness* como uma estratégia de regulação emocional.

Sobre as emoções que reconhecem nos momentos dos encontros, houve diversidade nos relatos, tais como: surpresa, alegria, felicidade, indignação, ansiedade, tristeza, frustração, angústia, raiva, medo, melancolia, gratidão, diversão, conforto, estresse, cansaço, serenidade,

inspiração, orgulho, autoconfiança, determinação, calma, apreensão, amor, empatia, nervosismo, diversão, apatia, entusiasmo, satisfação, alívio, saudade. “Apesar de tudo me sinto feliz e confortável, estive preocupada, mas relaxei” (E3), “um pouquinho de estresse e nervosismo, por outro lado, entusiasmo e alegria” (E8), bem-estar, saudade. Uma grande variedade de emoções.

O momento final dos encontros, que consistiu numa avaliação da experiência vivenciada pelos estudantes, também apontaram elementos sobre o impacto das atividades nesses participantes, representando percepções de crescimento e aprendizado positivo sobre as emoções, sendo referendados com falas como: “aprendi que sempre podemos e devemos lidar e não abafar as nossas emoções” (E4); “aprendi a base das emoções e a importância do reconhecimento sobre nossos sentimentos e o de outras pessoas” (E5) ; “o que mais me chamou atenção foi que mesmo o ser humano tendo tendência a ser negativo sempre pode haver positividade, sempre pode existir equilíbrio” (E10); “percebi que muitos sentimentos/emoções citadas fazem parte do meu convívio e nunca tinha reparado” (E1); “como eu aprendi a lidar melhor com minhas emoções em pouco tempo” (E6); “que eu não preciso ficar focado somente nas emoções negativas” (E2).

Nesse momento também foi solicitado que apontassem aspectos negativos identificados nos encontros. Os relatos apontados, foram direcionados ao pouco e/ou dificuldade no compartilhamento de experiências/ relatos por alguns participantes (E3); não ter todos os dias esses encontros (E5); dificuldade em se expressar para o grupo (E2). No mais, os participantes não destacaram situações negativas referentes aos encontros.

5.3 Avaliação do Produto Educacional

A avaliação do produto educacional foi realizada de forma presencial, uma semana após a finalização dos encontros, mediante um questionário (Apêndice A), com questões abertas, que abordavam os seguintes aspectos: avaliação individual da experiência, análise sobre a escolha dos temas, das dinâmicas e vivências dos encontros; se a forma de exposição foi pertinente para a compreensão das temáticas abordadas; o tempo de duração dos encontros; se houve contribuição dos encontros na compreensão sobre as emoções trabalhadas. Estes aspectos foram analisados no intuito de subsidiar a viabilidade da aplicação do referido produto educacional no ambiente escolar.

De forma geral, a avaliação da experiência de participar dos encontros foi considerada positiva, sendo exemplificada pelos seguintes trechos:

“Foi uma experiência incrível, as práticas de meditação, as conversas, as trocas de experiências, os temas abordados e as reflexões no geral, foram experiências e momentos relevantes para o autoconhecimento, para o autocuidado e para o bem-estar de cada um.” (E3)

“Foi um curso que auxiliou muito em ver como cuido de mim, e em como posso melhorar isso. Cada dia de encontro foi memorável.” (E2)

“Eu acho que foi uma experiência de grande aprendizado, saber como lidar de maneira positiva diminuiu meu estresse consideravelmente.” (E8)

Quanto à escolha dos temas tiveram uma avaliação positiva, de acordo com alguns trechos de respostas:

“Os conteúdos que abordamos foram necessários e nos mostrou que tem coisas que ainda não sabemos lidar perfeitamente, mas podemos aprender. Sim, foram bem suficientes, pude entender como funcionam algumas emoções positivas.” (E9)

“Necessários. Muito, aprendi a ser gentil comigo. Isso já muda tudo” (E3)

“Os conteúdos abordados foram maravilhosos. Sim, foram suficientes, pois trouxeram reflexões e experiências extremamente necessárias para todos os alunos do ensino médio, na verdade, em geral.” (E8)

“Os conteúdos foram super úteis. O reconhecimento e como lidar com eles foram muito pautados durante os encontros”. (E7)

Quanto à escolha das dinâmicas/vivências e os aspectos teóricos abordados sobre cada temática, também tiveram uma avaliação positiva, de acordo com alguns trechos de respostas:

“Foram de suma importância, pois tornaram o projeto mais proveitoso e com certeza com melhores resultados, como no caso das práticas de meditação, por exemplo.” (E1)

“Foram muito bem preparadas. Sim, as dinâmicas foram muito legais e exposição de temas foi rica em conteúdos.” (E3)

“Todas as estratégias abordadas foram importantes para que o conhecimento fosse entendido de um jeito divertido que não fosse entediante.” (E5)

“Acho que foram ótimas, me surpreenderam. Consegui entender os temas com maestria.” (E6)

“Todas as estratégias foram super legais e divertidas. Os momentos de meditação nos ajudaram a acalmar e observar o que sentimos, assim como quando escrevemos os nossos sentimentos do dia e comparamos séries, filmes e livros e músicas com as emoções positiva, negativas e as 24 forças.” (E7)

Sobre a duração dos encontros, foi considerada adequada para se trabalhar os temas elencados. Algumas respostas deixaram como sugestão que se fosse uma duração mais prolongada, isto é, houvessem mais encontros, seriam aceitos de forma positiva. Isso pôde ser percebido nos trechos abaixo:

“Para mim o tempo em que trabalhamos com o curso foi ótimo e super divertido! Se tivéssemos encontros toda semana durante o resto do ano, eu, na verdade, agradeceria.” (E7)

“Sim, já que com a organização de cada atividade no decorrer dos encontros, deu tudo certo e as ideias idealizadas foram concluídas.” (E1)

“Sim, até porque as horas passavam voando.” (E2)

Apontaram que a participação nos encontros contribuiu para uma melhor compreensão sobre os temas trabalhados e na percepção, identificação e vivência das emoções, sendo apontado o compartilhamento no grupo como algo positivo nessa construção, além de apontar mudanças percebidas por outras pessoas:

“Com certeza muita coisa, me fez conhecer emoções que eu já sentia e não sabia. Me fez ver o quão importante é o bem-estar próprio e perceber várias emoções e sentimentos que vivenciamos no dia a dia.” (E1)

“Foi no meu dia a dia com minha estação de humor, comecei a melhorar mais, até meus parentes perceberem.” (E2)

Um dos feedbacks mais significativos recebidos por esta pesquisadora, acerca da contribuição do que foi trabalhado nos encontros, foi referente à fala de um dos participantes (E7) que ao final dos encontros trouxe esse depoimento: *“eu fiquei esperando a visita da ansiedade ontem e ela não veio...eu esperei e ela não apareceu”*. Este aluno refere que sempre fica muito ansioso em provas, chegando a passar fisicamente mal, com sintomas físicos de ansiedade (tremores, sudorese, tontura, etc.). No momento da realização dos encontros ele estava no período das últimas provas do ano letivo. Referi o *feedback* positivo que ele estava me dando, que então esses encontros tiveram ganhos para ele e ele informa que sim.

Pelos relatos pôde-se perceber que a proposta apresentada para se trabalhar as emoções positivas em ambiente escolar teve uma favorável aceitação e promoveu nos participantes resultados notórios dentro da sua vivência com as emoções, permitindo uma maior percepção de bem-estar.

5.4 Contribuições do Produto Educacional

Esperou-se com o desenvolvimento desse projeto, contribuir com a pesquisa referente à educação emocional dentro da Educação Profissional e Tecnológica. Para tanto, esperou-se com a pesquisa bibliográfica subsidiar a análise dos dados coletados e com isso promover melhor divulgação do que vem sendo discutido dentro da temática em questão.

A realização das entrevistas embasou a coleta de dados sobre a percepção dos participantes acerca da manifestação dos domínios de florescimento (emoções positivas e engajamento) na vivência das situações no ambiente escolar. Embasados na análise dessas respostas, propôs-se um curso de educação positiva e após sua aplicação, com um período de intervalo de uma semana, foi aplicado um questionário para verificar a percepção dos participantes sobre a vivência e a análise da viabilidade da aplicação dessa intervenção visando o trabalho com as emoções positivas em ambiente escolar, além de conhecer se o conteúdo abordado no curso serviu de incentivo para adoção de novos comportamentos e percepções acerca de sua vivência emocional.

Pretende-se que o curso de educação positiva também seja aplicado em contextos extensionistas e possa ser feito para a comunidade, para professores e pelos professores. É válido ressaltar que pode ser realizado por outros profissionais da escola, como os profissionais participantes da assistência estudantil, como: assistente social, pedagogo, técnico em assuntos educacionais, professor, não sendo restrita sua execução apenas pelo profissional psicólogo.

