



EDUCAÇÃO EMOCIONAL: UM MERGULHO EM SI MESMO

GISELE OLIVEIRA RIBEIRO WANZELER
DR. ADMILSON EUSTÁQUIO PRATES

PRODUTO EDUCACIONAL
DIRETRIZES DO CURSO EDUCAÇÃO EMOCIONAL:
UM MERGULHO EM SI MESMO

Produto educacional elaborado pela Mestranda Gisele Oliveira Ribeiro Wanzeler, sob a orientação do Professor Dr. Admilson Eustáquio Prates, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica pelo Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT), IFNMG – *campus* Montes Claros.

Diagramação e Projeto Gráfico:

Karina Carvalho de Almeida alkarvalho@gmail.com

Ficha Catalográfica

Wanzeler, Gisele Oliveira Ribeiro

Educação emocional : um mergulho em si mesmo / Gisele Oliveira Ribeiro Wanzeler; orientador, Admilson Eustáquio Prates, 2021.

16 p.

ISBN: 978-65-00-27639-8

1. Educação emocional. 2. Ensino médio integrado. 3. Produto educacional. I. Prates, Admilson Eustáquio. II. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Norte de Minas Gerais. II. IFNMG. III. Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e

Elaborado por Carlos Alexandre de Oliveira, Bibliotecário, CRB-6 2762



[2021]

O trabalho "Educação Emocional: um mergulho em si mesmo" de Gisele Oliveira Ribeiro e Admilson Eustáquio Prates está licenciado com uma Licença **Internacional**.

SUMÁRIO

1. IDENTIFICAÇÃO	3
1.1 Apresentação da Instituição	3
2. DADOS DO CURSO	4
2.1 Dissertação vinculada ao Curso	4
2.2 Resumo da Dissertação	4
3. ESTRUTURA E FUNCIONAMENTO	6
3.1 Apresentação do Curso	6
3.2 Justificativa	7
3.3 Objetivos	8
3.3.1 Objetivo Geral	8
3.3.2 Objetivos Específicos	8
4. PERFIL DO EGRESSO E ÁREA DE CONCENTRAÇÃO	8
5. PRÉ-REQUISITOS E MECANISMO DE ACESSO	8
6. ORGANIZAÇÃO CURRICULAR	9
6.1 Metodologia	13
6.2 Material didático do curso	13
6.3 Avaliação da aprendizagem	14
6.4 Certificação	15
7. ESTRUTURA DO PROJETO	15
7.1 Ofertas e vagas	15
7.2 Equipe	15
7.3 Cronograma de Execução	15
7.4 Contatos para solicitação do curso:	16
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17

1. IDENTIFICAÇÃO

RAZÃO SOCIAL	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO NORTE DE MINAS GERAIS
CNPJ	10.727.655/0004-62
ESFERA ADMINISTRATIVA	Federal
ENDEREÇO	Rua Dois,300–VilagedoLago II
CIDADE/UF/CEP	Montes Claros/ MG /39404-058
TELEFONE/FAX	(38)21034141
SITE DA INSTITUIÇÃO	www.ifnmg.edu.br/montesclaros
CURSO	Educação Emocional: um mergulho em si mesmo
CARGA HORÁRIA TOTAL	30 horas

1.1 Apresentação da Instituição

Os Institutos Federais, conforme o artigo 2º da Lei nº 11.892/2008, são denominados “instituições de educação superior, básica e profissional, pluricurriculares e multicampi, especializados na oferta de educação profissional e tecnológica nas diferentes modalidades de ensino” (BRASIL, 2008).

O Instituto Federal do Norte de Minas – IFNMG é constituído pela Reitoria, pelo Centro de Referência em Formação e Educação a Distância e onze Campi: Almenara, Araçuaí, Arinos, Janaúba, Januária, Diamantina, Montes Claros, Pirapora, Porteirinha, Salinas e Teófilo Otoni, sendo que a reitoria é sediada na cidade de Montes Claros.

