

CAMILA RODRIGUES MENDES



aflorar

**Guia digital para o bem-estar
de professores de línguas em
formação inicial**



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
NÚCLEO DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIAS APLICADAS A ENSINO E EXTENSÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO CRIATIVIDADE E INOVAÇÃO
EM METODOLOGIAS DE ENSINO SUPERIOR
MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO

CAMILA RODRIGUES MENDES

GUIA DIGITAL AFLORAR: reflexões e práticas para o fomento
do bem-estar de professores de línguas em formação inicial

BELÉM- PARÁ
2024

Camila Rodrigues Mendes

GUIA DIGITAL AFLORAR: reflexões e práticas para o fomento do bem-estar de professores de línguas em formação inicial

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior do Núcleo de Inovação e Tecnologias Aplicadas a Ensino e Extensão da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Ensino. Área de Concentração: Metodologias de Ensino-Aprendizagem. Linha de Pesquisa: Inovações Metodológicas no Ensino Superior (INOVAMES).

Orientador(a): Profa. Dra. Larissa Dantas Rodrigues Borges.

BELÉM- PARÁ
2024

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará
Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo(a)
autor(a)**

- M538g Mendes, Camila Rodrigues.
Guia digital Aflorar : reflexões e práticas para o fomento do bem-estar de professores de línguas em formação inicial / Camila Rodrigues Mendes. — 2024.
194 f. : il. color. + 1 guia (80 f. : color)
- Orientador(a): Prof^a. Dra. Larissa Dantas Rodrigues Borges
Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Pará, Núcleo de Inovação e Tecnologias Aplicadas a Ensino e Extensão, Programa de Pós-Graduação Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior, Belém, 2024.
Acompanhado do guia: "Guia digital Aflorar"
1. Bem-estar. 2. Guia digital. 3. Ensino e aprendizagem de línguas. 4. Psicologia Positiva. 5. Formação inicial de professores de línguas. I. Título. II. Título: Guia digital Aflorar.

CDD 370

Camila Rodrigues Mendes

GUIA DIGITAL AFLORAR: reflexões e práticas para o fomento do bem-estar de professores de línguas em formação inicial


Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior do Núcleo de Inovação e Tecnologias Aplicadas a Ensino e Extensão da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Ensino. Área de Concentração: Metodologias de Ensino-Aprendizagem. Linha de Pesquisa: Inovações Metodológicas no Ensino Superior (INOVAMES).

Orientador(a): Profa. Dra. Larissa Dantas Rodrigues Borges.


RESULTADO: (X) Aprovado () Reprovado

DATA: 06/06/2024.


COMISSÃO EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **LARISSA DANTAS RODRIGUES BORGES**
Data: 09/08/2024 14:27:29-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Larissa Dantas Rodrigues Borges (Orientadora - PPGCIMES/UFGA)

Documento assinado digitalmente
 **MARIA CLARA VIANNA SA E MATOS**
Data: 09/08/2024 15:07:10-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Maria Clara Vianna Sá e Matos (examinadora externa – FALEM/ UFGA)

Documento assinado digitalmente
 **ANDRE MONTEIRO DINIZ**
Data: 09/08/2024 14:34:15-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. André Monteiro Diniz (examinador interno – PPGCIMES/UFGA)

BELÉM-PARÁ
2024



**À minha mãe Sônia, fonte infinita de
força e amor incondicional.**

**À minha filha Yasmin, luz e amor da
minha vida.**

**Ao meu esposo Gleisson, meu apoio e
companheiro de vida.**



AGRADECIMENTOS

À Deus por me guiar e me fortalecer ao longo desta jornada acadêmica. Sou profundamente grata pela oportunidade de realizar este estudo e pelas muitas bênçãos que tenho recebido ao longo do caminho.