Pretendeu-se proporcionar que os alunos conhecessem sobre as emoções, com destaque para as emoções positivas e outros conteúdos relativos ao desenvolvimento de potencialidades e habilidades que lhes permitissem fazer melhores escolhas e análises das situações de vida em que precisem exercitar uma postura mais assertiva, compreendendo como são mobilizados emocionalmente por elas e como se disponibilizam para utilizar dos conhecimentos trabalhados para agir de forma mais efetiva e exitosa e que promova bem-estar.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve o objetivo geral de investigar os domínios de florescimento (emoção positiva e engajamento) em estudantes do Ensino Médio Integrado ao lidar com situações no contexto escolar.

Os resultados do levantamento de dados mostraram que as vivências das emoções positivas em ambiente escolar acontecem atreladas às relações estabelecidas nesse ambiente. O que fortalece a percepção da emoção positiva e o engajamento nas atividades é reconhecido como algo presente na experiência desse estudante, desde que reconheça que a atividade desperte o seu interesse e com isso, promova bem-estar na sua realização, sendo reconhecida como algo que também promove emoções positivas.

Quanto ao objetivo específico de identificar as emoções mais frequentes nos estudantes do Ensino Médio Integrado, foram citadas: ansiedade, felicidade, euforia, paz, alegria, medo, amor, melancolia, raiva, apatia. Apresentam uma mistura de emoções, sendo vivenciadas, em algumas situações, de forma consecutivas no seu cotidiano.

Com base nesse levantamento e na experiência profissional das autoras, foi elaborado o curso teórico-vivencial para se trabalhar as emoções em ambiente escolar, priorizando as emoções positivas, intitulado: “Educando para (e com) as emoções”. O curso foi aplicado com os participantes, de forma presencial, e avaliado pelos mesmos para averiguar a viabilidade de sua execução em ambiente escolar e suas contribuições no processo de formação integral.

Fazer pesquisa não é algo fácil e na construção desse estudo aconteceram contratemplos, como a falta de transporte para viabilizar a participação dos estudantes. A fim de sanar esse problema, a pesquisadora contou com o auxílio da gestão da instituição ao providenciar transporte para o retorno dos alunos para casa, após os encontros. Superado esse desafio, houve um ajuste no cronograma dos encontros, para que viabilizasse a participação efetiva de todo o grupo, visto estarem no período de avaliações finais do ano letivo. Ressalta-se o empenho dos alunos em participar das atividades propostas e nas discussões em cada encontro.

Importante salientar o papel que uma pesquisa científica gera no pesquisador. Os desafios, os estudos, os questionamentos, as dúvidas, hipóteses, vão moldando o olhar científico e apurando a percepção para construção de novos saberes. Sem contar que ter a experiência de conhecer novas percepções pela realização das entrevistas e poder ler nas entrelinhas do que é dito, permite um aguçar de percepção que extrapola a construção de uma pesquisa e vai

construindo uma profissional mais atenta às vivências e percepções do que acontece no ambiente escolar.

Pela temática abordada se tratar da vivência emocional no ambiente escolar é oportuno ressaltar que muitas emoções foram vivenciadas nesta caminhada de construção de conhecimento. Medo, ansiedade, raiva, alegria, paz, amor... Todo um rol de emoções fizera parte desse percurso formativo e das trilhas de formação desta pesquisadora. Parafraseando o Rei Roberto Carlos: “Se chorei ou se sorri, o importante é que emoções eu vivi”. E realmente, foram tantas emoções!

A pesquisa aqui empreendida atingiu os objetivos traçados e abre espaço para que fomenta cada vez mais a necessidade de ampliar os olhares para os aspectos emocionais dentro do ambiente escolar, em particular dentro da EPT, para que a formação oferecida nesse ambiente atenda à perspectiva da integralidade e contribua para formar pessoas comprometidas com o seu processo de desenvolvimento humano e cidadão.

Constatou-se que houve aprovação do produto educacional pelos participantes, sendo destacados a relevância da participação no mesmo, além de aspectos como a escolha dos temas abordados, a adequação quanto ao tempo de aplicação, às estratégias utilizadas e à organização dos encontros. A avaliação foi positiva e resultou em considerações favoráveis acerca da sua realização em ambiente escolar e potenciais resultados na sua vivência cotidiana com as emoções, o que representa indicativo promissor para aplicação em ambientes educativos.

A proposta aqui trabalhada constituirá elemento da atividade profissional dessa pesquisadora na sua prática. Até porque, os resultados alcançados com um pequeno grupo, já servem de indicadores favoráveis para a expansão do projeto e aplicação com mais alunos, permitindo aprimoramentos na proposta.

REFERÊNCIAS

ALZINA, Rafael. Educación emocional y competencias básicas para la vida. **Revista de Investigación Educativa**, 2003, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43. Disponível em: <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>. Acesso em: 27 jun. 2021.

ARAÚJO, Cássia Marta Felix Alves; COUTINHO, Diógenes José Gusmão. VIOLÊNCIA ESCOLAR - uma revisão sistemática de literatura entre 2009 e 2019. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação Criciúma**, V.6. n.1, 2020.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. SP: Edições 70, 2011.

BRACKETT, Marc. **Permissão para sentir**: como compreender nossas emoções e usá-las com sabedoria para viver com equilíbrio e bem-estar. 1.ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

BRASIL. MEC/SETEC/GT. **Diretrizes Curriculares Nacionais para Educação Profissional Técnica de Nível Médio em debate** – Texto para Discussão, 2010, p. 42.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular - BNCC**. Brasília, 2018. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/rceb03_99.pdf. Acesso em: 16 jun. 2021.

BRESSAN, Rodrigo Affonseca; KIELING, Christian; ESTANILAU, Gustavo M.; MARI, Jair de Jesus. Promoção da saúde mental e prevenção de transtornos mentais no contexto escolar. IN: ESTANISLAU, G. M., & BRESSAN, R. A. (Orgs.). **Saúde Mental na Escola**: o que os educadores devem saber. São Paulo: Artmed, 2014. p.37-48.

CAMPOS, Roberta Ramazotti Ferraz; NORONHA, Ana Paula Porto; BATISTA, Helder Henrique Viana; SANTOS, Acácia Aparecida Angeli. Forças de caráter, afetos e emoções: proposta de intervenção em Psicologia Positiva. IN: REPPOLD, Caroline T.; HUTZ, Claudio Simon (orgs) **Intervenções em psicologia positiva no contexto escolar e educacional**. 1.ed. São Paulo: Vetor editora, 2021. p. 251-268.

CARNEIRO, Italan. Bases conceituais do currículo técnico integrado: Formação Humana, Trabalho e Educação Escolar. IN: SOBRINHO, Sidinei Cruz; PLÁCIDO, Reginaldo Leandro. (orgs.) **Educação profissional integrada ao ensino médio**. Série Reflexões na educação, v. 8. João Pessoa: IFPB, 2020. 1116 p. p. 49-87.

CIAVATTA, Maria. Ensino Integrado, a Politecnia e a Educação Omnilateral: por que lutamos? **Revista Trabalho & Educação**, v. 23, n. 1, p. 187 – 205, 2014. Disponível em: <https://seer.ufmg.br/index.php/trabedu/article/view/9303>.

CIAVATTA, Maria. A formação integrada: a escola e o trabalho como lugares de memória e identidade. IN: FRIGOTTO, Gaudêncio; CIAVATTA, Maria; RAMOS, Marise (orgs.). **Ensino Médio Integrado**: concepção e contradições. São Paulo: Cortez, 2005. p. 83 –103.

CINTRA, Clarisse Lourenço; GUERRA, Valeschka Martins. **Educação Positiva**: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais. Psicologia Escolar e Educacional, SP. Volume 21, Número 3, Setembro/Dezembro de 2017, p. 505-514.

COLISSI, Julia; GOULART, Cláudia Maria Teixeira; SPODE, Charlotte Beatriz; VOLMER, Lovani. As emoções na adolescência: o que tem atrás da máscara. Extensio: **R. Eletr. de Extensão**, ISSN 1807-0221 Florianópolis, v. 19, n. 41, p. 167-178, 2022.

FONSÊCA, Patrícia Nunes; SILVA, Mirela Carla; COUTO, Ricardo Neves; SILVA, Paulo Gregório Nascimento; SANTOS, Jérssia Laís Fonsêca. Engajamento escolar e sua relação com as forças de caráter dos adolescentes. **Psicología, Conocimiento y Sociedad** - 10(1), 164-183 (mayo-octubre 2020) – Trabajos originales. ISSN: 1688-7026.

FREDRICKSON, Barbara. **Positividade**: descubra a força das emoções positivas, supere a negatividade e viva plenamente. Rio de Janeiro. Rocco, 2009.

FREDRICKSON, Barbara. The broaden – and- build theory of positive emotions. Philosophical transactions of the Royal Society B: **Biological Sciences**, 359 (1449), 1367-1377, 2004. Doi:10.1098/rstb.2004.1512

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

FRIGOTTO, Gaudêncio; CIAVATTA, Maria; RAMOS, Marise. A gênese do Decreto n.5.154/2004: um debate no contexto controverso da democracia restrita. IN: FRIGOTTO, Gaudêncio; CIAVATTA, Maria; RAMOS, Marise (orgs.). **Ensino Médio Integrado**: concepção e contradições. São Paulo: Cortez, 2005.p. 21-56.