O campus de Montes Claros foi autorizado pela Portaria nº 1.366, em 6 de dezembro de 2010, e está localizado no Bairro Village do Lago I. Esse campus oferta cursos técnicos concomitantes, subsequentes e integrados ao Ensino Médio, cursos superiores e Cursos de Pós-Graduação Stricto Sensu. Os cursos ofertados na modalidade integrada ao Ensino Médio são: Técnico em Edificações, Técnico em Informática e Técnico em Química.

2. DADOS DO CURSO

CURSO EIXO TECNOLÓGICO	Educação Emocional: um mergulho em si mesmo Ensino
CARACTERÍSTICAS DO CURSO	
NÍVEL	Formação Inicial e Continuada (FIC)
MODALIDADE DA OFERTA	À distância
NÚMERO DE VAGAS	50
DURAÇÃO	1 mês
CARGA HORÁRIA TOTAL	30 h
ESCOLARIDADE MÍNIMA	Ensino fundamental completo
LOCAL DAS AULAS	Curso à distância
PÚBLICO ALVO	Estudantes do Ensino Médio Integrado dos Institutos Federais e demais adolescentes.

2.1 Dissertação vinculada ao Curso

O curso “**Educação Emocional: um mergulho em si mesmo**” é o produto educacional da dissertação “Educação Emocional no Ensino Médio Integrado”. Ambos foram desenvolvidos no Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT – instituição associada IFNMG – campus Montes Claros.

2.2 Resumo da Dissertação

Um dos grandes desafios da educação contemporânea é promover o desenvolvimento integral do estudante, o qual não é pautado somente no desenvolvimento cognitivo do estudante, mas também no desenvolvimento das

múltiplas dimensões do ser humano. A par disso, este estudo salientou a importância da promoção da dimensão emocional, visto que as emoções são inerentes ao ser humano e estão presentes nas mais diversas situações do dia a dia, inclusive no contexto escolar. O trabalho com as emoções nas escolas pode ser desenvolvido por meio da Educação Emocional, com o intuito de promover o desenvolvimento de competências emocionais tão necessárias para o bem-estar pessoal e social da pessoa. A propósito, a promoção das competências emocionais está em consonância com a proposta do Ensino Médio Integrado dos Institutos Federais, uma vez que essa rede tem como identidade e princípio educativo uma educação integral. Desse modo, esta pesquisa teve como objetivo identificar as contribuições de um Curso de Educação Emocional para a formação integral do ser humano no Ensino Médio Integrado. Para tanto, o público-alvo foram os estudantes do 1º ano (turma 2020) e 3º ano (turma 2018) do Curso Técnico em Química Integrado ao Ensino Médio do Instituto Federal do Norte de Minas - campus Montes Claros. Metodologicamente, este estudo teve uma abordagem quanti-qualitativa, com delineamento de um estudo pré-experimental de um único grupo com pré-teste, intervenção e pós-teste. Para fundamentar a discussão dos aspectos conceituais e construir o aporte teórico da pesquisa, foram consultados vários autores e textos, entre os quais vale destacar os estudos de: Mira y López (1982); Santos (2000); Alzina (2003; 2019); Antunes (2003; 2012); Ramos (2008; 2010; 2011); Casassus (2009); Ciavatta (2010); Frigotto (2010; 2012); Goleman (2011); Arruda (2014); Possebon (2017a; 2017b); Alzina e Andrés (2019); Arantes (2019); Pondé (2020). Como instrumento de coleta de dados, utilizaram-se três questionários: Questionário Sociodemográfico; versão reduzida do Questionário de Inteligência Emocional-Adolescentes (QIE-A); e o Questionário de Emoções Básicas (QEB). Para análise dos dados quantitativos, valeu-se da Estatística descritiva por meio do Software IBM SPSS, e, para os dados qualitativos, fez-se uso da técnica de análise de conteúdo. A intervenção realizada colocou em prática a oferta de um Curso Básico Educação Emocional on-line, que é o Produto Educacional deste trabalho. Em síntese, verificou-se que a realização do Curso de Educação Emocional provocou aumento nos níveis de Inteligência Emocional e regulação emocional das emoções básicas dos estudantes. Ademais, constatou-se que a realização do Curso de Educação Emocional trouxe contribuições para a formação integral dos estudantes, haja vista que promoveu o desenvolvimento de competências emocionais: consciência emocional (conhecimento das próprias emoções e das emoções das outras

peças); regulação emocional (lidar com as emoções de forma mais adequada); competência socioemocional (melhora nos relacionamentos interpessoais; sensibilidade em ajudar o próximo).