À minha querida mãe, Sônia, cujo amor incondicional e apoio constante foram a âncora que me sustentou durante a jornada deste mestrado. Sua presença e incentivo foram fundamentais para que eu enfrentasse os desafios com coragem e determinação. Obrigada por ser meu exemplo de força, dedicação e perseverança. Te amo, minha flor!

À minha amada filha, Yasmin, por ser minha fonte inesgotável de inspiração e alegria. Sua presença iluminou meus dias e me deu forças para persistir, mesmo nos momentos mais desafiadores. Obrigada por compreender as minhas ausências e por me incentivar a perseguir os meus sonhos. Que eu possa ser para você um exemplo de determinação e realização. Amo você, luz da minha vida!

Ao meu esposo, Gleisson, por ser meu porto seguro, meu parceiro de vida e meu maior incentivador. Seu amor, compreensão e apoio foram o alicerce sobre o qual construímos juntos nossos sonhos e projetos. Obrigada por compartilhar comigo as alegrias e os desafios desta jornada, por ser meu companheiro de estudos e por sempre acreditar no meu potencial.

À minha irmã, Carol, por estar ao meu lado, compartilhando risos, lágrimas e sonhos. Você sempre esteve ao meu lado nos momentos bons e ruins, compartilhando alegrias, consolando em tempos difíceis e oferecendo seu ombro amigo quando mais precisei. Você é minha pessoa!

À minha doce sobrinha e afilhada, Isabela, cuja presença radiante e amorosa trouxe luz e inspiração aos meus dias. Seu sorriso e alegria contagiante enchem meu coração de amor, inspiração e felicidade. Você é um verdadeiro presente em minha vida.

À minha querida tia Naza, cujo amor e apoio foram fundamentais ao longo de minha jornada acadêmica. Apesar dos problemas de saúde que você enfrenta, você não deixou de estar presente, de me motivar e de oferecer ajuda quando precisei. Sou grata por tê-la como minha tia e por tudo que você fez por mim. Obrigada!



À minha filha de quatro patas, Luna, que esteve ao meu lado durante horas de estudo e trabalho, trazendo alegria e conforto com sua presença amorosa. Sua energia contagiante e sua lealdade foram uma fonte de ânimo, tornando os momentos de dedicação à pesquisa mais suaves e reconfortantes.

Às minhas queridas amigas, Jessika e Jaqueline Figueiredo, companheiras de mestrado cuja amizade e apoio foram fundamentais para superar os desafios de nossa trajetória. Vocês se tornaram verdadeiras amigas, sempre prontas para oferecer um ombro amigo nos momentos de incerteza e celebrar juntas as pequenas e grandes conquistas ao longo do caminho. Que nossa amizade continue a prosperar, e que possamos continuar a compartilhar risadas, lágrimas e memórias inesquecíveis juntas. Obrigada por tudo!

Um agradecimento especial à minha orientadora, profa. Dra. Larissa, pela sua dedicação, orientação e apoio ao longo de todo o processo de elaboração desta dissertação. Sua confiança em meu trabalho e sua constante motivação foram essenciais para fortalecer minha confiança e persistência ao longo de minha trajetória. É uma honra e um privilégio ter sido orientada por você, e espero que nossa parceria continue a florescer além dos limites desta dissertação.

Aos professores do mestrado, em especial à profa. Dra. Fernanda e a profa. Marianne, cujas orientações e apoio contribuíram significativamente para o desenvolvimento desta pesquisa. Obrigada por cada palavra de incentivo que me deram forças para seguir minha trajetória no PPGCIMES.

A todos os meus colegas de mestrado, que tornaram esta jornada acadêmica mais significativa e enriquecedora. Sou grata por ter tido a oportunidade de compartilhar experiências, aprender e crescer com vocês.

Às minhas amigas e colegas de trabalho Cláudia, Said, Dayanny, Degiane, Teresinha, Nadja e Juliana, pelo suporte e compreensão nos momentos em que precisei conciliar as responsabilidades profissionais com os estudos. Suas palavras de encorajamento e apoio fizeram toda a diferença em minha jornada acadêmica.