GAMELEIRA, Emmanuel Felipe de Andrade; MOURA, Dante Henrique. Ensino médio integrado: notas críticas sobre os rumos da travessia (2007-2016). **Educ. Anál.**, Londrina, v.3, n.1, p.7-26, jan./jun. 2018.

GONDIM, Sonia Maria Guedes (org). **Manual de orientação e autodesenvolvimento emocional**: Reconhecendo, compreendendo e lidando com as emoções no dia a dia. 1.ed.São Paulo: Vetor Editora, 2020.

JORGE, Josiane de Paula. Psicologia Escolar e Educação Profissional e Tecnológica: uma prática em construção. IN: NEGREIROS, Fauston; SOUZA, Marilene Proença Rebello (Orgs.) **Práticas em psicologia escolar**: do ensino técnico ao superior. Vol 1. Teresina: EDUFPI, 2017, p.35-52.

MAYER, J. D. & SALOVEY, P. O que é inteligência emocional? IN: SALOVEY, P. & SLUYTER, D. J. (Eds.). **Inteligência emocional da criança**: Aplicações na educação e no dia-a-dia (pp. 15-49). Rio de Janeiro: Editora Campus, 1999.

MARQUES, Marcelo; ANTONINO, Bárbara. Mecanismo das emoções. IN: LEAL, Bárbara; RODRIGUES, Luciana Santos. (orgs) **Oficina das emoções**: teoria e prática – um guia para psicólogos, pais e educadores. Volume II. RJ: Editora Conquista, 2022. p.28-35.

MARTINEZ, Albertina Mitjáns. O que pode fazer o psicólogo na escola? **Em Aberto**, Brasília, v. 23, n. 83, p. 39-56, mar. 2010

MOSQUERA, Juan José Mouriño; STOBÄUS, Claus Dieter. Afetividade: a manifestação de sentimentos na educação. **Revista Educação** – PUCRS. Porto Alegre – RS, ano XXIX, n. 1 (58), p. 123 – 133, Jan./Abr. 2006.

NASCIMENTO, Carlos Alberto Machado; SCHETINGER, Maria Rosa Chitolina. Folder educativo como estratégia de promoção e prevenção em saúde mental: possibilidades teórico-metodológicas. **Interfaces da Educação**, Paranaíba, v.7, n.20, p.195-210, 2016.

NIEMIEC, Ryan M. **Intervenções com forças de caráter**- um guia de campo para praticantes. 3.ed. São Paulo: Hogrefe, 2019.

OLIVEIRA, Cyntia M.; ALMEIDA, Carla Regina S. É possível trabalhar aspectos positivos no contexto escolar? IN: GIACOMONI, Claudia H.; SCORSOLINI-COMIN. Fabio. (orgs) **Temas especiais em Psicologia Positiva**. Petrópolis, RJ: Vozes,2020. p.126-136.

OLIVEIRA, Cyntia M.; GIACOMONI, Claudia H. Educação Positiva: definição e aplicações no contexto escolar. IN: REPPOLD, Caroline T.; HUTZ, Claudio Simon. (orgs) **Intervenções em psicologia positiva no contexto escolar e educacional**. 1.ed. São Paulo: Vetor editora, 2021. p. 9-19.

OLIVEIRA, Ema Patrícia; ALMEIDA, Leandro da Silva; MERINO, María Dolores; PRIVADO, Jesús. Funcionamento psicológico positivo: proposta de avaliação e implicações para o contexto escolar. IN: REPPOLD, Caroline T.; HUTZ, Claudio Simon. (orgs) **Intervenções em psicologia positiva no contexto escolar e educacional**. 1.ed. São Paulo: Vetor editora, 2021. p. 127-142.

PACHECO, Eliezer. **Fundamentos político-pedagógicos dos institutos federais**: diretrizes para uma educação profissional e tecnológica transformadora. Natal: IFRN, 2015.

PASQUALLI, R.; VIEIRA, J. A.; CASTAMAN, A. S. Produtos educacionais na formação do mestre em educação profissional e tecnológica. **Educitec**, Manaus, v. 04, n. 07, p. 106-120, jun. 2018.

PEREIRA, Cristiana Galeno da Costa; ALENCAR, Erotides Romero Dantas; LIMA, Ticiania Borges Cardoso. **Relatório da reavaliação dos impactos da pandemia da Covid-19 nos estudantes e servidores do IFPI**. Maio 2021. Disponível em: <https://www.ifpi.edu.br/noticias/segunda-pesquisa-sobre-saude-mental-tem-relatorio-final-divulgado>. Acesso em: 06 jul. 2022.

PRIMI, Ricardo. Inteligência: Avanços nos Modelos Teóricos e nos Instrumentos de Medida. **Avaliação Psicológica**, 2003,1, pp. 67-77

PRODANOV, Cleber C.; FREITAS, Ernani C. **Metodologia do trabalho científico** [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico – 2. Ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RAMOS, Marise Nogueira. **História e política da educação profissional**. Curitiba: Instituto Federal do Paraná, 2014. – (Coleção formação pedagógica; v. 5).

RAMOS, Marise Nogueira. Ensino Médio Integrado: lutas históricas e resistências em tempos de regressão. IN: ARAÚJO, Adilson Cesar; SILVA, Cláudio Nei Nascimento (orgs). **Ensino médio integrado no Brasil: fundamentos, práticas e desafios**. Brasília: Ed. IFB, 2017. 569 p. (p. 20-43).

RAMOS, Roberto Lima; SILVA, Cláudio Nei Nascimento. Ensino Médio Integrado: Por que o Brasil precisa dele? IN: SOBRINHO, Sidinei Cruz; PLÁCIDO, Reginaldo Leandro. (orgs.) **Educação profissional integrada ao ensino médio**. Série Reflexões na educação, v. 8. João Pessoa: IFPB, 2020. 1116 p. (pag. 26-47)

REPPOLD, Caroline T.; GURGEL, Léia G.; ALMEIDA, Leandro S. Intervenções de psicologia positiva no contexto da psicologia escolar. IN: NAKAMO, Tatiana C. (org.) **Psicologia positiva aplicada à educação**. 1.ed. São Paulo: Vetor Editora, 2018. p. 7 – 18.

SCORSOLINI-COMIN. Fabio; GIACOMONI, Claudia H. Psicologia Positiva - A solidificação do campo, seus movimentos e ondas futuras. IN: GIACOMONI, Claudia H.; SCORSOLINI-COMIN. Fabio. (orgs) **Temas especiais em Psicologia Positiva**. Petrópolis, RJ: Vozes,2020. p.17-27.

SELIGMAN, Martin E.P. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Trad. Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. Recurso digital.

SELIGMAN, Martin E.P. **Felicidade autêntica**: use a psicologia positiva para alcançar todo o seu potencial. 2.ed.Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**.1. ed. – São Paulo: Cortez, 2013.

SILVA, Andressa H.; FOSSÁ, Maria Ivete T. Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. **Qualit@s Revista Eletrônica** ISSN 1677 4280 Vol.17. No 1 (2015)

SILVA, Marcio M. Educação Emocional, Nova maneira de Ensinar e de Aprender. Id on Line **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, Julho de 2017, vol.11, n.36, p.200-208. ISSN: 1981-1179.

VIEIRA, Marlene A.; ESTANILAU, Gustavo M.; BRESSAN, Rodrigo Affonseca; BORDIN, Isabel A. Saúde mental na escola. IN: ESTANISLAU, G. M., & BRESSAN, R. A. (Orgs.). **Saúde Mental na Escola**: o que os educadores devem saber. São Paulo: Artmed, 2014. p.13-23.

ZANINI, Daniela Sacramento; FERNANDES, Iorhana Almeida; ÁVILA, Raíssa Ferreira. Intervenções positivas com adolescentes em contexto escolar. IN: REPPOLD, Caroline T.; HUTZ, Claudio Simon. (orgs) **Intervenções em psicologia positiva no contexto escolar e educacional**. 1.ed. São Paulo: Vetor editora, 2021.p. 143-158.

APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTAS/QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Roteiro nº 1 - Roteiro de Entrevistas

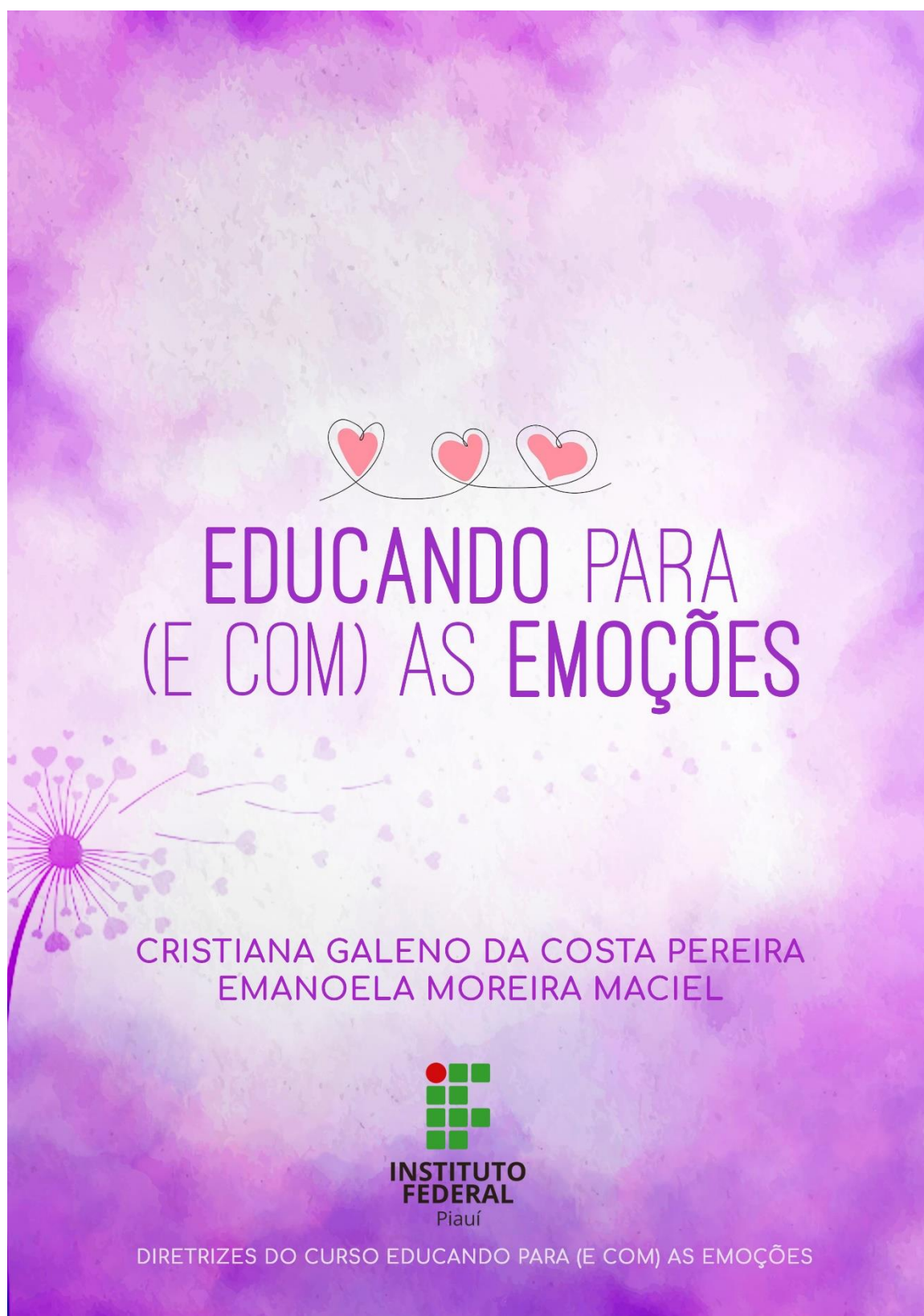
- 1) Você consegue identificar os sentimentos e emoções mais frequentes em você? Quais são?
- 2) Quais estratégias são utilizadas para lidar com eles? Você compreende essas estratégias de forma eficaz? Por quê?
- 3) Como você faz para lidar com emoções muito intensas? Por exemplo, medo muito grande? Diga situação que você tem medo – como lida com isso?
- 4) Que emoções positivas você vivencia? Como que frequência isso acontece e como você percebe isso?
- 5) Você se sente positivo? Como você percebe isso?

Agora, vamos falar de algumas habilidades que não são emoções e sentimentos, mas estão ligadas a isso.

- 6) Você sente que está fazendo progresso na conquista dos seus objetivos? Fale um pouco sobre isso.
- 7) Você se envolve nas atividades que está realizando? Como isso é percebido por você?
- 8) Você se sente empolgado e interessado nas coisas? Como você percebe isso?
- 9) Você sente que está consciente sobre a direção que sua vida está tomando? Fale um pouco sobre isso.
- 10) Você já fez algum tipo de curso, intervenção que trabalhasse as emoções?
 - 10.1 Se sim, que contribuições esse curso te deu para lidar com as emoções?
 - 10.2 Se não, você acha que seria interessante, necessário, que se traga essa discussão para o ambiente da escola?

Roteiro nº 2 – Questionário de Avaliação do Produto educacional

- 1 Como foi para você a experiência de participar do curso de educação emocional? Relata algum ponto que você considera relevante dessa experiência.
- 2 Qual avaliação você faz sobre os conteúdos abordados no curso? Eles foram suficientes para que você conhecesse mais sobre as emoções? Se sim, de que forma?
- 3 Sobre as estratégias adotadas no curso (exposição do tema, dinâmicas/vivências), como você as avalia? Elas foram úteis para que você conseguisse compreender o tema abordado?
- 4 Sobre o tempo de duração do curso, você considera que ele foi adequado para trabalhar as temáticas propostas?
- 5 Que contribuições você acha que a participação no curso trouxe para você no que diz respeito aos seus conhecimentos sobre as emoções?

APÊNDICE B – PRODUTO EDUCACIONAL

CRISTIANA GALENO DA COSTA PEREIRA
EMANOELA MOREIRA MACIEL

EDUCANDO PARA (E COM) AS EMOÇÕES:
DIRETRIZES DO CURSO EDUCANDO
PARA (E COM) AS EMOÇÕES



IFPI
TERESINA- 2023

Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí

Reitor Paulo Borges da Cunha
Pró-Reitora de Administração Larissa Santiago de Amorim
Pró-Reitor de Ensino Odiomogenes Soares Lopes
Pró-Reitor de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação José Luis de Oliveira e Silva
Pró-Reitora de Extensão Divamélia de Oliveira Bezerra Gomes
Pró-Reitor de Desenvolvimento Institucional Paulo Henrique Gomes de Lima

Conselho Editorial

Prof. Dr. Ricardo Martins Ramos – Presidente
Prof. Me. Alan Elias Silva – Secretário-Geral
Prof. Dr. Alex Dias de Jesus – Membro
Prof. Dr. Denilson Pereira da Silva – Membro
Pedagogo Me. Dirno Vilanova da Costa – Membro
Profª. Ma. Inara Erice de Souza Alves Raulino Lopes – Membro
Prof. Dr. Israel Alves Correa Noletto – Membro
Prof. Dr. José Carlos Raulino Lopes – Membro
Profª. Ma. Oscarina de Castro Silva Fontenele – Membro
Bibliotecária Me. Sindya Santos Melo – Membro
Bibliotecária Me. Sônia Oliveira Matos Moutinho – Membro

Diagramação: Bruno Nazion Lima Neres

Capa: Bruno Nazion Lima Neres

Revisão de Texto: Cristiana Galeno da Costa Pereira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Pereira, Cristiana Galeno da Costa.
P436e Educando para (e com) as emoções: diretrizes do curso Educando para (e com) as emoções/ Cristiana Galeno da Costa Pereira, Emanoela Moreira Maciel. – Teresina: IFPI, 2023.
24 p.: il.; color.
ISBN: 978-65-86592-71-9
DOI: 10.51361/978-65-86592-71-9
1. Educação positiva. 2. Educação Profissional e Tecnológica. 3. Ensino Médio Integrado. 4. Formação Integral. I. Título.

CCD - 378.013

José Edimar Lopes de Sousa Júnior - Bibliotecário CRB3/1512

Esta obra é uma publicação do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí. Os textos assinados são de responsabilidade exclusiva dos autores e não expressam a opinião do Conselho Editorial.



Esta obra está licenciada sob uma Licença Creative Commons. Os usuários têm permissão para copiar e redistribuir os trabalhos por qualquer meio ou formato, e para, tendo como base o seu conteúdo, reutilizar, transformar ou criar, com propósitos legais, até comerciais, desde que citada a fonte.



SUMÁRIO

4	APRESENTAÇÃO
5	DADOS DO CURSO
5	ESTRUTURA E FUNCIONAMENTO
6	PERFIL DO EGRESSO E ÁREA DE CONCENTRAÇÃO
6	PRÉ-REQUISITOS PARA PARTICIPAÇÃO
6	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR
19	ESTRUTURA DO PROJETO
20	AGRADECIMENTOS
21	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
23	ANEXO I
24	SOBRE AS AUTORAS

1 - APRESENTAÇÃO

Caros leitores,

Vocês estão recebendo o manual com as diretrizes do curso Educando para (e com) as emoções, curso de educação positiva que tem como proposta oferecer uma perspectiva teórica vivencial para trabalhar emoções positivas no ambiente escolar com adolescentes do Ensino Médio Integrado da Educação Profissional e Tecnológica.

