

FORMAÇÃO DE PROFESSORES: UM ESPAÇO QUE POSSIBILITA TRABALHAR A EDUCAÇÃO EMOCIONAL E COMPREENDER O ESTRESSE DO PROFESSOR

*Juliana Lima Moreira Rhoden**
Valmor Rhoden

RESUMO

O processo de formação dos professores se desenvolve ao longo de toda a sua carreira. Partindo dessa premissa, entendemos que nessa formação constante é preciso que se adotem medidas para sua inovação, incorporando-se espaços de reflexão que contemplem a subjetividade desse profissional, principalmente em tudo que se relacione a suas questões afetivas, visto que atualmente o estresse que sofre vem passando despercebido pelas instituições de ensino. O presente artigo, por meio de uma discussão teórica e do relato de uma prática, faz algumas considerações e aponta para a importância dessas temáticas serem contempladas na formação de professores no intuito de auxiliar seu desenvolvimento pessoal e profissional.

Palavras-chave: Formação de professores. Educação emocional. Estresse.

TEACHER DEVELOPMENT: A SPACE FOR WORKING WITH EMOTIONAL EDUCATION AND UNDERSTANDING TEACHERS' STRESS

ABSTRACT

The development process continues throughout the teacher's career, and therefore requires the adoption of measures that allow for innovation, including opportunities for reflection that take account of teachers' subjectivity, extending into the field of emotions. The stress experienced by teachers nowadays is a reality that goes largely unnoticed by the educational institutions. This article, based on theoretical discussion and a practical report, addresses such issues and highlights the importance of these themes, which should be considered during the career development of teachers, because such reflections can help in the personal and professional development of the teacher.

Keywords: Teacher development. Emotional education. Stress.

* Mestrado em Ciências da Linguagem (UNISUL). Professora no campus São Borja, UNIPAMPA, São Borja/RS. Contato: juli.rhoden@gmail.com.

FORMACIÓN DEL MAESTRO: UN ESPACIO PARA TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y ENTENDER EL ESTRÉS DEL MAESTRO.

RESUMEN

El proceso de formación se desarrolla a lo largo de la carrera de los profesores. Partiendo de esa premisa se supone que hay una necesidad de medidas innovadoras, incorporando espacios de reflexión que contemplen la subjetividad de este profesional, sobre todo en lo que se relacione a las cuestiones emocionales. El estrés sufrido por los profesores es una realidad que muchas veces pasa desapercibido por las instituciones de enseñanza. Este artículo, a partir de discusión teórica y de informe de una práctica, quiere traer algunas consideraciones y pone en relieve la importancia de estas cuestiones que deben ser abordadas en la formación del profesorado con el objetivo de ayudar en el desarrollo personal y profesional de los docentes.

Palabras-clave: Formación del profesor. Educación emocional. Estrés.

INTRODUÇÃO

Uma realidade que encontramos atualmente é que os professores estão vivenciando certas dificuldades, seja na sociedade, na profissão ou até mesmo no seu universo pessoal. Alguns ainda se sentem enfadados com os problemas encontrados em sala de aula, o que pode causar desmotivação e níveis elevados de estresse, o que conseqüentemente pode se refletir nos alunos.

Partindo deste raciocínio, foi possível desenvolver o Projeto “Educação Emocional nas Escolas”, que permite refletir sobre temas que contribuem para o desenvolvimento pessoal e profissional do professor, que é um dos protagonistas da educação e tem um compromisso fundamental com a sociedade e com a evolução do ser humano. O professor precisa, de forma holística, ser percebido dentro da sua complexidade como alguém com uma personalidade, uma subjetividade, sentimentos e família, e uma história de vida que ultrapassa os limites da sala de aula.

A mudança educacional requer do professor de hoje mais do que domínio técnico e intelectual; exige também um trabalho emocional, pois o docente estabelece relações emocionais que causam impacto nos alunos.

No ambiente escolar, o professor se depara com muitos fatores estressores, o que lhe impõe desafios. O estresse atualmente é uma realidade que muitas vezes passa despercebida pelas instituições de ensino, o que representa um alto custo não só para a saúde pública como para a qualidade de vida do próprio professor e sua motivação para a docência. Saber expressar emoções, administrar o estresse do dia a dia, ter empatia pelo estado emocional dos outros, promover a automotivação e motivar os outros, exercitar uma ampla variedade de habilidades sociais, tudo isso é essencial para o exercício da docência.

Assim, a formação permanente de professores não pode se reduzir apenas a uma racionalidade técnico-formativa, mas abrir-se à reflexão e contemplar também um significativo trabalho emocional que lhes proporcione um apoio no processo de mudança

e ajuda para desenvolver e implementar transformações importantes na sua vida e trabalho.

Este artigo propõe-se, pois, a trazer algumas considerações teóricas sobre a formação de professores e a importância da educação emocional na escola, além de mobilizar alguns dados sobre o estresse atualmente vivenciado por essa categoria profissional.

CONSIDERAÇÕES SOBRE A FORMAÇÃO DE PROFESSORES

Nas últimas décadas, as questões relativas à atuação e à formação de professores têm estado no centro de amplas discussões. Trata-se de uma temática que vem tendo grande importância em meio aos esforços globais que buscam melhores condições de qualidade no ensino, como nos processos de reformas educativas e no desenvolvimento pessoal e profissional dos professores.

Ressalte-se que a formação de um professor nunca está pronta, nem terminada, aperfeiçoando-se o docente conforme sua experiência de vida, dependendo os seus saltos qualitativos de seu estado emocional em seu processo de aprendizagem.

É importante considerar as influências culturais, históricas e sociais a que ele se submete, como ele se percebe e como ocorrem as suas transformações nesse movimento, afinal, no decorrer de sua trajetória, o professor vai construindo conhecimentos, concepções elaboradas nos diferentes espaços educativos, na educação formal, na atividade profissional, nos grupos de estudos, nas vivências do ensino, nas relações com os colegas, enfim, nas tantas relações sociais estabelecidas.

[Bolzan \(2009, p.22\)](#) comenta que as trajetórias pessoais e profissionais são fatores definidores no modo de atuação do professor, revelando suas concepções sobre o seu fazer pedagógico. Para a autora, a construção do papel de ser professor é coletiva, faz-se na prática da sala de aula e no exercício da atuação cotidiana no espaço intitucional. Trata-se de uma conquista social, compartilhada, pois implica em trocas e representações. Neste sentido, podemos perceber que a aprendizagem do professor deve ser compreendida como um processo que avança a partir da alteração das possibilidades de experiência. Os encontros de formação de professores possibilitam essa experiência, desde que privilegiem um espaço reflexivo e analítico sobre as práticas pedagógicas, envolvendo também um trabalho de desenvolvimento pessoal.