3. ESTRUTURA E FUNCIONAMENTO

3.1 Apresentação do Curso

O curso “**Educação Emocional: um mergulho em si mesmo**” é o produto educacional da dissertação “Educação Emocional no Ensino Médio Integrado do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais”. Ambos foram desenvolvidos no Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT – instituição associada IFNMG – campus Montes Claros.

O referido curso se enquadra na grande área multidisciplinar da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES, 2016) e na área de Ensino, conforme Portaria CAPES nº 83/2011. O curso “Educação Emocional: um mergulho em si mesmo” é realizado na modalidade à distância e se destina aos estudantes do Ensino Médio Integrado dos Institutos Federais e demais adolescentes que se interessarem em realizá-lo.

Esse produto educacional é fruto de uma parceria entre o Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT –, o IFNMG - *campus* Montes Claros e o Centro de Referência em Formação e Educação a Distância (CEAD/IFNMG). Para a disponibilização do produto, será necessária a solicitação para a utilização do mesmo junto ao Centro de Educação à Distância (CEAD) do IFNMG ou na coordenação do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT – instituição associada IFNMG – campus Montes Claros.

Sugere-se que a solicitação e acompanhamento do curso seja coordenado pela equipe de Assistência Estudantil de cada campus do Instituto Federal, a saber: pedagogos, psicólogos e assistentes sociais. Nas demais escolas de ensino médio sugere-se que a solicitação e acompanhamento do curso seja coordenado pelo supervisor escolar ou por um professor que tenha afinidade com a temática.

3.2 Justificativa

As emoções são inerentes ao ser humano e estão presentes nas mais diversas situações do dia a dia. Elas exercem influência no desempenho de atividades cotidianas, inclusive no contexto escolar, uma vez que toda ação educativa é permeada pelas relações humanas, que, por sua vez, são permeadas de emoções que repercutem em ações, condutas e ainda influenciam na aprendizagem.

A incapacidade de lidar com as emoções interfere no modo como os estudantes aprendem e em seus relacionamentos, sendo, portanto, necessário o desenvolvimento de competências emocionais a fim de que os estudantes aprendam a lidar, compreender e entender as suas emoções e, por consequência, com o próximo. Assim, no contexto escolar, o desenvolvimento das competências emocionais auxilia no desempenho escolar dos alunos de modo geral, tanto no aprendizado quanto nas relações estabelecidas.

Desse modo, os programas de educação emocional são atividades preventivas que buscam o desenvolvimento de competências emocionais que irão contribuir para um melhor bem-estar pessoal e social, ou seja, para o desenvolvimento da personalidade integral do ser humano. O desenvolvimento das competências emocionais proporciona ao estudante o conhecimento sobre as próprias emoções e sobre as emoções dos outros, a fim de agir de modo mais apropriado de acordo com cada contexto e circunstância.

Considerando que o Ensino Médio Integrado propõe uma educação integral, a formação integral contempla a complexidade do indivíduo, as emoções fazem parte dessa complexidade do indivíduo, compreende-se que a educação emocional é imprescindível para a formação e o desenvolvimento integral do estudante e é uma proposta coerente com as normativas da BNCC, justificando, assim, a realização deste estudo.

O Curso Educação Emocional: um mergulho em si mesmo vem mostrar a importância da educação emocional na escola e no desenvolvimento integral do estudante, como também dar os primeiros passos em direção ao desenvolvimento de um programa de educação emocional no Instituto Federal do Norte de Minas – *campus Montes Claros*.