Este é o produto educacional fruto da dissertação de mestrado intitulada Educação positiva com estudantes do Ensino Médio Integrado: contribuições para o bem-estar na escola. Ambos foram desenvolvidos no Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT) oferecido no IFPI – campus Parnaíba.

A proposta aqui apresentada foi planejada em cinco encontros grupais, sendo aplicada em um grupo de estudantes do primeiro ano do Ensino Médio Integrado de uma instituição federal de Educação Profissional e Tecnológica. As temáticas para os encontros partiram das principais demandas apontadas pelos próprios estudantes, sujeitos dessa pesquisa, na fase inicial de coleta dos dados.

Na descrição destes encontros são sugeridas dinâmicas e atividades que favoreçam a vivência de emoções positivas no ambiente escolar. Destina-se a ser aplicada em grupos pequenos, pois pretende-se que haja interação e compartilhamento das experiências dos participantes durante a realização das dinâmicas e discussões em grupo dos temas abordados.

Agradecemos carinhosamente ao grupo de alunos que aceitou participar da pesquisa e da aplicação e avaliação do produto educacional e se disponibilizou para conhecer sobre as emoções positivas e experienciar momentos que fomentassem suas vivências dentro do ambiente escolar.

Desta forma, esperamos que esse manual de orientações, voltado para o trabalho com as emoções em ambiente escolar, possa contribuir no que se refere à saúde mental, como com a aprendizagem e com a Formação Humana Integral desses estudantes, favorecendo também o seu bem-estar no ambiente escolar.

Que este material seja uma ferramenta de fomento ao trabalho com emoções positivas na escola e auxiliem aos estudantes no desenvolvimento de uma melhor relação com suas emoções, dentro e fora de escola.

As autoras
Cristiana Galeno da Costa Pereira
Emanoela Moreira Maciel



2 - DADOS DO CURSO

NÍVEL	Curso de curta duração
MODALIDADE DE OFERTA	Presencial
NÚMERO DE PARTICIPANTES	O ideal é entre 10 e 20 participantes
DURAÇÃO	Total de 5 encontros - sendo 1 encontro semanal
CARGA HORÁRIA TOTAL	15h
ESCOLARIDADE MÍNIMA	Ensino fundamental completo
LOCAL DAS AULAS	Sala de aula ampla e arejada
PÚBLICO ALVO	Estudantes do Ensino Médio Integrado



3 - ESTRUTURA E FUNCIONAMENTO

3.1 - JUSTIFICATIVA

A mudança trazida com o contexto promovido pela pandemia da COVID-19 também se refletiu no ambiente escolar. As aulas precisaram ser adaptadas do ambiente presencial para o virtual e a sala de aula passou a ser o ambiente de casa. Esse novo contexto, constituído abruptamente, precipitou mudanças que incluíram desde adaptações de aspectos pedagógicos como causou também reflexos no aspecto emocional, o que ficou bastante perceptível no retorno às atividades educativas presenciais depois de dois anos de afastamento do ambiente físico da escola.

Levando-se em conta este cenário promovido pela pandemia e sua implicação no ambiente escolar, se faz importante valorizar as emoções positivas nesta retomada, visto que a vivência das situações não se constitui, exclusivamente, contendo apenas partes negativas e ampliar o olhar para os aspectos positivos que podem ser delineados e vivenciados na escola, traz no seu bojo, a possibilidade de construir um ambiente favorecedor de saúde mental e bem estar aos estudantes.

Afinal, a educação, ao cumprir seu papel na formação de cidadãos, deve contemplar um processo educativo que valorize as várias dimensões constitutivas desse sujeito, a citar, os aspectos físico, mental, cultural, político, intelectual, incluindo a que diz respeito à educação voltada para as emoções, promovendo assim, a omnilateralidade. Formação omnilateral aqui entendida como [...] “voltada para o desenvolvimento do sujeito “em todas as direções”[...]. (RAMOS,2017, p.29). Isto é, uma formação voltada para que esse aluno tenha acesso ao conjunto de conhecimentos que lhe permita compreender a totalidade da vida social e produtiva e conhecer e desenvolver suas habilidades em diversos âmbitos.

3.2 – OBJETIVOS

3.2.1 – Objetivo geral

● Promover o conhecimento e vivência das emoções, em especial as emoções positivas, além de estratégias de regulação emocional no ambiente escolar.

3.2.2 – Objetivos específicos

- Conhecer sobre as emoções
- Fomentar o conhecimento da emoções positivas tendo por base a Psicologia Positiva
- Promover a capacidade de observação e compreensão das emoções positivas em si mesmo e no outro
- Promover a capacidade de regulação emocional.



4 - PERFIL DO EGRESSO E ÁREA DE CONCENTRAÇÃO

Espera-se que ao final do curso, os participantes desenvolvam melhores estratégias para lidar com as emoções no seu dia-a-dia e com isso potencializem a vivência das emoções positivas no seu cotidiano promovendo bem-estar.



5 - PRÉ-REQUISITOS PARA PARTICIPAÇÃO

Ser estudante do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal.



6 - ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

O curso Educando para (e com) as emoções está organizado em 5 encontros, com duração de 3 horas cada encontro, a ser realizado, preferencialmente, um encontro por semana, ou em espaçamento menor, dependendo da disponibilidade dos participantes.

Os temas trabalhados nos encontros foram selecionados com base nas respostas das entrevistas realizadas com os participantes da pesquisa, assim como as dinâmicas realizadas em cada encontro tem por base desenvolver habilidades referentes à percepção de vivência emocional de si e de outrem e levar à reflexão sobre a aplicação do tema abordado na sua vivência cotidiana na escola e estendida pra sua vida em geral.

Por se tratar de um curso teórico vivencial, as atividades foram pensadas para ser realizadas em grupo, numa sala arejada, com as cadeiras colocadas em círculo pra que os participantes possam observar e serem observados pelos pares e assim desenvolver as atividades propostas que envolvem a realização de dinâmicas, a apresentação da temática em slides e sua discussão em grupo e uma atividade de finalização para que continuem o trabalho iniciado com a discussão em sala e possam refletir sobre sua aplicação na vivência diária.

A cada encontro, os participantes recebem lembranças simbólicas (ex, chocolates, pirulitos), com uma mensagem de reflexão final referente à temática trabalhada. Cada encontro será finalizado com um momento musical, intitulado MOMENTO SONORAMENTE, onde será apresentada uma música relacionada à temática trabalhada, para que sirva também de reflexão do encontro.

No encontro inicial, após a chegada dos participantes haverá uma breve acolhida aos mesmos de boas-vindas e antes da proposição das atividades do curso será firmado um contrato verbal, aspecto necessário no trabalho em grupo, que versa sobre as regras dos encontros, que consistem em manter ambiente respeitoso, sigiloso e acolhedor a todas as manifestações ali apresentadas, visto se tratar de um compromisso com o trabalho em grupo ali construído. Faz-se uma rápida apresentação dos pontos a serem trabalhados durante os encontros e dar-se-á início às atividades com uma dinâmica de apresentação, para interação dos participantes.

No início de cada encontro é proposta uma reflexão inicial intitulada: EMOÇÕES QUE EU TROUXE PARA ESSE MOMENTO cujo objetivo é sensibilizar para as discussões a serem realizadas naquele encontro. Consiste em os participantes receberem um card, construído no canva, com alguns questionamentos sobre suas emoções e fazer o registro daquelas que reconhecem no seu momento presente, sendo compartilhado com o grupo as percepções iniciais de cada um. Ao final de cada encontro os participantes recebem uma ficha para realizar feedback da experiência vivenciada no encontro, colocar o que foi positivo, o que foi negativo, se aprendeu algo novo, sugestões. Tratam-se de atividades comuns a todos os encontros.

A sala onde serão realizados os encontros deve estar decorada com cartazes, imagens que remetam ao conteúdo da educação emocional e das diversas emoções, sendo realizado o registro de imagens dos encontros.

Cada encontro tem uma temática referente ao contexto das emoções, a citar: Encontro 1 – Você se permite sentir?; Encontro 2 – Emoções positivas; Encontro 3 – Ansiedade na medida certa; Encontro 4 – Olhando para o bem-estar: conhecendo sobre engajamento e forças pessoais; Encontro 5 – Regulação emocional – aprendendo a lidar melhor com as emoções no dia a dia.

O encontro 1 objetiva fazer uma apresentação, de forma geral, sobre as emoções básicas, enfocando desde o reconhecimento, nomeação e estratégias para lidar com algumas emoções, como o medo, tristeza e a raiva, além de permitir um contato inicial com o contexto das emoções.

O encontro 2 expõe acerca das emoções positivas, tão bem estudadas por Barbara Fredrickson (2009). Nesse encontro são apresentadas as 10 emoções positivas: Alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho, diversão, inspiração, admiração e amor, seus benefícios e como fomentar sua vivência no dia a dia.

O encontro 3 trabalha aspectos psicoeducativos da ansiedade e a promoção de estratégias de sua regulação emocional, através do treino de respiração e uso de técnica de relaxamento.