Até pouco tempo, temas como educação emocional na escola, resiliência, estresse, a importância das emoções dos professores, entre outros, principalmente em cursos de formação inicial e continuada de professores, não tinham qualquer destaque, uma vez que os aspectos relacionados aos valores intelectuais se apresentavam como os mais importantes. O processo de humanização da sociedade, um dos maiores desafios atuais, faz-nos refletir e entender o papel de nossa subjetividade e de nossas emoções, e o quanto elas ainda têm sido negligenciadas em nossa cultura nos diferentes espaços de trabalho.

Nessa abertura, as discussões de temas voltados à educação emocional e à preocupação também com os professores como seres humanos, com seus desejos e emoções, possibilitaram o surgimento de um rico campo de pesquisa e de atividades de extensão para as universidades, as quais hoje, em parceria com o Ministério da Educação, buscam auxiliar na formação permanente de professores, por meio de um intercâmbio de experiências que amplia as ações formadoras.

Ao falar sobre o compromisso da mudança inovadora na formação permanente do professorado e sobre a busca de alternativas para poder implementá-la, Imbernon nos coloca a seguinte questão:

Convém gerar um amplo questionamento da atual situação e influenciar novas propostas de formação permanente do professorado, nas quais adquira importância novos elementos que, embora disseminados da literatura, no vocabulário pedagógico, ainda distam muito de serem postos em prática nas políticas e nas práticas de formação ([IMBERNON, 2009, p.39](#)).

Entre as novas propostas de que nos fala esse autor, está a proposta de uma formação não apenas de caráter transmissor, com a supremacia de uma teoria ministrada de forma descontextualizada, distante dos problemas trazidos pelos professores e de seu contexto, mas também uma formação reflexiva, que possa dar voz ao professor e trabalhar também a sua subjetividade.

Uma formação não apenas em noções ou disciplinas (chamemos, embora não seja de todo certo, de “conhecimento objetivo”), mas sim num maior “conhecimento subjetivo”. Autoconceito, conflito, conhecimento de si mesmo, comunicação, dinâmicas de grupos, processo de tomadas de decisões coletivas (...). A formação e a reflexão sobre os aspectos éticos, relações, colegiais, atitudinais, emocionais do professorado, que vão além dos aspectos puramente técnicos e “objetivos” ([IMBERNÓN, 2009, p.40](#)).

Falar de subjetividade na formação do professor é vê-lo como um ser humano em todas as suas expressões, as visíveis (o comportamento) e as invisíveis (os sentimentos), as singulares (porque somos o que somos) e as genéricas (porque somos todos assim). É o ser humano-corpo, ser humano-pensamento, ser humano-afeto, ser humano-ação e tudo isto está sintetizado na subjetividade. ([BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2009](#)).

Segundo [Nóvoa \(1995\)](#), a abordagem que dá voz ao professor veio em oposição aos estudos anteriores que acabavam por reduzir a profissão docente a um conjunto de competências e técnicas, gerando uma crise de identidade nos professores em decorrência de uma separação entre sua essência profissional e sua essência pessoal. Essa virada nas investigações passou a colocar o professor no foco de estudos e debates, considerando o quanto o modo de vida pessoal acaba por interferir no profissional.

[Isaia \(2009, p.102\)](#), ao tratar do enlaçamento entre o campo pessoal com o profissional do professor, diz que:

Na tentativa de entrelaçar a tessitura pessoal e profissional do professor, é preciso enfatizar a intrínseca relação entre estas duas dimensões. Como observa Abraham, o docente é, ainda, em grande parte dos estudos, visto como uma abstração, ignorado como pessoa que apresenta necessidades, problemas, limitações, ansiedades, tensões próprias ao percurso que trilha e compartilha com pessoas que lhe são significativas.

A formação docente deve ser vista como um processo no qual o professor esteja sempre questionando suas crenças e atitudes e refletindo sobre sua prática para poder recriá-la. [Bolzan \(2009 p.16\)](#), ao se referir ao professor reflexivo, revela que este aprende a partir da análise e da interpretação da sua própria atividade e constrói, de forma pessoal

e interpessoal, seu conhecimento emergente e institucionalizado. A autora acrescenta que:

Durante o processo de reflexão, o professor, muitas vezes, deixa emergir seus esquemas implícitos ou mesmo suas construções teóricas, formuladas desde a formação acadêmica, tentando aproximá-las de sua problemática atual. Ao refletir, ele passa a pensar sobre sua situação passada, estabelecendo relações com situações futuras de ensino que irá propor e organizar. Esse processo de reflexão crítica, feito individualmente ou em grupo, pode tornar conscientes os modelos teóricos e epistemológicos que se evidenciam na sua atuação profissional e, ao mesmo tempo, favorecer a comparação dos resultados de sua proposta de trabalho com as teorias pedagógicas e epistemológicas mais formalizadas ([BOLZAN, 2009 p.17](#)).

O espaço aberto para a reflexão sobre temas como os da educação emocional, das emoções, do desenvolvimento pessoal, que possibilite que venha à tona o eu pessoal além do profissional, faz como que sujeito seja visto e percebido como um ser de relações com o outro e com o meio, ou seja, um sujeito social e histórico, ao mesmo tempo concreto e subjetivo.

Dessa forma, [Isaia e Bolzan \(2009, p.166\)](#), ao tratar do tema construção da profissão docente, com as possibilidades e desafios para a formação, apontam:

Podemos, portanto, entender o desenvolvimento profissional como um processo contínuo, sistemático e organizado, envolvendo tanto os esforços dos professores em sua dimensão pessoal e interpessoal, como a intenção concreta, por parte das instituições nas quais trabalham, de criarem condições para que esse processo se efetive, possibilitando, assim, a construção de sua professoralidade.

Como afirma [Tardif \(2011, p.265\)](#), um professor tem história de vida, é um ator social, tem emoções, um corpo, poderes, uma personalidade, uma cultura, ou mesmo culturas, e seus pensamentos e ações carregam as marcas dos contextos nos quais se inserem. E, segundo [Isaia e Bolzan \(2009, p.124\)](#), temos o desafio de conceber o docente a partir de um sistema integrado que envolve sentimentos (expressões), ações (apropriações) e pensamento (objetivação) e não pode ser visto como a soma de fragmentos, mas como um núcleo articulado no qual os processos essenciais do ser humano estão presentes.

Não podemos deixar de entender que a formação docente e o ser professor é um processo contínuo de desenvolvimento profissional e pessoal, e não um momento único e efêmero, pois possui o papel ativo na vida do docente e não deve ser visto apenas como um dever a ser cumprido para progredir no plano de carreira. O papel da formação estabelece um composto de reestruturação e aprofundamento dos conhecimentos adquiridos na produção de novos saberes que tramitam por um novo viés relacionado ao ambiente educacional, voltado para o estudo emocional dos professores.