À minha tia Ivanil e minha prima Selma que, de diversas maneiras, ofereceram suporte emocional e logístico. Obrigada por cuidarem da minha filha, permitindo-me focar nos estudos. O apoio e a compreensão de vocês foram imprescindíveis nesta caminhada.



Ao grupo de pesquisa CARE, meus sinceros agradecimentos pela parceria e pelo apoio dedicado ao longo da minha trajetória. Desde o início de minha participação no grupo em 2019, a colaboração tem sido inestimável, e estou imensamente grata pela troca de conhecimentos e experiências que enriqueceram este trabalho.

Aos participantes desta pesquisa expresso minha sincera gratidão pela generosidade em compartilhar suas experiências e percepções. Agradeço pelo tempo dedicado e pelo compromisso de cada um de vocês. Sem suas contribuições, este estudo não seria possível. Muito obrigada!

Por fim, gostaria de expressar minha gratidão a todos que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a realização desta pesquisa. Cada gesto de apoio e cada palavra de incentivo tiveram um impacto significativo e foram verdadeiramente apreciados. Agradeço sinceramente a cada um de vocês!



O florescer é tempestivo, não adianta pressa, mas não dispensa o cultivo para que floresça com todo seu encanto, assim como acontece quando se alcançam certas conquistas, frutos valiosos que justificam tudo que foi cultivado com estima e o devido tempo dedicado.

Jefferson Freitas



RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo elaborar um Produto Educacional (PE) com foco no bem-estar de professores de línguas em formação inicial. Como egressa do curso de Letras com habilitação em Inglês pela Universidade Federal do Pará (UFPA), vivenciei muitos desafios e dificuldades ao longo do meu percurso formativo que impactaram meu bem-estar e me despertaram o interesse em investigar sobre esse tema. O bem-estar é um construto que emerge da interação entre as características pessoais e os fatores sociocontextuais em todas as áreas da vida humana; o intuito desta interação é encontrar significado e conexão com o mundo (Mercer; Gregersen, 2020). Diversos fatores contribuem para promover o bem-estar e o florescimento da pessoa, como emoções positivas, engajamento, relacionamentos, significado e realização (Seligman, 2011). Nesta pesquisa, o PE desenvolvido é o guia digital Aflorar, que visa contribuir para a promoção do bem-estar de professores de línguas em formação inicial por meio de reflexões e práticas que possam ajudá-los a encontrar pontos de equilíbrio em prol do seu bem-estar. Como arcabouço teórico, respaldamo-nos nos estudos de Borges (2024), Mercer (2021), Mercer e Gregersen (2020), Oxford (2016a, 2018, 2020), Seligman (2011), Sulis *et al.* (2021), entre outros. A metodologia adotada foi a pesquisa aplicada com abordagem qualitativa envolvendo discentes concluintes da graduação do turno matutino e noturno de Letras com habilitação em Inglês da Faculdade de Letras Estrangeiras Modernas (FALEM) da UFPA, localizada em Belém. Como instrumento de geração de dados foram utilizados quatro questionários. Na etapa de concepção foi realizada uma pesquisa bibliográfica e um levantamento de guias sobre o bem-estar do professor. Para etapa de caracterização do contexto, foi realizada uma pesquisa documental. E a fim de direcionar a elaboração dos recursos do guia Aflorar, aplicou-se um questionário no qual dezenove participantes colaboraram, com o objetivo de conhecer melhor o público e suas necessidades em relação ao bem-estar. Após, foi realizada a testagem, avaliação e validação do PE com dez participantes ao longo de dois encontros presenciais e dois encontros com atividades assíncronas. Dentre os resultados dessa investigação, evidenciou-se que o guia Aflorar teve um impacto positivo no bem-estar dos participantes, o que favoreceu a reflexão, a identificação e compreensão das emoções, a valorização das



experiências positivas, bem como um melhor gerenciamento do tempo para priorizar atividades que promovam o seu bem-estar. Ademais, os recursos do guia contribuíram para uma perspectiva mais positiva em relação aos desafios enfrentados pelos participantes e ao fortalecimento de relacionamentos positivos. Vislumbramos que o guia digital Aflorar contribua para a área de ensino e aprendizagem de línguas e gere impactos positivos no bem-estar e na formação inicial dos professores de línguas.