O encontro 4 contempla sobre os elementos do bem estar, enfocando sobre o engajamento e as forças pessoais e como isso se relaciona à vivência dentro do ambiente escolar, potencializando a presença desses elementos e promovendo o bem-estar na escola.

O encontro 5 apresenta sobre o processo de regulação emocional, sua definição, estratégias utilizadas, fomentando seu uso em promover bem-estar.

No quadro a seguir, a descrição pormenorizada das atividades de cada encontro:

Quadro: ORGANIZAÇÃO DIDÁTICO-PEDAGÓGICA DO CURSO

ENCONTRO 01

Recepção dos participantes e acordo das regras do trabalho em grupo, apresentação do curso (15 minutos)

1º Momento: Dinâmica de Apresentação

Duração: Aproximadamente 30 minutos

“Quem sou eu?”

Objetivo: facilitar o autoconhecimento, promover a integração do grupo e levantar as expectativas.

Materiais: caneta hidrográfica, papel e fita adesiva.

Descrição:

1. Distribuir o papel ao grupo e pedir que escrevam o nome, criem um símbolo que os represente e uma palavra que indique as suas expectativas.
2. Quando todos estiverem prontos, deverão fixar o papel ao peito e andar pela sala, observando os nomes, expectativas e símbolos uns dos outros.
3. Em círculo, cada pessoa apresenta seu símbolo para o grupo, falando em tom alto e forte: o nome, a expectativa e a explicação do símbolo desenhado.
4. O grupo conversa, confrontando as impressões a partir da visualização dos símbolos e dos comentários dos participantes. Cada um recebe um Card com o título:

EMOÇÕES QUE EU TROUXE PARA ESSE MOMENTO

A palavra Emoção significa mover de dentro para fora, entrar em contato. É um modo de comunicar os nossos mais importantes estados e necessidades internos. Pare um pouco e responda: Que estímulos você recebeu no dia de hoje? O que mexeu com você desde hoje cedo e que você traz para esse momento? Quais as suas emoções?

(SILVA, 2023)

2º Momento: slides *Você se permite sentir?*

Objetivos: Trabalhar desde o conceito de emoção, como nomear, tipos de emoção, como lidar com elas, como identificar pensamentos e emoções

Tópicos abordados:

Emoção: o que é isso mesmo?

Mecanismo das emoções: afinal de contas, porque sentimos emoções?

ENCONTRO 01

Emoção: para quê?
 Emoções básicas: alegria, amor, raiva, medo, nojo e tristeza
 Emoções secundárias
 E na escola, como isso acontece?
 Mas pra lidar com emoções, é preciso...
 Como eu lido com minhas emoções: Manejos da raiva, medo, tristeza
 Qual a melhor forma de reagir?
 Vamos refletir?
 Vamos praticar: reconhecendo nossas emoções

Duração: Aproximadamente 1 hora / 1 hora e meia
 Desenvolvimento: Explicação dialogada de slides e vídeos sobre a temática
 Discussão da temática proposta.

3º Momento: Dinâmica Final

Duração: 30 minutos

O QUE EU TE DESEJO

Materiais necessários: cartolinas ou folhas coloridas, pilots.

Atividade: A coordenação solicita que cada um faça um cartão de boas-vindas para o grupo (O QUE DESEJA PARA O COLEGA NESSE CURSO? DEIXE UMA MENSAGEM PARA ELE). Ao final cada estudante entrega o cartão ao colega do lado de modo que ao final cada um saia com um cartão. Perguntar quem deseja ler o seu cartão.

4º Momento: Avaliação do encontro e encerramento da atividade.

Objetivo: Realizar expressão de feedback da experiência vivenciada no encontro.

Desenvolvimento: cada participante recebe um card (Refletir para praticar) para escrever sobre as suas vivências no encontro; colocar o que foi positivo, o que foi negativo, se aprendeu algo novo, sugestões.

Duração: 10 minutos

Momento Sonora mente: Emoções – Roberto Carlos / Bilhetes
 – Tiago Iorc (*Link disponível nas referências*)

ENCONTRO 02

1º Momento: Dinâmica inicial

Duração: Aproximadamente 30 minutos

“Percebendo e vivenciando a alegria”

Objetivo: promover a expressão de emoção positiva

Materiais: caneta hidrográfica, papel.

Descrição:

1. Distribuir o papel ao grupo e pedir que escrevam que ação eles gostariam de fazer e que represente para eles emoções positivas, como alegria.

2. Quando todos escreverem, cada um entregará seu papel ao colega que deverá representar pro grupo a ação descrita. Importante salientar o respeito e empatia com as ações apresentadas, não permitindo situações de constrangimento.

3. Após todos representarem as ações, convidamos aos participantes a nos contar como se sentiram ao perceber uma outra pessoa fazendo algo proposto por ela; que emoções positivas foram eliciadas com essa vivência; como eles podem cultivar emoções positivas no dia a dia deles.

(LEAL; RODRIGUES, 2022)



USO DO QUADRO: EMOÇÕES QUE EU TROUXE PARA ESSE MOMENTO

2º Momento: slides *Você conhece as Emoções positivas?*

Objetivos: Apresentar sobre as emoções positivas

Tópicos abordados: O que são emoções positivas?

Quais são as emoções positivas? Alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho, diversão, inspiração, admiração e amor.

E na escola, como isso acontece?

E quais os benefícios das emoções positivas?

Vamos praticar?

Duração: Aproximadamente 1 hora / 1 hora e meia

Desenvolvimento: Explanação dialogada de slides e vídeos sobre a temática

Discussão da temática proposta.

ENCONTRO 02

3º Momento: Dinâmica Final

Duração: 30 minutos

Exercício das três coisas boas:

Escreva três coisas que deram certo hoje e por que deram certo. É importante ter um registro físico do que você escreveu. Essas três coisas não precisam ser nada de espetacular em termos de importância (p.ex. ao voltar para casa hoje passei na sorveteria e comprei meu sorvete preferido para sobremesa), mas podem ser importantes.

Ao lado de cada evento positivo, responda à pergunta: “porque isso aconteceu?”.

Porque você considerou essas três coisas entre tantas outras que poderia considerar?

Discussão: observar o valor das coisas boas que acontecem diariamente em nossas vidas e que passam despercebidos.

O que você pode fazer para experimentar mais momentos positivos que negativos no seu dia a dia?

(SELIGMAN,2012)

4º Momento: Avaliação do encontro e Encerramento da atividade.

Objetivo: Realizar expressão de feedback da experiência vivenciada no encontro.

Desenvolvimento: cada participante recebe um card (Refletir para praticar) para escrever sobre as suas vivências no encontro; colocar o que foi positivo, o que foi negativo, se aprendeu algo novo, sugestões.

Duração: 10 minutos

Momento Sonora mente: O melhor da vida (Marcelo Jeneci)

(*Link disponível nas referências*)

ENCONTRO 03

1º Momento: Dinâmica inicial

Duração: Aproximadamente 30 minutos

Material: papel, canetas

Dar a palavra geradora (ansiedade) e pedir que eles escrevam o que é ansiedade para eles e como eles percebem a ansiedade no dia a dia deles. Promover a discussão sobre isso.

Questões pra reflexão: Se eles não tivessem ansiedade o que eles fariam mais? O que eles fariam menos?



USO DO QUADRO: EMOÇÕES QUE EU TROUXE PARA ESSE MOMENTO

2º Momento: slides *Ansiedade na medida certa*

Objetivos: Apresentar sobre ansiedade enfocando aspectos psicoeducativos sobre o tema.

Tópicos abordados: Para começo de conversa...

Como a gente percebe...

Como a ansiedade ataca...

E vamos ao exercício... Aprendendo a respirar

Repensando os pensamentos

Preocupações sobre as preocupações

Construindo enfrentamento

Mudando comportamentos

Revisando as habilidades – pontos principais

Duração: Aproximadamente 1 hora / 1 hora e meia

Desenvolvimento: Explanação dialogada de slides e videos sobre a temática

3º Momento: Prática de relaxamento

Duração: 20 a 30 minutos

Materiais: caixa de som e música instrumental

Desenvolvimento: Alunos sentados nas cadeiras e vai-se seguindo o roteiro abaixo.

ENCONTRO 03

Meditação do Espaço de Respiração

Passo 1: tornar-se consciente

Adote uma postura ereta e ativa, seja sentado ou de pé. Se possível, feche os olhos. Depois traga a consciência para sua experiência interior e reconheça-a, perguntando: qual é minha experiência agora?

- Que pensamentos estão passando por sua mente? Faça o possível para reconhecê-los como eventos mentais.
- Que sentimentos estão presentes? Volte-se para qualquer sensação de desconforto ou emoção desagradável, reconhecendo-os sem tentar mudá-los.
- Que sensações corporais estão presentes? Explore o corpo para detectar qualquer tensão ou vigor, reconhecendo as sensações, mas novamente sem tentar manipulá-las.