3.3 Objetivos

3.3.1 Objetivo Geral

- Promover o desenvolvimento de competências emocionais dos estudantes ao nível das emoções básicas.

3.3.2 Objetivos Específicos

- Conhecer o que é educação emocional;
- Fomentar o conhecimento das emoções básicas medo, raiva, tristeza alegria e ansiedade;
- Promover a capacidade de compreensão das emoções básicas em si próprio;
- Promover a capacidade para a compreensão das emoções básicas no outro;
- Promover a capacidade regulação emocional.

4 PERFIL DO EGRESSO E ÁREA DE CONCENTRAÇÃO

Espera-se que ao final do curso, os participantes desenvolvam uma melhor capacidade de lidar com as próprias emoções e com as emoções dos outros, proporcionando um melhor relacionamento interpessoal e bem-estar.

5 PRÉ-REQUISITOS E MECANISMO DE ACESSO

O pré-requisito básico é ser estudante do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal ou de outras instituições de ensino médio.

6 ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

No desenvolvimento do Curso Educação Emocional: um mergulho em si mesmo, foram definidas quatro unidades de ensino. Na unidade 1, é proposta a compreensão sobre o que é educação emocional. Na unidade 2, é apresentada a visão geral sobre as emoções e mais especificamente sobre o medo, a raiva, a tristeza e a alegria – emoções primárias – e a ansiedade, que é uma emoção secundária. Seguindo as orientações de Santos (2000) e Alzina (2003), as emoções trabalhadas no curso foram selecionadas com base nas respostas dos questionários aplicados, dirigindo a atenção do curso para as emoções que mais interferiam no percurso escolar dos estudantes e para aquelas que gostariam de conhecer e administrar melhor.

Na unidade 3, são trabalhadas as competências emocionais. Como já abordado por Alzina (2003), para que os objetivos da educação emocional sejam atingidos, é fundamental o desenvolvimento de competências emocionais. Nesse sentido, no curso, são trabalhadas três competências emocionais: consciência emocional, regulação emocional e inteligência interpessoal, a qual também leva o nome de competência social.

Na unidade 4, é discutida a importância do apoio e da orientação de um profissional que cuide das emoções. Essa unidade conta ainda com um vídeo de encerramento; teste avaliativo, a fim de verificar a compreensão dos estudantes acerca dos temas abordados; avaliação do curso de educação emocional.

QUADRO: Organização didático-pedagógica do curso

UNIDADE 1: EDUCAÇÃO EMOCIONAL	Vídeo 1: O que é educação emocional?	<ul style="list-style-type: none">- Conceito de educação emocional;- Fundamentação da educação emocional;- Objetivos e finalidades da educação emocional;- Diferença entre um programa de educação emocional desenvolvido nas escolas e em consultórios.
--	---	---

UNIDADE 2: EMOÇÕES	Vídeo 2: Emoção 1	<ul style="list-style-type: none"> - Conceito de emoção; - A função e a classificação das emoções; - Diferença entre emoção e sentimento.
	Vídeo 3: Emoção 2	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação de uma emoção; - Reações do organismo às emoções; - Emoções conscientes e inconscientes; - Duração da emoção; - Emoções positivas e negativas.
	Vídeo 4: O medo 1	<ul style="list-style-type: none"> - Conceito do medo; - Função do medo; - Ativação do medo; - Estímulos ou agentes causadores do medo; - Reações do organismo à emoção medo.
	Vídeo 5: O medo 2	<ul style="list-style-type: none"> - Níveis de intensidade do medo; - Medo e saúde; - Medo e escola.
	Vídeo 6: A raiva 1	<ul style="list-style-type: none"> - Conceito de raiva; - Estímulos desencadeantes da raiva; - Função da raiva.
	Vídeo 7: A raiva 2	<ul style="list-style-type: none"> - Níveis de intensidade da raiva; - Reações do organismo à emoção raiva; - Aspectos positivos e negativos da raiva; - Raiva e saúde; - Como lidar com a raiva.