[Isaia e Bolzan \(2007\)](#) escrevem que o professor também é responsável pela formação de cidadãos com potencial afetivo cognitivo, dotado de valores humanos, atitudes, ética e postura profissional, o que extrapola a dimensão técnico-científica.

[Tardif \(2011\)](#), ao se referir ao professor enquanto trabalhador e a sua situação no processo de trabalho, argumenta:

O que se evidencia aqui é que o trabalho docente, no dia a dia, é fundamentalmente um conjunto de interações personalizadas com os alunos para

obter a participação deles em seu próprio processo de formação e atender as suas diferentes necessidades. Eis por que esse trabalho exige, constantemente, um investimento profundo, tanto do ponto de vista afetivo como cognitivo, nas relações humanas com os alunos. Essas relações dificilmente são superficiais. Elas exigem que os professores se envolvam pessoalmente nas interações, pois eles lidam com pessoas que podem desviar ou anular, de diferentes maneiras, o processo de trabalho e das quais eles devem obter o assentimento ou consentimento, e mesmo a participação. Nesse sentido, a personalidade do professor é um componente essencial de seu trabalho. Pelo que sabemos, não existe realmente uma palavra ou um conceito para designar um trabalho investido ou vivido, indicando, com essa expressão, que um professor não pode somente “fazer seu trabalho”, ele deve também empenhar e investir nesse trabalho o que ele mesmo é como pessoa ([TARDIF, 2011, p.141](#)).

As reflexões sobre os saberes necessários ao desenvolvimento da educação emocional retratam o desafio imposto à formação de professores neste início de século. Muitos docentes se sentem inseguros para lidar com aspectos emocionais em sala de aula. Na realidade, na formação de professores talvez falte contemplar um pouco mais a dimensão emocional e a visão do professor como pessoa, com personalidade, sentimentos, problemas, angústias, etc. Torna-se necessário abrir um espaço para que se explorem temas que possibilitem abordar e reconhecer a dimensão individual e coletiva ser professor e que envolve a trama de condições internas e externas e aspectos psicológicos complexos.

EDUCAÇÃO EMOCIONAL NA ESCOLA

Falar sobre educação emocional é tratar do tema inteligência emocional, pois o papel da inteligência emocional dentro e fora da escola exige educar as emoções. Ser emocionalmente inteligente significa, principalmente, conhecer as próprias emoções e também as alheias, sua intensidade e suas causas e consequências. Ser emocionalmente educado significa dar conta das próprias emoções por estar familiarizado com elas.

Segundo [Goleman \(2007a\)](#), a inteligência emocional caracteriza a maneira como as pessoas lidam com suas emoções e com a das pessoas ao seu redor, implicando e afetando diretamente diversos aspectos, tais como autoconsciência, motivação, persistência, empatia, características sociais e liderança. Para o autor, a inteligência está ligada à forma como lidamos com nossas emoções.

A inteligência emocional é justamente a capacidade ou a habilidade de uma pessoa em controlar e utilizar adequadamente suas emoções em diferentes contextos. O fundamental é desenvolver a habilidade intrapessoal e interpessoal. A habilidade intrapessoal é voltada à comunicação consigo mesmo, como cada um lida com seus próprios sentimentos e emoções. A capacidade de gerenciamento das nossas próprias emoções resume-se em quatro aptidões fundamentais, a saber: autoconhecimento, autocontrole, automotivação e autoestima.

As relações interpessoais, por exemplo, envolvem a capacidade de cada um para entender outras pessoas, saber ouvir, praticar a empatia, trabalhar harmoniosamente em equipe e ter a capacidade de reconhecer o sentimento próprio ou alheio. Saber como expressar emoções, administrar o humor, ter empatia pelo estado emocional dos outros, motivar a si mesmo e a outras pessoas, exercitar uma ampla variedade de habilidades sociais, tudo isso é essencial para o professor e, conseqüentemente, para uma pedagogia mais promissora e enriquecedora.

Segundo [Zayas \(2012\)](#), para quem a competência social na educação permanente é de extrema importância,

A competência social é de extrema importância: são as habilidades e estratégias sociocognitivas de interação que uma pessoa tem. Alguns valores desta competência são o autocontrole, a autoregulação emocional, a habilidade de resolução de problema, etc. a formação baseada em competências deve ser considerada como um processo flexível, aberto, uma formação ao longo da vida ([ZAYAS, 2012, p.163](#)).

Defendemos a necessidade de trabalhar a questão da inteligência emocional com e para os professores por entender que o professor deve aprender a desenvolver esta competência e que, ao mesmo tempo, precisa estar bem para poder lidar com os problemas das pessoas que fazem parte do seu ambiente, principalmente com seus alunos. Partindo desse pressuposto, um professor emocionalmente equilibrado conseguirá intervir de forma adequada em relações conflituosas em sala de aula, e sua participação na vida de seus alunos tenderá a basear-se no respeito e na justiça.

Atualmente, contudo, o processo educacional é fundamentado em valores intelectuais e as emoções, a sensibilidade e as virtudes têm sido relegadas a um segundo plano. [Pires \(2001, p.17\)](#) afirma que “Este tipo de formação está transformando a humanidade numa espécie de aberração dentro da natureza: gigantes intelectuais e pigmeus emocionais”.

Já, para [Sampaio \(2004, p. 37\)](#), “A educação não pode restringir-se a treinamentos ou apenas informações. É necessário repensá-la e fazê-la servir à vida, à realização humana, social e ambiental”. Assim, se os objetivos educacionais, portanto, devem ir muito além do conhecimento discursivo, acreditamos que a educação emocional deve receber a mesma atenção dada à educação cognitiva.

Fundamentado nos avanços da neurociência, Goleman discute o papel das emoções e da inteligência:

Uma visão da natureza humana que ignore o poder das emoções é lamentavelmente míope. A própria denominação *Homo Sapiens*, a espécie pensante, é anacrônica à luz do que hoje a ciência diz do lugar que as emoções ocupam em nossas vidas. Como sabemos por experiência própria, quando se trata de moldar nossas decisões e ações, a emoção pesa tanto e às vezes muito mais - quanto a razão. Fomos longe demais quando enfatizamos o valor e a importância do puramente racional - do que mede o QI- na vida humana. Para o bem ou para o mal, quando são as emoções que dominam, o intelecto não pode nos conduzir a lugar nenhum ([GOLEMAN, 2007b, p.30](#)).