Passo 2: reunir e concentrar a atenção

Agora, redirecionando a atenção para um ponto limitado, concentre-se nas sensações físicas da respiração no abdômen, expandindo-se quando o ar entra e recuando quando ele sai. Siga cada inspiração e cada expiração. Use a respiração como uma oportunidade de se ancorar no presente. Se a mente divagar, suavemente conduza a atenção de volta à respiração.

Passo 3: expandir a atenção

Agora, expanda o campo de consciência da respiração para incluir o corpo inteiro, como se todo ele estivesse respirando. Caso perceba qualquer desconforto ou tensão, sintase livre para trazer seu foco de atenção direto para essa sensação, imaginando que a respiração possa entrar e envolvê-la. Dessa forma você está explorando suas sensações, tornando-se amigo delas, em vez de tentar mudá-las de alguma forma. Quando elas se aquietarem, volte à meditação, consciente de todo o corpo, momento após momento.

(WILLIAN; PENMAN, 2015)

ENCONTRO 03

4º Momento: Avaliação do encontro e Encerramento da atividade.

Objetivo: Realizar expressão de feedback da experiência vivenciada no encontro.

Desenvolvimento: cada participante recebe um card (Refletir para praticar) para escrever sobre as suas vivências no encontro; colocar o que foi positivo, o que foi negativo, se aprendeu algo novo, sugestões.

Duração: 10 minutos

Momento Sonora mente: Paciência (Lenine)

(*Link disponível nas referências*)

ENCONTRO 04

1º Momento: Dinâmica INICIAL

Duração: Aproximadamente 30 minutos

Como eu percebo o meu bem-estar?

Material: papel, canetas

Objetivo: levar os alunos a perceberem /citarem suas características como eles influenciam no seu bem estar e promover uma reflexão sobre elas.

Descrição: Pedir que eles façam o desenho das mãos direita e esquerda no papel sulfite.

Em cada dedo da mão direita eles devem citar seus pontos positivos e nos dedos da mão esquerda cinco pontos negativos que eles consideram influenciar no seu bem estar (na vida e como estudante, no seu engajamento nas atividades escolares).

Ponto importante: Ressaltar que tanto as características positivas quanto as que consideram negativas devem ser reconhecidas por eles mesmos e não pelos outros.

Promover a reflexão do que eles percebem sobre o seu bem-estar.



USO DO QUADRO: EMOÇÕES QUE EU TROUXE PARA ESSE MOMENTO

2º Momento: slides *Olhando para o bem-estar: conhecendo sobre engajamento e forças pessoais.*

Objetivos: Apresentar sobre as forças pessoais e como elas podem colaborar no engajamento dentro da escola.

Tópicos abordados: Elementos que compõem o bem - estar (PERMA)

Emoções Positivas e o bem-estar

Forças e virtudes e o bem-estar

Virtudes

Mas o que são as forças pessoais?

Forças pessoais

E na escola, como isso acontece?

Forças pessoais e felicidade

Vamos praticar? - Filmes que abordam determinadas forças pessoais

Quais são as suas forças pessoais?

ENCONTRO 04

Duração: Aproximadamente 1 hora / 1 hora e meia

Desenvolvimento: Explicação dialogada de slides e vídeos sobre a temática.

3º Momento: dinâmica “minhas forças, meu caráter”

Duração: 20 a 30 minutos

Material: lista com as forças pessoais, papel, canetas

Objetivo: levar os alunos a perceberem /citarem suas forças pessoais elencando as mais e menos desenvolvidas na sua vivência e promover uma reflexão sobre como potencializá-las no seu cotidiano e assim favorecer seu bem-estar.

Descrição: Recorrendo à lista das forças pessoais (ANEXO I), pedir aos alunos que organizem suas forças de forma decrescente em uma folha.

Pontos a discutir: Como suas forças mais desenvolvidas podem ser usadas por você no dia a dia? Como as forças menos desenvolvidas podem ser potencializadas?

Promover a reflexão de como eles percebem essas forças influenciando no seu bem-estar e na sua vivência enquanto estudante.

(CAMPOS, et.all, 2021)

4º Momento: Avaliação do encontro e Encerramento da atividade.

Objetivo: Realizar expressão de feedback da experiência vivenciada no encontro.

Desenvolvimento: cada participante recebe um card (Refletir para praticar) para escrever sobre as suas vivências no encontro; colocar o que foi positivo, o que foi negativo, se aprendeu algo novo, sugestões.

Duração: 10 minutos

Momento Sonora mente: Laços – Tiago Iorc

(*Link disponível nas referências*)

ENCONTRO 05

1º Momento: Dinâmica INICIAL

Que emoção eu quero ter?

Duração: Aproximadamente 30 minutos

Material: papel, canetas.

Objetivo: Promover a percepção acerca de novas possibilidades de reagir ao se vivenciar emoções e promover estratégia de regulação emocional

Diretrizes: Às vezes, ficamos presos em uma emoção, como tristeza, raiva, ansiedade ou medo, e simplesmente não sabemos como nos livrar dela. Que tal pensar numa outra possibilidade de responder? A ideia aqui é identificar uma emoção diferente que gostaria de experimentar e desenvolver uma história ou plano de como pode experimentá-la.

Pontos a descrever: Emoção que eu quero sentir

Descreva pensamentos, comportamentos e experiências que podem ajudá-lo a experimentar mais dessa emoção

Como você pode planejar ter essas outras emoções?

Promover a reflexão do grupo das estratégias apresentadas e sua aplicação na vida diária.

(LEAHY,2013)



USO DO QUADRO: EMOÇÕES QUE EU TROUXE PARA ESSE MOMENTO

2º Momento: slides - Regulação emocional – Aprendendo a lidar melhor com as emoções no dia a dia

Objetivos: Apresentar sobre Regulação emocional e estratégias para lidar melhor com as emoções no dia a dia.

Tópicos abordados: O que é regulação emocional?

Porque regular as emoções

Que estratégias são mais eficazes para regular emoções?

Alguns exemplos de estratégias de regulação

Consequências de não regular as emoções

Uso do mindfulness na regulação adaptativa

O que é contágio emocional e como ele ajuda nas interações

Estratégias associadas ao bem-estar e ao mal-estar

E pra sempre lembrar...

Preparados para uma prática de mindfulness?

Duração: Aproximadamente 1 hora / 1 hora e meia

Desenvolvimento: Explanação dialogada de slides e videos sobre a temática

ENCONTRO 05

3º Momento: Dinâmica final

Duração: 20 a 30 minutos

O QUE EU AGRADEÇO

Materiais necessários: cartolinas ou folhas coloridas, pilots.

Atividade: A coordenação solicita que cada um faça um cartão de despedida para o grupo, agradecendo ao colega pelas experiências vivenciadas.

(Estamos terminando os nossos encontros e convido a cada uma de vocês a escrever uma mensagem aos colegas, do que vocês querem deixar a eles depois da participação nos nossos encontros). Ao final, cada um lê sua mensagem ao grupo, para que sejam compartilhadas.

Sugestão 2: Colocar em uma ou 2 palavras o que significou para eles a experiência de participar desses encontros aprendendo sobre as emoções. Compartilhar com o grupo.

4º Momento: Avaliação do encontro e confraternização de encerramento

Objetivo: Realizar expressão de feedback da experiência vivenciada no encontro.

Desenvolvimento: cada participante recebe um card (Refletir para praticar) para escrever sobre as suas vivências no encontro; colocar o que foi positivo, o que foi negativo, se aprendeu algo novo, sugestões.

Ler mensagem final de agradecimento pela participação no curso e entrega de uma lembrança simbólica de encerramento (ex- chocolates; bombons). Promover um lanche de encerramento.

Duração: 30 minutos

Momento Sonora mente: Tente outra vez – Raul Seixas / Nada será como antes – Milton Nascimento/ Mais uma vez – Renato Russo (*Links disponíveis nas referências*)

Fonte: As autoras (2023)

6.1 AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

A avaliação é processual e acontece ao final de cada encontro, onde cada participante recebe uma ficha 'Refletir para praticar' para registrar as suas vivências no encontro; aspectos positivos e negativos, se aprendeu algo novo e se aponta sugestões.

No encontro final é feito um momento de discussão das impressões dos participantes sobre as atividades desenvolvidas e como relatado na dinâmica final, eles representam que significados eles construíram sobre as vivências do projeto.



7- ESTRUTURA DO PROJETO

7.1- OFERTAS E VAGAS

São disponibilizadas 20 vagas destinadas a estudantes do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal. Por se tratar de uma proposta teórica-vivencial é importante que sejam disponibilizados um formulário de inscrição para os participantes, onde sejam coletados dados como: nome, turma, curso, motivo do interesse pelo projeto, expectativas para o projeto. Deve ser realizado divulgação nos grupos das salas de aulas. Informar sobre a disponibilidade de vagas e cronograma dos encontros.

7.2 - EQUIPE

Sugere-se que a equipe da Assistência estudantil do campus (psicólogo, assistente social, pedagogo, técnico em assuntos educacionais, professor) possam executar o projeto, seguindo as diretrizes das atividades descritas em cada encontro.