	Vídeo 8: A tristeza	<ul style="list-style-type: none"> - Conceito de tristeza; - Ativação da tristeza; - Função da tristeza; - Reações do organismo à emoção da tristeza; - Tristeza e saúde; - Diferença entre depressão e tristeza; - Enfrentamento da tristeza.
	Vídeo 9: A alegria	<ul style="list-style-type: none"> - Conceito de alegria; - Função da alegria; - Ativação da alegria; - Reações do organismo à emoção da alegria; - Alegria e saúde; - Alegria artificial.
	Vídeo 10: A ansiedade	<ul style="list-style-type: none"> - Conceito de ansiedade; - Função da ansiedade; - Ativação da ansiedade; - Estímulos ou situações desencadeadoras da ansiedade; - Sintomas da ansiedade; - Tipos de ansiedade; - Aspectos positivos e negativos da ansiedade; - Diferença entre medo e ansiedade; - Ansiedade e escola; - Regulação da ansiedade.
UNIDADE 3: COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS	Vídeo 11: Consciência emocional Sugestões de aprofundamento :	<ul style="list-style-type: none"> - Conceito de consciência emocional; - Etapas para o desenvolvimento da consciência emocional. <p>Site Atlas de Emoções: Link: http://atlasofemotions.org/</p> <p>Aplicativo Cogni: com este aplicativo, é possível realizar o registro de pensamentos, emoções e comportamentos. Com o tempo, o app faz um registro de padrão de</p>

		<p>comportamentos. Dessa maneira, o usuário consegue perceber o que o deixa feliz ou triste, por exemplo, e poderá trabalhar maneiras de dosar as sensações ruins e buscar mais a felicidade.</p> <p>Link: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spotwis.h.cogni&hl=pt_BR</p>
	Vídeo 12: Regulação emocional 1	<ul style="list-style-type: none"> - Conceito de regulação emocional; - Desregulação emocional; - Benefícios da regulação emocional.
	Vídeo 13: Regulação emocional 2	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de regulação emocional; - Técnicas de regulação emocional: relaxamento, respiração, meditação e mindfulness.
	Vídeo 14: Práticas de regulação emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de respiração e ativação da memória.
	Vídeo 15: Competência social	<ul style="list-style-type: none"> - Conceito de competência social; - Níveis de escuta; - Empatia.
	Vídeo 16: Quando procurar ajuda de um profissional?	<ul style="list-style-type: none"> - Problemas emocionais e a busca pela ajuda de um profissional; - A terapia e seus benefícios; - Assistência do profissional da psicologia nos IFs; - Acesso do estudante à assistência psicológica nos IFs.
	Vídeo 17: Encerramento	<ul style="list-style-type: none"> - Considerações finais sobre o Curso de Educação Emocional.
	Teste avaliativo:	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação <i>on-line</i> com o objetivo de verificar a compreensão dos estudantes sobre os temas abordados no Curso de Educação Emocional.
	Avaliação sobre o curso	<ul style="list-style-type: none"> - Questionário <i>on-line</i> com o fim de averiguar a avaliação dos alunos sobre o Curso de Educação Emocional e as contribuições que o trouxe para a sua formação.

	Sugestões de filmes:	1- Divertidamente (2015); 2- Extraordinário (2017); 3- Jack e a mecânica do coração (2013); 4- Home: cada um na sua casa (2015); 5- À procura da felicidade (2006); 6- Poder além da vida (2006); 7- Intocáveis (2011); 8- Lendas da Vida (2000).
	Sugestões de Livros:	1- Felicidade Autêntica – Martin Seligman; 2- Gestão da Emoção – Augusto Cury; 3- 10% Mais Feliz – Dan Harris; 4- Inteligência Emocional – Daniel Goleman.

FONTE: A autora (2021).

6.1 Metodologia

O Curso de Educação Emocional é desenvolvido a partir de vídeos expositivos e explicativos, focando-se em conceitos e na construção de significados importantes para o desenvolvimento das competências emocionais.