Palavras-chaves: Bem-estar. Guia digital. Ensino e aprendizagem de línguas. Psicologia Positiva. Formação inicial de professores de línguas.



ABSTRACT

The aim of this research was to develop an educational product focused on the wellbeing of pre-service language teachers. As an English undergraduate student at the Federal University of Pará (UFPA), I have experienced many challenges and difficulties throughout my trajectory which have had an impact on my wellbeing and sparked my interest in investigating this topic. Wellbeing is a construct that emerges from the interaction between personal characteristics and socio-contextual factors in all areas of human life; the aim of this interaction is to find meaning and connection with the world (Mercer; Gregersen, 2020). Various factors contribute to promote a person's wellbeing and flourishing, such as positive emotions, engagement, relationships, meaning and achievement (Seligman, 2011). In this research, the educational product developed is the Aflorar digital guide, which aims to enhance the wellbeing of pre-service language teachers through reflections and practices that can help them find points of balance in favor of their wellbeing. As a theoretical framework, we draw on studies conducted by Borges (2024), Mercer (2021), Mercer and Gregersen (2020), Oxford (2016a, 2018, 2020), Seligman (2011), Sulis *et al.* (2021), among others. The methodology adopted was applied research with a qualitative approach involving English undergraduate students at the School of Modern Foreign Languages (FALEM), at the UFPA, located in Belém. Four questionnaires were used to generate data. In the conception stage, bibliographical research and research of guides on teacher wellbeing were carried out. To characterize the context, documentary research was conducted. And in order to direct the development of the Aflorar guide's resources, a questionnaire was applied in which nineteen participants collaborated, with the aim of getting deeper insights into the audience and their wellbeing related needs. The guide was tested, evaluated, and validated with ten participants along two in-person meetings and two meetings involving asynchronous activities. Among the results of this investigation, a positive impact on the participants' wellbeing was evidenced, favoring reflection, identification and understanding of emotions, an increased appreciation of positive experiences, as well as improved time management to prioritize activities that promote their wellbeing. In addition, the guide's resources provided a more positive outlook regarding the challenges faced by



participants and facilitated the strengthening of positive relationships. We anticipate that the Aflorar digital guide will make a valuable contribution to the field of language teaching and learning while also positively influencing the wellbeing of pre-service teachers.

Key words: Wellbeing. Digital guide. Language teaching and learning. Positive psychology. Pre-service language teachers.



LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Teoria da felicidade autêntica e teoria do bem-estar	34
Figura 2 - Conceituações, dimensões e perspectivas de bem-estar.....	38
Figura 3 - Modelo multidimensional da teoria do bem-estar.	39
Figura 4 - Classificação das forças de caráter e virtudes	42
Figura 5 - O modelo EMPATHICS.....	46
Figura 6 - Componentes do modelo PERMA e EMPATHICS.....	47
Figura 7 - Percurso metodológico da pesquisa	63
Figura 8 - Tela do programa <i>Canva for education</i>	78
Figura 9 - <i>Stakeholders</i> do guia Aflorar.....	80
Figura 10 - Vitória-régia	82
Figura 11 - Logotipo do PE	82
Figura 12 - Paleta de cores do guia digital Aflorar.....	83
Figura 13 - <i>Bitmoji</i> da autora do guia	85
Figura 14 - Ícones dos elementos “dicas e reflexões” do guia.....	86
Figura 15 - <i>Template</i> do Diário Emocional	89
Figura 16 - Sugestão de leitura sobre emoções	90
Figura 17 - Roleta das Emoções Positivas disponível no guia	94
Figura 18 - Recurso Planta de Conexões Positivas	96
Figura 19 - Representações gráficas para avaliação da qualidade dos relacionamentos.	97
Figura 20 - Atividade " <i>Who am I? My roles and identities</i> ".	98
Figura 21 - <i>Template</i> para a identificação das principais atividades dos usuários. ...	99
Figura 22 - <i>Template</i> para distribuição de tempo semanal.....	100
Figura 23 - <i>Template</i> do mural de propósitos.	103
Figura 24 - Visual do site do guia Aflorar na versão mobile.....	107
Figura 25 - Encontro 1: apresentação do PE e do recurso Diário Emocional	108
Figura 26 - Encontro 1: dinâmica com a Roleta das Emoções Positivas	108
Figura 27 - Encontro 1: testagem e validação do guia.....	109
Figura 28 - Encontro 2: testagem do recurso Tempo em Harmonia	110
Figura 29 - Encontro 2: testagem do recurso Planta de Conexões Positivas	110