Sem perder o entendimento de que o professor é um ser dotado de sentimentos e de que o profissionalismo não o torna uma máquina insensível, mas que, ao contrário, sua sensibilidade torna-se cada vez mais apurada diante de tantos desafios, é de suma importância proporcionar um espaço nas instituições de ensino para trabalhar temas como a “educação emocional”. Somente uma escola que inclua, em seu calendário, encontros que propiciem falar, vivenciar e refletir sobre a questão da educação emocional é que será capaz de abrir um espaço como esse.

A partir dos anos 1990, as pessoas passaram a dar mais importância para a emoção. Talvez tenha sido o assustador crescimento do estresse e depressão que

levantou a bandeira da qualidade de vida e, por extensão, vieram à tona os aspectos emocionais do ser humano.

Estudos na área da Psicologia apontam que, quando as emoções não são bem administradas, podem levar a um quadro de estresse, acarretando problemas de ordem emocional que se refletem no trabalho e, conseqüentemente, nesse ambiente educacional nos alunos.

Quando discorre sobre a importância do docente, Voli afirma que:

O professor desde sua educação infantil até a universitária representa um dos elementos chave na formação e no desenvolvimento de gerações mais abertas, livres, seguras, competentes e, sobretudo, mais felizes e eficientes em suas vivências e resultados. Sua influência não se limita à formação acadêmica, pois intervém de forma direta e determinante na formação do caráter e da personalidade do educando. Na base do ensino escolar existe uma prática de abertura, comunicação intra e interpessoal, de compreensão e continuidade, com um substrato psicológico consciente e subconsciente do professor e seus alunos. A personalidade do professor projeta-se na criança e intervém na sua formação para a vida (VOLI, 1997, p.13).

Pires (2001) ressalta que, para nós, os professores são como espelhos, pois ao nos refletirmos neles, passamos a ver o mundo a sua maneira. É comum, portanto, em sua relação com os alunos, atuarem com base em sua própria “criança interior”, traumatizada desde a infância. Em algumas situações, são incapazes de se relacionarem naturalmente, de forma empática, compreensiva e tolerante com um estado emocional que preferem não reconhecer ou muitas vezes não é oferecido um espaço que possibilite este autoconhecimento.

Santos (2000, p.66), ao tratar desse tema, aponta que:

É evidente a importância do exemplo na educação emocional. Não adianta o educador emocional pregar determinado comportamento diante de determinada situação e agir de forma diferente: não adianta pregar o controle da raiva e descontrolar-se na primeira situação que o enraiveça.

Se o professor não sabe lidar com seus próprios sentimentos, dificilmente conseguirá lidar com os sentimentos de seus alunos, principalmente diante de tantas atitudes que o aborrecem devido a, por exemplo, um comportamento indesejado no momento da aula, como a indisciplina, o deboche, as conversas paralelas, o desinteresse pelo conteúdo que está sendo trabalhado.

O clima emocional em sala de aula influencia muito nos diversos fatores do desenvolvimento humano, e o grau de satisfação do indivíduo na escola determina o grau de aprendizagem que será alcançado. Wallon (apud DE LA TAILLE, 1992), em sua *teoria da emoção*, considera a afetividade e inteligência fatores sincreticamente misturados, e defende que a educação da emoção deve ser incluída entre os propósitos da ação pedagógica (MONTEIRO et al., 2001).

Cury (2001, p.34), afirma que “A emoção é um campo de energia em contínuo estado de transformação. Produzimos centenas de emoções diárias. Elas organizam-se, desorganizam-se e reorganizam-se num processo contínuo e inevitável.” É essa alternância das emoções que leva os seres humanos a constantes mudanças de humores e a uma necessidade de desenvolver capacidades de autocontrole emocional.

As emoções fazem muita diferença. É através de seu bom uso que podemos criar um clima mais agradável no trabalho, tomar decisões acertadas, liderar de forma sábia e eficaz, desenvolver maior criatividade e inovação, aproveitar adequadamente os talentos e a capacidade de cada um, comunicarmo-nos de forma aberta e honesta, diminuindo o estresse e obtendo maior integração com as pessoas.

O conhecimento emocional e gerenciamento reflexivo das emoções referem-se às estratégias efetivas de gerência das experiências emocionais para poder alterá-las, em si e nos outros, de forma a produzir efeitos desejados e condizentes com a solução de problemas e reflexos positivos nos relacionamentos e na própria qualidade de vida. Essa capacidade diz respeito à tolerância e compreensão na medida certa das reações emocionais, agradáveis e desagradáveis, sem exagero ou diminuição de sua importância, no controle ou expressão no momento apropriado para promover o crescimento emocional e intelectual.

UMA PRÁXIS PEDAGÓGICA: RELATO E REFLEXÃO

Contemplando cento e setenta e seis professores de cinco escolas públicas, municipais e estaduais, de São Borja – RS, durante o segundo semestre do ano de 2011, o projeto de extensão “Educação Emocional na Escola” abordou a importância das emoções do educador e seus reflexos no aluno. Institucionalmente, contou com o apoio da Pró-Reitoria de Extensão da UNIPAMPA (PROEXT) e foi executado com recursos provenientes do Programa Qualidade na Escola, do Ministério da Educação para ações de Capacitação e Formação Inicial e Continuada de Professores e Profissionais da Educação Básica.

O objetivo principal foi proporcionar um espaço de conhecimento e reflexão sobre a importância da educação emocional dos professores, além de contribuir para o seu desenvolvimento pessoal e profissional e subsidiar o debate acerca do papel do educador, considerando que, para atuar de forma positiva, é preciso levar em conta não somente as necessidades dos educandos, mas também as suas próprias.

Partimos do pressuposto que investir no desenvolvimento pessoal e profissional dos professores é investir indiretamente no aluno. Afinal, o professor precisa de um espaço para refletir sobre suas questões pessoais e a história particular de cada um se entrelaça numa história mais envolvente, a de nossa própria coletividade. O professor, ao refletir sobre suas emoções, relação consigo mesmo (autoestima) e com os outros, de certa maneira ressalta as fontes e as marcas das influências sofridas, das trocas realizadas com outras pessoas ou situações culturais.

Por se tratar de um tema voltado à educação emocional e com o intuito de proporcionar um espaço de reflexão e conhecimento aos professores, as temáticas propostas foram desenvolvidas de forma simples, prática, dinâmica e descontraída, num clima emocional de segurança e integração, propício para a reflexão sobre padrões de pensamento e emoção que os temas suscitavam.