6.2 Material didático do curso

O Curso Educação Emocional: um mergulho em si mesmo contém vídeos explicativos e indicação de sites, aplicativos, filmes e livros para aprofundamento. Os vídeos para o Curso de Educação Emocional foram gravados e editados pela pesquisadora Gisele Oliveira Ribeiro Wanzeler em colaboração com o orientador Prof. Dr. Admilson Eustáquio Prates.

O Curso de Educação Emocional conta com a participação de convidados na gravação dos vídeos. O vídeo sobre a ansiedade tem a participação da mestra Dalila Pereira Soares, psicóloga do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Norte de Minas Gerais – campus Januária. A partir de sua formação e experiência profissional, a convidada traz grandes contribuições sobre ansiedade e compartilha

resultados da sua dissertação “Formação humana integral e ansiedade em estudantes do Ensino Médio Integrado”. O vídeo sobre práticas de regulação emocional conta com a participação da professora Ilza Oliva, que possui formação em yoga, ayurveda, práticas integrativas e artes para a expansão da consciência e também é coordenadora do Espaço Cultural Ananda. O vídeo sobre quando procurar ajuda de um profissional tem a participação de Amanda Chaves Moreira Cangussu, psicóloga do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Norte de Minas Gerais – campus Montes Claros.

Ao todo, são disponibilizadas 17 videoaulas neste curso.

6.3 Avaliação da aprendizagem

Conforme Antunes (2012), a avaliação que se faz de um programa de educação emocional vai muito além de notas, de verificar a quantidade de conhecimentos adquiridos pelos alunos, sendo importante, de fato, perceber se o estudante, ao se comparar com ele mesmo, consegue perceber progressos no desenvolvimento das competências emocionais.

Desse modo o Curso Educação Emocional possui dois instrumentos avaliativos que buscam mensurar quantitativamente e qualitativamente o desenvolvimento do estudante. O primeiro é o Teste Avaliativo tem como objetivo verificar a compreensão dos estudantes sobre os temas abordados no Curso de Educação Emocional. Este teste possui 4 questões com valor de 20 pontos cada uma.

O segundo é o Questionário com o fim de averiguar a avaliação dos estudantes sobre o Curso de Educação Emocional e as contribuições do curso a sua formação. Este questionário possui duas questões de múltipla escolha onde os estudantes apresentam o seu *feedback* sobre o curso; e ainda 4 questões abertas onde o estudante através de uma autoavaliação identifica as contribuições que o curso trouxe para sua formação. O preenchimento deste questionário tem o valor de 20 pontos.

AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO
Teste Avaliativo	80 pontos (4x20)
Questionário de Avaliação do Curso	20 pontos
Pontos distribuídos	100 pontos

6.4 Certificação

Serão certificados os estudantes que obtiverem 60% (sessenta por cento) dos pontos distribuídos e frequência nas atividades on-line de 75% (setenta e cinco por cento).

7 ESTRUTURA DO PROJETO

7.1 Ofertas e vagas

Serão disponibilizadas 50 vagas. Estas vagas serão ao estudantes do Ensino Médio Integrado dos Institutos Federais e demais adolescentes que se interessarem em realizar o curso.

7.2 Equipe

Psicólogo, pedagogo, professor, técnico educacional, assistente social e demais profissionais da educação que tenham interesse e capacitação para serem tutores do curso.

7.3 Cronograma de Execução

Fluxo livre por demanda.



7.4 Contatos para solicitação do curso:

- **Prof. Dr. Admilson Prates** - admilson.prates@ifnmg.edu.br
- **Mestre Gisele Oliveira Ribeiro Wanzeler** - gisele_ribeiro88@hotmail.com | giseleoliveira.wanzeler@gmail.com
- **Coordenação do Programa de Pós-graduação Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica -/ ProfEPT** - profept.ifnmg@gmail.com
- **Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação** - proppi@ifnmg.edu.br;

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALZINA, Rafael Bisquerra. Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida. **Revista de Investigación Educativa**, Vol. 21, n.º 1, p. 7-43, 2003.