8-AGRADECIMENTOS

Caro leitor,

Esperamos que a proposta aqui apresentada seja motivadora de encontros e trocas genuínas e significativas e que contribua para o trabalho com as emoções no ambiente da Educação Profissional e Tecnológica.

Que seja instrumento para fomentar processos de aprendizagem exitosos e que promova a esse estudante oportunidade de aprender sobre as emoções e poder melhor utilizá-las no ambiente escolar e fora dele, favorecendo as vivências de bem-estar.

Grata pela atenção de todos!

Sucesso na caminhada rumo a mais autoconhecimento e autocuidado!

As autoras.





9-REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARITA, Lizandra. **Conheça a lista com as principais emoções positivas e negativas e como lidar com elas.** Publicado em: 30/11/2020. Disponível em : <https://www.arita.com.br/portal/conheca-a-lista-com-as-principais-emocoes-positivas-e-negativas-e-como-lidar-com-elas/>

BRAGA, Roberto Carlos. Roberto Carlos - Emoções (Áudio Oficial). Youtube, 14 de maio de 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=CtkroI3zyuU>

CAMINHA, Renato; Gusmão, Marina. **Emocionário:** Dicionário das Emoções. 2ª ed. Sinopsy, 2022.

CAMPOS, Roberta R. F.; NORONHA, Ana Paula P.; BATISTA, Helder Henrique V.; SANTOS, Acácia Aparecida A. **Forças de caráter, afetos e emoções:** proposta de intervenção em psicologia positiva. IN: REPPOLD, Caroline T.; HUTZ, Claudio Simon.(orgs) **Intervenções em psicologia positiva no contexto escolar e educacional.** 1.ed. São Paulo: Vetor editora, 2021. p.251-268.

CARDINELLI, Leonardo. Renato Russo - Mais uma vez. "Quem acredita sempre alcança...". Youtube, 14 de julho de 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=7LSg0wQMM-8>

FARINA, Vinícius. Milton Nascimento - "Nada será como antes" - 1976. Youtube, 27 de janeiro de 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=BC5iQIDbCfQ>

FREDRICKSON, Barbara. **Positividade:** descubra a força das emoções positivas, supere a negatividade e viva plenamente. Rio de Janeiro. Rocco, 2009.

GONDIM, Sonia Maria Guedes (org). **Manual de orientação e autodesenvolvimento emocional:** Reconhecendo, compreendendo e lidando com as emoções no dia a dia. 1.ed. São Paulo: Vetor Editora, 2020.

HOFMANN, Stefan G. **Lidando com a ansiedade:** estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação. Porto Alegre, Artmed, 2022.

IORC, Tiago. Tiago Iorc - Bilhetes. Youtube, 5 de maio de 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SNIS2sfI11g>

IORC, Tiago. Tiago Iorc - Laços. Youtube, 5 de maio de 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TiGRpGQ14qM>

JENECCI, Marcelo. O melhor da vida - Marcelo Jeneci. Youtube, 13 de maio de 2014. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qaFYwQS8gQQ>

LEAHY, Robert L. **Livre de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

LEAHY, Robert. **Regulação emocional em Psicoterapia**: um guia para o terapeuta cognitivo comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LEAL, Bárbara; RODRIGUES, Luciana Santos.(orgs). **Oficina das emoções**: teoria e prática: um guia para psicólogos, pais e educadores. Volume II. Rio de Janeiro, Editora Conquista, 2022.

MINOZZO, Viviane. **10 Emoções Positivas Na Prática**. Disponível em: <https://happyacademy.com.br/10-emocoes-positivas-na-pratica/>

NIEMIEC, Ryan M. **Intervenções com forças de caráter**- um guia de campo para praticantes. 3.ed. São Paulo: Hogrefe, 2019.

PENMAN, Danny. **A arte de respirar**: o segredo para viver com atenção plena. Rio de Janeiro, Sextante, 2018

PIMENTEL, Lenine M. Lenine - Paciência (Lenine In Cité). Youtube, 25 de junho de 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SWm1uvCRfvA>

RODRIGUES, Miriam. **Educação emocional positiva**: saber lidar com as emoções é uma importante lição. Ed. Ver. amp. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.

RODRIGUES, Paula. **Benefícios das emoções positivas segundo a Psicologia**. Disponível em: <https://www.psicoterapiaefins.com.br/2022/06/08/beneficios-das-emocoes-positivas-segundo-a-psicologia/>

SEIXAS, Raul. Raul Seixas - Tente outra vez (Videoclipe Oficial). Youtube, 23 de julho de 2021. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=hu_XSw4e9GU

SELIGMAN, Martin E.P. **Felicidade autêntica**: use a psicologia positiva para alcançar todo o seu potencial. 2.ed.Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SELIGMAN, Martin E.P. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Trad. Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. recurso digital.

SILVA, Joselma Ferreira Lima. **Ateliê das Emoções**: formação continuada de professores (as) para o pós-pandemia. Teresina: IFPI, 2023.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção Plena - Mindfulness**: Como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro, Sextante, 2015.



ANEXO I

Descrição das 24 forças de caráter	
FORÇA DE CARÁTER	DESCRIÇÃO DAS FORÇAS
Pensamento crítico	Pensar sobre as coisas e examiná-las de todos os lados; ser capaz de mudar a sua mente à luz de provas.
Criatividade	Pensar de forma inovadora e produtiva para realizar tarefas; inclui o desempenho artístico, mas não se limita a ele.
Curiosidade	Se interessar por toda experiência em curso; explorar e descobrir todos os assuntos e temas fascinantes.
Amor pelo aprendizado	Dominar novas habilidades, tópicos e corpos de conhecimento, em modo próprio ou formal.
Sensatez	Ser capaz de fornecer conselhos sábios aos outros; olhar para o mundo com coerência pra si e pra os outros.
Autenticidade	Falar a verdade, mas de forma ampla e se apresentar de forma genuína; assumir a responsabilidade por seus sentimentos e ações.
Bravura	Não temer ameaça, desafio, dificuldade ou dor; direcionar-se para o que é certo, mesmo se houver oposição; mostrar coragem física, mas não se limitar a ela.
Perseverança	Terminar o que se propôs a começar; insistir em um curso de ação, apesar dos obstáculos; ter prazer em completar tarefas.
Vitalidade	Encarar a vida com entusiasmo e energia; não fazer as coisas pela metade; viver a vida como uma aventura; sentir-se vivo e ativo.
Amor	Valorizar as relações estreitas com os outros, especialmente com aqueles que partilham caminhos recíprocos; estar perto das pessoas.
Bondade	Realizar favores e boas ações aos outros; ajudar e cuidar das pessoas.
Inteligência social	Conhecer os motivos e sentimentos próprios e de outras pessoas; saber o que fazer para se encaixar em diferentes situações sociais.
Imparcialidade	Tratar todas as pessoas da mesma forma, de acordo com noções de equidade e justiça.
Liderança	Organizar e incentivar as atividades de um grupo ou equipe do qual é membro, e ter boas relações com essas pessoas.
Autorregulação	Ser disciplinado no que sente e faz; ter controle sobre suas ações e emoções.
Modéstia	Deixar suas realizações falarem por si; não buscar ser o centro das atenções; ser humilde em relação a si mesmo.
Perdão	Perdoar, absolver aqueles que fizeram algo errado; dar às pessoas uma segunda chance; não ser vingativo.
Prudência	Cuidar das suas escolhas; não assumir riscos indevidos; não dizer ou fazer coisas das quais possa se arrepender depois.
Apreciação da beleza	Perceber e apreciar o belo, a excelência e/ou o desempenho de habilidades em todos os domínios da vida, da natureza às artes, da ciência à experiência cotidiana.
Gratidão	Estar ciente e grato pelas coisas boas que acontecem em sua vida; ter tempo para agradecer.
Humor	Gostar de rir e provocar risos nas outras pessoas; brincar com as situações.
Esperança	Esperar o melhor do futuro e trabalhar para alcançá-lo; acreditar que um bom futuro é algo que pode ser provocado.
Espiritualidade	Ter crenças coerentes sobre o maior propósito e significado do universo; ter crenças sobre o sistema mais amplo do significado da vida, proporcionando conforto.
Cidadania	Identifica-se e comprometer-se com o bem comum, para além do interesse pessoal, de modo a considerar a coletividade.

Fonte: CAMPOS et al (2021)



10- SOBRE AS AUTORAS



Cristiana Galeno da Costa Pereira é Bacharel em Psicologia (UNIFSA). É especialista em Psicologia Clínica (UNIFSA) e especialista em Docência do Ensino Superior (IFPI-Campus Piripiri). É psicóloga escolar do Campus Piripiri do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí e Discente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - PROFEPT.



Emanoela Moreira Maciel é Licenciada em Pedagogia (UESPI) e Bacharel em Psicologia (UNIFACID). É especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional (UNIFSA), além de Mestre e Doutora em Educação (UFPI). É professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí e Docente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - PROFEPT.