A abertura do encontro de formação

A abertura do encontro serviu para preparar o professor para refletir sobre o tema, procurando justificar sua escolha e sua importância na própria formação. Essa oportunidade de reflexão proporcionou ao professor pensar sobre suas emoções e sobre

o seu papel como educador, que não se limita somente à formação acadêmica do aluno, mas também — e de forma direta e determinante — na formação de seu caráter e de sua personalidade. Como aponta Sabbi:

É importante que o professor reconheça e saiba transmitir conhecimentos. Mas isto não é suficiente. Precisa também investir num processo de expansão da consciência, que o prepare a viver de maneira mais integrada. Só assim poderá preparar alunos para a vida ([SABBI, 1999, p.52](#)).

Ao lado da importante responsabilidade do professor no processo de ensino-aprendizagem, encontra-se essa tendência reflexiva a que nos referimos, que vem se apresentando como um novo paradigma na sua formação e sedimentando uma política de desenvolvimento pessoal e profissional dos professores e das instituições educacionais. Segundo Isaia:

[...] marcas da vida e da profissão estão intrinsecamente relacionadas e determina o modo como cada professor percebe a si e seu entorno vivencial e acadêmico. Mais do que levar em conta uma série de eventos ocorridos na vida pessoal e profissional deve-se considerar como tais eventos são enfrentados por cada um [...] o desenvolvimento do professor é gerado por crises, contradições, conflitos, entendidas de forma construtiva, como ocasião de mudança e transformação. O interesse pela pessoa do professor, portanto, não é inseparável do estudo da dinâmica de situações e acontecimentos, internos e externos, que contribuem ou não para sua realização pessoal e profissional ([ISAIA, 2009, p.99](#)).

Podemos inferir que é consenso, atualmente, que os saberes racionais não são suficientes para enfrentar a complexidade e a diversidade das situações de trabalho. Busca-se, em todas as áreas de atuação, refletir sobre novas formas de exercício das profissões. Ideias de Donald Schön (1930-1997) a respeito do profissional reflexivo se impõem neste cenário, propondo a reabilitação da razão prática, a aprendizagem por meio da experiência, a utilização da intuição e da reflexão na ação e sobre a ação.

[Perrenoud \(2002\)](#) aplica tais pressupostos ao ofício de professor, que além do conhecimento dos conteúdos de ensino, necessita possuir um conjunto de saberes abrangentes, didáticos e transversais, construídos ao longo de sua experiência e provenientes da sua formação contínua e das trocas com colegas. O autor aborda que uma das ideias-força consiste em inserir a formação, tanto a inicial como a contínua, em uma estratégia de profissionalização do ofício de professor.

Durante o encontro, os professores puderam interagir e trazer suas considerações e dúvidas a respeito do tema. O relato de suas experiências pessoais e profissionais e a socialização de suas angústias indicam que o processo de aprendizagem experiencial desenvolve-se ao longo da vida, a partir de uma multiplicidade de contextos – familiar, social, profissional, associativo, etc. A experiência é um elemento-chave no processo de aprendizagem, constituindo a base para a reflexão, problematização e formação de conceitos. Tudo isso contribui para a transformação da pessoa, em termos pessoais e identitários, promovendo sua emancipação.

A metodologia participativa e reflexiva adotada durante o encontro promoveu não só a motivação e interesse pelas atividades, facilitando as discussões e integração do grupo, mas também a avaliação de seu estresse e de seu estado físico e a reflexão sobre a influência das emoções em sua saúde.

Constatação do estresse do Professor

Os professores receberam um questionário de avaliação do seu atual nível de estresse e estado físico baseado na frequência de alguns sintomas apresentados por eles nos últimos três meses. Essa avaliação teve como objetivo proporcionar um momento de autoconhecimento e uma parada para a compreensão da importância de administrar de maneira positiva as emoções, o que não significa sufocá-las ou reprimi-las.

O gráfico a seguir mostra os resultados (Gráfico 1):

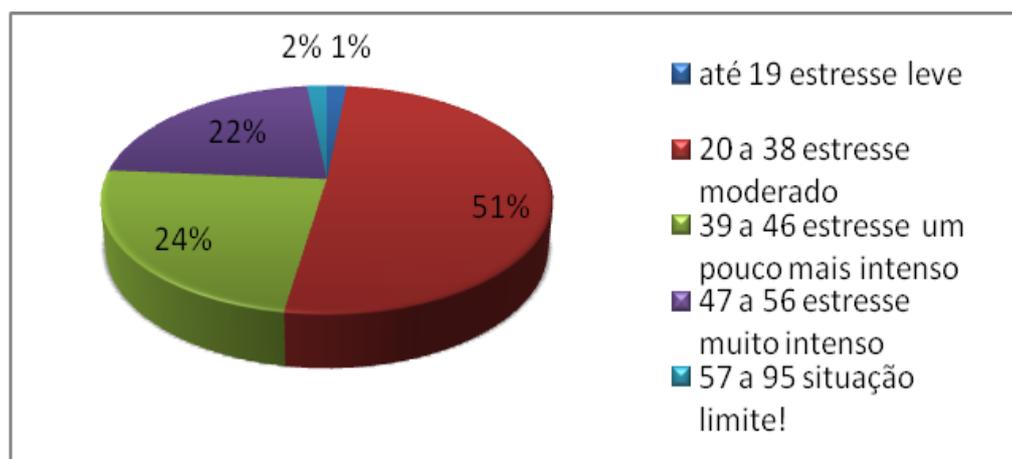


Gráfico 1. Nível de estresse dos professores

Dos participantes, 51% indicaram apresentar nível de estresse moderado, o que significa que já não têm um bom controle do seu nível de estresse, sendo muito provável que já sintam algumas consequências sobre sua saúde. Quanto a respostas físicas ligadas ao estresse; 24% apresentaram um nível de estresse um pouco mais intenso, o que demonstra apresentarem vários sintomas relacionados a esse problema como ansiedade, irritabilidade, problemas dermatológicos, sinais de cansaço, tristeza, dor de cabeça, grande agitação, constantes crises de tensão e angústia; diminuição da produtividade, isolamento, mau humor, medo, colite, sudorese intensa, irritação, incapacidade de domínio sobre as emoções, etc. Esses sintomas variam de uma pessoa para outra, sendo necessária uma investigação mais apurada para um melhor diagnóstico. Desses mesmos participantes, 22% ainda apresentaram estresse muito intenso, tendo apontado o surgimento de vários sintomas relacionados ao estresse, com a possibilidade de estarem desenvolvendo a síndrome de *burnout*, ou esgotamento físico e mental. Além disso, 2% dos professores apontaram que estão em situação limite, ou seja, estresse agudo, enquanto apenas 1% apresentou estresse leve.