ALZINA, Rafael Bisquerra. Concepto de educación emocional. 2019. Disponível em: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/concepto-educacion-emocional.html>. Acesso em: 12/09/2019.

ALZINA, Rafael Bisquerra; ANDRÉS, Joan Mateo. **Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación**. Horsori Editorial, S.L. Colección Cuadernos de Educación, 2019.

ANTUNES, Celso. **Alfabetização Emocional: novas estratégias**. 10 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

ANTUNES, Celso. **Trabalhando a alfabetização emocional com qualidade**. São Paulo: Paulus, 2012.

AMARAL, Sandra Cristina Machado. **Promovendo a regulação emocional em crianças do 1.º ciclo do Ensino Básico**: um programa de competências emocionais e sociais. 2014. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação, especialidade em Contextos Educativos). Universidade dos Açores, Ponta Delgada, 2014.

ARANTES, Mariana Marques. **Educação emocional integral**: análise de uma proposta formativa continuada de estudantes e professores em uma escola pública de Pernambuco. 2019. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal de Pernambuco, CE., 2019.

ARRUDA, Marlene de Jesus Ferreira Carvalho. **O ABC das emoções básicas**: Implementação e avaliação de duas sessões de um programa para a promoção de competências emocionais. Um enfoque comunitário. Dissertação (Mestre em Psicologia da Educação, Especialidade em Contextos Comunitários) - Universidade dos Açores, Ponta Delgada, 2014.

BRASIL. **Lei Nº 11.892, de 29 de dezembro de 2008**. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências. Brasília, 2008.

CASASSUS, Juan. **Fundamentos da Educação emocional**. Brasília: UNESCO, Liber Livro Editora, 2009.

CEZAR, Adieliton Tavares; JUCA-VASCONCELOS, Helena Pinheiro. **Diferenciando sensações, sentimentos e emoções**: uma articulação com a abordagem gestáltica. IGT rede, Rio de Janeiro, v. 13, n. 24, p. 04-14, 2016. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 20 jun. 2020.

EKMAN, Paul. **A linguagem das emoções**: revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor. Tradução de Carlos Szlak. São Paulo: Lua de Papel, 2011.

FONSECA, Rodrigo. **E-moções**: A Inteligência Emocional na Prática. São Paulo: Editora Reflexão, 2012.

FREITAS-MAGALHÃES, A.. **A Psicologia das Emoções**: O Fascínio do Rosto Humano. Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa, 2007.

GARDNER, Howard. **Inteligências múltiplas**: a teoria na prática. Trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

GARDNER, Howard. **Sobre as várias inteligências**: **Nova Escola**, n. 105. (pp. 42-45). São Paulo, 1997.

GOLEMAN, Daniel. **Trabalhando com a Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. tradução Marcos Santarrita. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2011. recurso digital.

POSSEBON, Elisa Gonsalves. **O Universo das Emoções: uma introdução**. 1.ed. João Pessoa: Libellus Editorial, 2017a.

POSSEBON, Elisa Gonsalves. **As Emoções Básicas**: medo, tristeza e raiva. **1. ed. João Pessoa: Editora Libellus, 2017b**.

PossebonE.; PossebonF. Descobrir o afeto: uma proposta de educação emocional na escola. **Revista Contexto & Educação**, v. 35, n. 110, p. 163-186, 2020.

MIRA Y LÓPEZ, Emilio. **Quatro Gigantes da Alma**. Tradução de Cláudio de Araújo Lima. 12ª. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1982

MIGUEL, Fabiano Koich. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. **Psico-USF**, Itatiba, v. 20, n. 1, p. 153-162, abr. 2015. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712015000100015&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 22 set. 2019.

SANTOS, Jair de Oliveira. **Educação Emocional na Escola**: a emoção na sala de aula. 2ª Ed. Salvador, 2000.



PROFEPT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA



**INSTITUTO
FEDERAL**
Norte de Minas Gerais



ISBN: 978-65-00-27639-8