Figura 30 - Encontro 2: testagem e validação dos recursos	111
Figura 31 - Nuvem de palavras sobre o bem-estar	161



LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Perfil dos participantes das etapas da pesquisa.....	61
Quadro 2 - Livros de bases teóricas sobre o bem-estar e bem-estar de professores de línguas.....	66
Quadro 3 - Literatura encontrada sobre o bem-estar de professores línguas no contexto brasileiro	67
Quadro 4 - Guias sobre o bem-estar de professores	69
Quadro 5 - Seções do guia Aflorar	85
Quadro 6 - Recursos do guia Aflorar e elementos do PERMA	87
Quadro 7 - Roleta das Emoções Positivas: lista das dez emoções positivas	92
Quadro 8 - Lista de valores pessoais do recurso Sementes do Bem-estar	101
Quadro 9 - Critérios e indicadores para o desenvolvimento do PE guia digital Aflorar	105
Quadro 10 - Desafios enfrentados pelos participantes	115
Quadro 11 - Fatores que afetam negativamente o bem-estar dos participantes.....	117
Quadro 12 - Fatores que influenciam positivamente o bem-estar dos participantes	119
Quadro 13 - <i>Feedback</i> sobre o recurso Diário Emocional	122
Quadro 14 - <i>Feedback</i> dos participantes sobre a Roleta das Emoções Positivas ..	125
Quadro 15 - <i>Feedback</i> sobre o recurso Planta de Conexões Positivas	127
Quadro 16 - <i>Feedback</i> sobre o recurso Tempo em Harmonia.....	130
Quadro 17 - <i>Feedback</i> sobre o recurso Sementes do Bem-estar.....	132
Quadro 18 - <i>Feedback</i> sobre a contribuição dos assuntos contidos no guia	136
Quadro 19 - Comentários adicionais sobre o conteúdo do guia	137
Quadro 20 - Comentários adicionais dos participantes sobre a apresentação textual e visual do guia	144
Quadro 21 - <i>Feedback</i> sobre o resultado da implementação das estratégias sugeridas no guia	146
Quadro 22 - <i>Feedback</i> sobre as melhorias no bem-estar dos participantes com o uso do guia	147



Quadro 23 - <i>Feedback</i> sobre como o guia influenciou positivamente o bem-estar dos participantes	148
Quadro 24 - <i>Feedback</i> sobre a recomendação do guia para outros professores em formação	150
Quadro 25 - Principais descobertas dos participantes com o uso do guia Aflorar ..	152
Quadro 26 - Comentários adicionais sobre as melhorias na reflexão e/ou na prática do bem-estar dos participantes.....	155
Quadro 27 - Comentários adicionais sobre as mudanças nos participantes em como lidar com os desafios ou dificuldades na formação inicial	157
Quadro 28 - <i>Feedback</i> sobre os recursos que mais impactam positivamente o bem-estar dos participantes	159



LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Relevância do conteúdo do guia para os participantes	135
Gráfico 2 - Compreensão das informações presentes no guia	137
Gráfico 3 - Usabilidade favorável de navegação e acesso às informações do guia	139
Gráfico 4 - Utilidade dos recursos visuais para a compreensão dos conceitos e informações do guia	139
Gráfico 5 - Presença de exemplos práticos e exercícios para a aplicação de estratégias	140
Gráfico 6 - Comunicação do conteúdo, essência do guia através do título e subtítulo	141
Gráfico 7 - Percepções sobre a linguagem atrativa e interessante do guia	142
Gráfico 8 - Adequação do tamanho e das letras para a leitura do guia	143
Gráfico 9 - Satisfação quanto a apresentação textual e visual do guia.....	143
Gráfico 10 - Avaliação do impacto e eficácia das estratégias e orientações do guia no bem-estar dos participantes.....	146
Gráfico 11 - <i>Feedback</i> sobre possíveis melhorias na reflexão e/ou na prática do bem-estar dos participantes após o uso do guia.....	155
Gráfico 12 - <i>Feedback</i> sobre as mudanças nos participantes em como lidar com os desafios ou dificuldades na formação inicial.	157



LISTA DE ABREVIÇÕES

BNCC	Base Nacional Curricular Comum
BNC-formação	Base Nacional Comum para a Formação Inicial de Professores da Educação Básica
CARE	Colaboração, Autonomia, Reflexão e Empatia no ensino de Línguas
DI	Design Instrucional
LA	Linguística Aplicada
LE	Língua Estrangeira
UFPA	Universidade Federal do Pará
PDF	<i>Portable Document Format</i>
PE	Produto Educacional
PP	Psicologia Positiva
PPGCIMES	Programa de Pós-graduação em Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior
PP-FALEM	Projeto Pedagógico da Faculdade de Letras Estrangeiras Modernas
SDC	Sistema Dinâmico Complexo
SDCs	Sistemas Dinâmicos Complexos



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	23
1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	32
1.1 O BEM-ESTAR NA PSICOLOGIA POSITIVA.....	32
1.1.1 Bem-estar: definições, dimensões e perspectivas.....	35
1.1.2 Teoria do bem-estar: o modelo PERMA.....	38
1.2 O BEM-ESTAR NA LINGUÍSTICA APLICADA.....	43
1.2.1 O bem-estar de professores.....	48
1.2.2 O bem-estar e a formação inicial de professores de línguas.....	51
2 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA	57
2.1 CONTEXTO DA PESQUISA.....	57
2.2 PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	60
2.3 CARACTERIZAÇÃO METODOLÓGICA.....	61
2.3.1 Fases da pesquisa a partir do Design Instrucional.....	63
2.3.2 Pesquisa bibliográfica.....	65
2.3.3 Pesquisa documental.....	68
2.3.4 Levantamento de guias sobre o bem-estar de professores.....	69
2.4 INSTRUMENTOS DE GERAÇÃO DE DADOS.....	72
3 GUIA DIGITAL AFLORAR: DA CONSTRUÇÃO À VALIDAÇÃO	76
3.1 DESCRIÇÃO E CARACTERÍSTICAS DO PE.....	76
3.2 NOME E IDENTIDADE VISUAL.....	81
3.3 ORGANIZAÇÃO E ESTRUTURA DO GUIA.....	85
3.4 RECURSOS DO GUIA DIGITAL AFLORAR.....	87
3.4.1 Diário Emocional.....	88
3.4.2 Roleta das Emoções Positivas.....	91
3.4.3 Planta de Conexões Positivas.....	95
3.4.4 Tempo em Harmonia.....	98
3.4.5 Sementes do Bem-estar.....	101
3.5 ASPECTOS CRIATIVOS E INOVADORES DO GUIA.....	104
3.6 ETAPAS DE TESTAGEM E VALIDAÇÃO DO GUIA.....	106
4 ANÁLISE DOS DADOS GERADOS	114
4.1 PERCEPÇÕES INICIAIS DOS PARTICIPANTES PREVIAMENTE À ELABORAÇÃO DO GUIA.....	114