Segundo [Goleman \(2007 b, p. 186\)](#)

Outra importante rota que liga emoções e sistema imunológico está na influência dos hormônios liberados no estresse. As catecolaminas (epinefrina e norepinefrina – também conhecidas como adrenalina e noradrenalina), cortisol e prolactina e os opióides naturais betaendorfina e encefalina são todos liberados durante a estimulação do estresse. Cada um deles tem um forte impacto sobre as células imunológicas. Embora as relações sejam complexas, a influência principal é que, enquanto estes hormônios percorrem o corpo, as células imunológicas têm sua função obstruída: o estresse acaba com a resistência imunológica, ao menos

temporariamente, ao que se supõe numa conservação de energia que dá prioridade à emergência mais imediata, mais premente para a sobrevivência. Mas se o estresse é constante e intenso, essa eliminação pode se tornar duradoura.

As nossas emoções e inteligência emocional têm um papel na compreensão da saúde ou da doença. Às vezes, são os conflitos internos ou a vivência de impasses existenciais que vão minando a resistência interna e criando condições patogênicas que desembocam na doença “orgânica”. Outras vezes, são acontecimentos externos que desencadeiam os problemas de saúde que provocam a crise psicossocial no professor e nos seus grupos: familiares, colegas de trabalho e alunos.

O professor, além do seu trabalho, tem uma história de vida e esta não deixa de se articular à sua dimensão profissional. Assim, devemos levar em conta a inter-relação entre os aspectos pessoais e profissionais, nos quais o professor precisa ser visto como sujeito de sua própria vida, com demandas que deve dar conta na ordem pessoal. E também, por ser um dos atores do processo educativo, deve dar conta das exigências da sua profissão.

Há situações da vida e da profissão pelas quais, por diversos motivos, o professor pode estar passando e que estão gerando estresse e crise psicossocial, sempre associados de um modo ou de outro. Na determinação do aparecimento de doenças ou na manutenção da saúde, a forma como a pessoa reage ao estresse é tão importante quanto o próprio fator estressante.

O interesse médico pelo estresse data dos tempos de Hipócrates (460-377 a.C), mas foi apenas no século passado, na década de 1920, que o fisiologista americano Cannon (1929) confirmou que a resposta ao estresse é parte unificada do sistema corporeamente. Ele foi responsável pela criação do termo homeostase, que, por sua vez, significa manter o organismo em estado de equilíbrio interno ([MYERS, 2006](#)).

O estresse é uma reação causada pelas alterações do corpo e da mente quando estamos diante de uma situação de perigo, ameaça ou que, de alguma forma, exija mudanças. Trata-se de uma reação psicofisiológica que ocorre quando precisamos enfrentar uma situação. Como estamos constantemente submetidos a estressores, se nossa reação for adaptada, a saúde é preservada; quando não é adaptada, ou seja, quando se torna muito intensa ou duradoura, os problemas começam a aparecer. Num primeiro momento, emotividade e tensões começam e se intensificam, podendo provocar cansaço e distúrbios funcionais ligados ao excesso de atividades dos órgãos, já num segundo momento, ocorrem problemas orgânicos ligados ao ataque dos órgãos.

Outro cientista, o canadense Hans Selye (1936-1976), em quarenta anos de pesquisa sobre o estresse, expandiu as descobertas de Cannon e ajudou a ampliar o conceito de estresse tanto do ponto de vista da Psicologia quanto da Medicina. Selye definiu o estresse como qualquer pressão imposta às pessoas, de origem física, psicológica ou psicossocial. Assim, qualquer situação que desperte uma forte emoção, boa ou má, pode provocar estresse. No entanto, o que contribui para que um fator seja ou não um agente estressor depende de cada indivíduo e de sua história, isto é, dos significados que cada um dá a suas experiências, numa reação absolutamente individual.

O estresse também é conhecido como síndrome geral de adaptação. Um sujeito estressado não apresenta somente um sintoma ou permanece com os mesmos sintomas durante muito tempo: ele percorre estágios distintos que apresentam diferenças justamente no grau de intensidade e nos sintomas de estresse. Basicamente, quando nos

encontramos sob forte estresse, passamos por três fases, que se sucedem quando os agentes estressores operam ininterruptamente.

A primeira fase é denominada estágio de alarme ou alerta, em que pode experimentar uma série de reações. As reações mais comuns neste período são transpiração nas mãos, tensão, respiração rápida, taquicardia, acidez estomacal, falta de apetite, dores de cabeça e nas costas, desinteresse por qualquer atividade não relacionada diretamente a causa do estresse e uma sensação de estar doente apesar da ausência de qualquer mal-estar físico, fadiga e insônia. São reações que podem se manifestar isoladamente ou não, de maneira agrupada ou não. O segundo estágio, de resistência, ocorre quando o organismo tenta adaptar-se a situação de estresse, isto é, tenta reestabelecer o seu equilíbrio interno. Conforme o equilíbrio vai sendo atingido, alguns dos sintomas iniciais vão desaparecendo, se o estresse não ceder, pode-se chegar ao estágio denominado exaustão. Neste estágio alguns sinais reaparecem novos desenvolvem-se e sintomas físicos e psíquicos tornam-se crônicos. São comuns neste período, problemas de memória, dúvidas quanto a si, hipertensão arterial, irritabilidade excessiva, impossibilidade para trabalhar, perda do senso de humor, problemas dermatológicos, úlceras, colites, impotência e anorgasmia sérias, angustia ou ansiedade extrema (OLIVEIRA, 1996, p.43-44).

Apesar da delimitação dessas três fases, é importante deixarmos claro que há diferentes manifestações de estresse, que variam de pessoa para pessoa. Em algumas os sintomas psicológicos são mais acentuados, em outras, os físicos são mais evidentes, o que torna indicada e necessária a avaliação de um profissional.

A profissão de professor é muito valorizada pela sociedade, mas ao mesmo tempo é aquela que ainda está sendo negligenciada, pois presenciamos insatisfações justas em relação às baixas remunerações e longas jornadas de trabalho, além da falta de condições básicas de trabalho e a indisciplina dos alunos como causas de desconforto da profissão. Todos esses fatores, quando não bem administrados pelo professor podem levá-lo ao último estágio do estresse que ocorre com aqueles que lidam com o público e é chamada de síndrome de *burnout*, quando o profissional deseja abandonar suas atividades.

[Granjeiro, Alencar e Barreto \(2008, p.2\)](#) trazem o seguinte conceito sobre a síndrome de *burnout*:

Expressão inglesa que significa “queimar-se” ou “consumir-se pelo fogo”, foi utilizada pela fácil semelhança metafórica com o estado de exaustão emocional, o “estar consumido”, fenômeno vivenciado mais freqüente e intensamente por algumas categorias profissionais. A **exaustão emocional** se caracteriza por sentimentos de fadiga e falta de energia para manter-se em sua atividade laboral. Neste caso, o indivíduo se sente exaurido emocionalmente. A **despersonalização** diz respeito a atitudes negativas de aspereza e de distanciamento em relação às pessoas do ambiente de trabalho, normalmente aquelas a quem se pretende beneficiar.