4.1.1 Desafios e fatores que afetam negativamente o bem-estar dos participantes.....	115
4.1.2 Fatores que afetam positivamente o bem-estar dos participantes.....	119
4.2 RECURSOS DO GUIA AFLORAR: EXPLORANDO IMPACTOS E EXPERIÊNCIAS DOS PARTICIPANTES	122
4.2.1 Diário Emocional.....	122
4.2.2 Roleta das emoções Positivas.....	125
4.2.3 Planta de conexões positivas.....	127
4.2.4 Tempo em harmonia.....	130
4.2.5 Sementes do Bem-estar	132
4.3 PERCEPÇÕES SOBRE O GUIA AFLORAR	134
4.3.1 Avaliação do conteúdo do guia.....	135
4.3.2 Avaliação da usabilidade e utilidade do guia.....	138
4.3.3 Avaliação da expressividade do guia	141
4.3.4 Avaliação do impacto e eficácia do guia.....	145
4.3.5 Sugestões de melhoria do guia	150
4.4 AFLORANDO O BEM-ESTAR: PERCEPÇÕES DOS PARTICIPANTES APÓS O USO DO GUIA.....	152
5 REFLEXÕES FINAIS.....	164
REFERÊNCIAS	170
APÊNDICE A: CONVITE PARA PARTICIPAR DA PESQUISA	179
APÊNDICE B: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) ELETRÔNICO	180
APÊNDICE C: QUESTIONÁRIO PARA PERFIL E PERSPECTIVAS INICIAIS DOS PARTICIPANTES.....	182
APÊNDICE D: AVALIAÇÃO DOS RECURSOS DO GUIA AFLORAR.....	184
APÊNDICE E: QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO E VALIDAÇÃO DO GUIA AFLORAR.....	186
APÊNDICE F: QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO APÓS O USO DO GUIA.....	191
APÊNDICE G: INFOGRÁFICO DA ROLETA DOS SENTIMENTOS POSITIVOS	193
APÊNDICE H: TERMO DE AUTORIZAÇÃO	194



Introdução





INTRODUÇÃO

“É da imaginação que se aflora o conhecimento”.

Miqueias Alves¹

O bem-estar docente decorre da vivência de experiências positivas, sendo um processo dinâmico construído na interseção dos âmbitos social, acadêmico e profissional (Rebolo; Bueno, 2014). Entretanto, existem vários fatores interligados que afetam o bem-estar dos professores, tais como a falta de condições apropriadas de trabalho, a sobrecarga das demandas e os baixos salários, o que têm gerado insatisfação, estresse, *burnout*², além da desvalorização profissional e negligência do bem-estar em prol da produtividade.

No contexto brasileiro, pesquisas indicam um grande nível de adoecimento da mente e problemas de saúde mental em discentes da graduação (Gomes et al., 2020; Preto et al., 2020). As demandas da vida acadêmica exercem forte influência na saúde mental e no bem-estar dos discentes, conforme resultados da pesquisa de Barros e Peixoto (2023). A pesquisa revelou que cerca de 56,44% dos participantes veem que sua própria saúde mental é afetada pelas demandas universitárias.

No caso dos professores em formação inicial, é necessário conciliar sua identidade de discente da universidade e de professor, além das outras identidades que os compõem como por exemplo filho (a), mãe/ pai, amigo (a), estagiário (a) e pesquisador (a). No contexto internacional, mais de 40% de professores recém-formados desistem da docência antes de completarem os primeiros cinco anos de trabalho devido ao grande crescimento de doenças relacionadas ao estresse (Eyre, 2017).