Vemos que não é raro professores chegarem ao último estágio de estresse e não terem um espaço que o enxergue como pessoa, além de profissional. Os espaços de formação oferecidos aos professores em serviço pode ser um lugar propício para o desenvolvimento pessoal, o que pode vir a refletir no seu trabalho em sala de aula, na sua motivação e, conseqüentemente, na aprendizagem dos alunos.

Lidando com o estresse no projeto de extensão

O estresse, de certa maneira, é inevitável, mas se não podemos eliminá-lo alterando ou ignorando uma situação, podemos pelo menos lidar melhor com ele. A administração do estresse pode incluir várias estratégias, como a do autoconhecimento, a do relaxamento, a do apoio social, a dos exercícios físicos, entre outras.

Criar um ambiente no qual os professores possam sentir-se bem consigo mesmos e com seus colegas de trabalho, e estar confiantes na satisfação das próprias necessidades, é contribuir para um trabalho voltado à sua educação emocional e à sua qualidade de vida.

A partir disso, o objetivo da segunda etapa do encontro foi proporcionar um momento de interação, de reflexão, de compartilhamento de sentimentos e emoções, para que os laços entre os membros do grupo fossem fortalecidos. Por meio dessa estratégia, foi possível criar no ambiente uma atmosfera favorável ao apoio social, pois acredita-se que as pessoas que mantêm laços e suportes sociais, ou seja, que tenham maior suporte social de amigos, colegas de trabalho, membros da comunidade, familiares ou outros grupos de apoio, apresentam menor probabilidade de ter estresse e outros problemas de ordem emocional.

Assim, na segunda etapa do encontro, os professores foram levados a se reunir em pequenos grupos de cinco a seis componentes e logo receberam uma proposta de exercício que consistia em responder algumas questões de maneira informal e descontraída, em forma de diálogo franco, para aprimorar o autoconhecimento. As questões para esta interação tinham o objetivo de auxiliá-los a se conhecer melhor, tendo mais consciência de suas qualidades inerentes, seus pensamentos e sentimentos, seus conflitos e ambiguidades, suas atitudes, comportamentos, crenças e valores, em relação si mesmo e à sua vivência no seu ambiente e em contato com as pessoas.

A percepção das emoções abrange desde a capacidade de identificar emoções em si mesmo até a capacidade de expressar essas emoções e as necessidades a elas relacionadas, além de avaliar a autenticidade de uma expressão emocional e suas consequências. O espaço oferecido de modo compartilhado na formação de professores permite o professor perceber suas emoções e encontrar estratégias para lidar positivamente com elas.

Observando a interação entre os professores durante a realização do exercício proposto, tivemos a oportunidade de observar a necessidade que eles têm desse espaço para falar de suas questões e interagir com os colegas. Percebemos momentos de descobertas, trocas e, principalmente, a satisfação de conhecer mais profundamente a si mesmo e ao seu colega de trabalho.

Para [Antunes \(1999\)](#), [Fritzen \(1996\)](#) e [Miranda \(2003\)](#), as técnicas grupais possibilitam vivências que, ao serem ponderadas e compartilhadas, proporcionam um aprendizado pessoal e grupal, favorecendo o autoconhecimento, o desenvolvimento da consciência crítica, o exercício de escuta e compreensão do outro como um ser diferente e a tomada de decisão de modo consciente e crítico.

Na etapa final do encontro de formação, os professores foram convidados a participar de uma técnica de relaxamento. É um método que favorece o repouso físico e psicológico e, ao mesmo tempo, promove equilíbrio entre tranquilidade e a tensão para um melhor desempenho e melhor atuação com nossas emoções em qualquer situação.

De acordo com [Straub \(2005, p. 180\)](#), as terapias de treinamento em relaxamento talvez sejam as intervenções mais simples e eficazes, pois ajudam a lidar com uma variedade de problemas relacionados com o estresse, incluindo hipertensão, dores de cabeça, dores crônicas e ansiedade. Algumas pesquisas já foram realizadas para avaliar a eficácia desta prática:

Na Faculdade de Medicina de Harvard, no Mind / Body Medical Institute, está sendo utilizado o relaxamento para ajudar as pessoas, especialmente os jovens adolescentes alunos do segundo grau, na administração do estresse e da ansiedade em suas vidas. Benson, mentor do programa, acredita que ele possa ajudar a prevenir o comportamento violento e autodestrutivo entre os jovens, como o suicídio (que cresce assustadoramente entre eles), e a desenvolver habilidades que lhes permitam conviver com o estresse pelo resto de suas vidas. As técnicas de relaxamento são úteis também no controle da raiva e das preocupações ([SANTOS, 2000, p.85](#)).

As técnicas de relaxamento são recursos importantes para a obtenção do autoconhecimento, pois, durante o relaxamento muscular, há uma maior quietude da mente, o que permite uma melhor concentração e análise do conteúdo mental. Percebemos um grande prazer dos professores em participar deste treinamento em relaxamento físico e mental.

Ao final da vivência de relaxamento, fechou-se o encontro com uma dinâmica de grupo na qual os participantes receberam um presente simbólico, representado por palavras no meio de algodões dentro de um saquinho de presente. Eram palavras como: saúde, coragem, harmonia, inteligência, paz, amor, segurança, confiança, enfim. Foram incentivados ao som de *Eterno aprendiz*, canção de Gonzaguinha em que se destaca o verso “viver e não ter a vergonha de ser feliz”, a trocar os presentes (os algodões), para que cada um recebesse simbolicamente aquela emoção, sentimento ou qualidade. Para [Yozo \(1996\)](#), o trabalho em grupo deve evoluir do conhecimento pessoal para a interação com o outro.

Os retornos recebidos por intermédio de comentários e relatos pessoais de alguns professores demonstraram a importância deste momento para o crescimento pessoal, social e profissional desses educadores, o que pudemos comprovar pelos resultados da pesquisa de opinião realizada no final do projeto.

APONTAMENTOS FINAIS

A reflexão organizada no presente texto, integrada ao campo de pesquisa dos autores, é resultante de um estudo teórico e de uma experiência prática e procurou discutir e trazer considerações sobre a formação de professores, educação emocional e o estresse.

Acreditamos que este estudo seja capaz de contribuir para a reflexão de que o espaço de formação de professores é um espaço que pode também contemplar a subjetividade do professor e vê-lo em toda a sua complexidade, possibilitando, além de um desenvolvimento profissional, também o desenvolvimento pessoal, onde o “eu” do professor, suas emoções, histórias de vida sejam consideradas.

Existe uma exigência de qualificação profissional, por parte do mercado de trabalho, das próprias instituições escolares, que instiga os docentes à formação contínua, mas essa qualificação também deve contemplar a educação emocional.

Com o projeto “Educação Emocional na escola”, percebemos os resultados satisfatórios obtidos no decorrer dos encontros, o que permitiu o acesso a novos vieses sobre o tema, causando impactos positivos nos professores de escolas municipais e estaduais no município de São Borja – RS. Assim, é necessário um olhar mais específico para assuntos que envolvam os aspectos emocionais, de forma a trabalhar esta nova amplitude na formação de professores.

Com a perspectiva de auxiliar no processo formativo que promova um espaço de reflexão e a tomada de consciência sobre os diversos aspectos que envolvem a educação, buscou-se uma parceria com as secretarias municipal e estadual de educação e escolas contempladas com o projeto, para que sejam desenvolvidas novas e mais ações que proporcionem o desenvolvimento pessoal, além do profissional.

Por meio da pesquisa de opinião aplicada no final do projeto, foi possível mensurar como os professores analisaram a temática proposta como atual e importante, sendo que 82% a consideraram ótima, gerando um excelente retorno que embasa e motiva a continuidade do projeto e de estudos nessa área.

Podemos concluir que é preciso uma nova forma de ver a educação, a formação e o próprio professor. Assim, podemos contribuir para uma formação mais humana que considere e valorize o professor, além de auxiliar na prevenção e diminuição do elevado índice de estresse que hoje tanto afeta a classe de professores e prejudica sua qualidade de vida e de trabalho.

SUBMETIDO EM 10 set. 2012
ACEITO EM 5 dez. 2013

REFERÊNCIAS

[ANTUNES, C.](#) **Manual de técnicas de dinâmica de grupo de sensibilização de ludopedagogia.** Petrópolis: Vozes, 1999.

[BOCK, A. M.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T.](#) **Psicologias: uma introdução ao estudo da psicologia.** 14. ed. São Paulo: Saraiva, 2008.

[BOLZAN, D. P. V.](#) **Formação de professores: compartilhando e reconstruindo conhecimentos.** 2. ed. Porto Alegre: Mediação, 2009.

[CURY, A.](#) **Treinando a emoção para ser feliz.** São Paulo: Academia de Inteligência, 2001.

[DE LA TAILLE, Y.](#) **Piaget, Vygotsky e Wallon: teorias psicogenéticas em discussão.** São Paulo: Summus, 1992.

[FRITZEN, S. F.](#) **Exercícios práticos de dinâmica de grupo.** Petrópolis: Vozes, 1996.

[GOLEMAN, D.](#) **Inteligência social: o poder das relações humanas.** Rio de Janeiro: Campus, 2007a.

_____. **Inteligência emocional:** a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. 25. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007b.

[GRANJEIRO, M. V.](#); [ALENCAR, D. T.](#); [BARRETO, J.](#) A síndrome de burnout: uma revisão de literatura. **Saúde Coletiva:** Coletânea, Cariri, n. 2, nov. 2008. Disponível em: <<http://coletanea2008.no.comunidades.net/index.php>>. Acesso em: 26 abr. 2012.

[IMBERNÓN, F.](#) **Formação permanente do professorado:** novas tendências. São Paulo: Cortez, 2009.

[ISAIA, S. M. A.](#) Na tessitura da trajetória pessoal e profissional: a constituição do professor não ensino superior. In: ISAIA, S. M. A.; BOLZAN, D.; MACIEL, A. M. R. (Org.). **Pedagogia universitária:** tecendo redes sobre a educação superior. Santa Maria: UFSM, 2009. p. 96-105.

[ISAIA, S. M. A.](#); [BOLZAN, D.](#) Aprendizagem docente como articuladora da formação e do desenvolvimento profissional dos professores da educação superior. In: ENGERS, M. E.; MOROSINI, M. (Org.). **Pedagogia universitária e aprendizagem.** Porto Alegre: EDIPUCRS, 2007. p. 153-165.

_____. Construção da profissão docente: possibilidades e desafios para a formação. In: ISAIA, S. M. A.; BOLZAN, D.; MACIEL, A. M. R. **Pedagogia universitária:** tecendo redes sobre a educação superior. Santa Maria: UFSM, 2009. p. 163-176.

[MIRANDA, S.](#) **Oficina de dinâmica de grupos para empresas, escolas e grupos comunitários.** Campinas: Papirus, 2003.

[MONTEIRO, D. S. A. et al.](#) Resiliência e pedagogia da presença: intervenção sócio-pedagógica no contexto escolar. In: BELLO, José Luiz de Paiva. **Pedagogia em foco.** Vitória, 2001. Disponível em: <<http://www.pedagogiaemfoco.pro.br/fundam01.htm>>. Acesso em: 12 de maio 2012.

[MYERS, D.](#) **Psicologia.** Rio de Janeiro: LTC, 2006.

[NÓVOA, A.](#) **Os professores e sua formação.** Lisboa: Dom Quixote, 1995.

[OLIVEIRA, M. A.](#) **Administrando o estresse:** com técnicas de programação neurolinguística. São Paulo: Ed. Gente, 1996.

[PERRENOUD, P.](#) **A prática reflexiva do ofício de professor:** profissionalização e razão Pedagógica. Porto Alegre: Artmed, 2002.

[PIRES, W. R.](#) **Dos reflexos a reflexão:** a grande transformação no relacionamento humano. Campinas: Komed, 2001.

[SABBI, D.](#) **Sinto, logo existo:** inteligência, emoções e autoestima. Porto Alegre: Alcance, 1999.

[SAMPAIO, D. M.](#) **A pedagogia do ser:** educação dos sentimentos e dos valores humanos. Petrópolis: Vozes, 2004.

[SANTOS, J. O.](#) **Educação emocional na escola:** a emoção na sala de aula. 2. ed. Salvador: Faculdade Castro Alves, 2000.

[STRAUB, R.](#) **Psicologia da saúde.** Porto Alegre: Artmed, 2005.

[TARDIF, M.](#) **Saberes docentes e formação profissional.** 12. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

[VOLI, F.](#) **A auto-estima do professor:** manual de reflexão e ação educativa. São Paulo: Loyola, 1998.

[YOZO, R. Y.](#) **100 jogos para grupos:** uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas. São Paulo: Ágora, 1996.

[ZAYAS, E. L.](#) **O paradigma da educação continuada.** Porto Alegre: Penso, 2012.