No Brasil, pesquisas mostram que um outro fator que impacta negativamente a formação inicial de professores é a ausência de valorização social e profissional do professor da educação básica, além da falta de recursos financeiros para manter os estudos, do sentimento de insegurança e instabilidade emocional, do deslocamento

¹ Todas as epígrafes contidas nesta dissertação estão disponíveis no site <https://www.pensador.com/>

² Síndrome de *Burnout* é um distúrbio psíquico ocasionado pelo excesso de trabalho, sendo capaz de levar alguém à exaustão extrema, estresse generalizado e esgotamento físico. <https://www.dicio.com.br/burnout/>. Acesso em 24.01.2024.



até a instituição acadêmica e da realidade da tripla jornada entre a vida acadêmica, o trabalho e a família (Fossile; Costa, 2012; Sampaio; Stobäus, 2017). Devido ao alto índice de desistência nos anos iniciais da carreira docente, estima-se um possível déficit de 235 mil professores no Brasil até 2040 (Maciel, 2023). Portanto, o bem-estar desses professores tem sido ameaçado pela sobrecarga de tarefas, bem como por múltiplos fatores desencadeadores de problemas afetivos seja no âmbito acadêmico, profissional ou pessoal (Mairitsch et al., 2021).

A dificuldade de saber lidar e gerenciar questões afetivas destaca a necessidade de uma formação mais integral, não apenas voltada para questões cognitivas, mas também para outras dimensões como o bem-estar e a saúde emocional. Rebolo e Bueno (2014) afirmam que buscar o equilíbrio e o bem-estar é parte integrante da natureza humana.

O exercício da docência foi permeado de outros desafios com a educação mediada pela tecnologia, as aulas online, híbridas e o retorno às aulas presenciais durante o período pandêmico. A subsequente transição do ensino e aprendizagem presencial para o remoto ocasionaram uma grande perturbação nos sistemas desses professores de línguas ao redor do mundo, ameaçando o seu bem-estar (MacIntyre; Mercer; Gregersen, 2020). Da mesma forma, os professores em formação inicial precisaram, em um curto espaço de tempo, redimensionar suas práticas e buscar formação continuada a fim de adequar-se às novas condições de estudo na universidade, como alunos, bem como no trabalho, como professores. Eles precisaram se adaptar, em sua grande maioria, a assistir aulas no formato remoto e, alguns, a ministrar aulas nesse formato.

Minha formação como professora de línguas na Universidade Federal do Pará (UFPA) também foi permeada de desafios. O meu percurso formativo no curso de Letras-Habilitação Língua Inglesa foi um período de muita aprendizagem, dificuldades, superação e resiliência. Desde o início do meu curso, trabalhei na área de hotelaria, mas ao longo do percurso, a partir do 6º semestre da graduação, também tive a oportunidade de atuar como professora de línguas em cursos de idiomas. Dessa forma, minha rotina envolvia o curso de graduação no período matutino e o trabalho na hotelaria e no ensino de inglês nos períodos vespertino e noturno.



As grandes demandas exigidas nos âmbitos acadêmico, profissional e pessoal refletiram em períodos de estresse, cansaço físico e mental. Em determinado momento, precisei de atendimento profissional para que eu pudesse refletir e ressignificar minha trajetória. Portanto, meu percurso formativo e as próprias situações vivenciadas como professora de línguas em formação inicial geraram reflexões e motivações que confluíram para meu propósito nessa pesquisa.

Em minha experiência como professora de línguas da escola pública ao longo de quatorze anos enfrentei desafios diários para administrar minhas emoções e bem-estar. As dificuldades em compreender e regular minhas emoções e de meus alunos, em equilibrar minhas demandas e em investir no meu bem-estar foram algumas situações que me instigaram a pesquisar sobre o assunto.

Além disso, busquei investir em minha formação continuada, inserindo-me como voluntária do grupo de pesquisa CARE³ vinculado à FALEM⁴, na UFPA desde sua origem, em 2019. No primeiro biênio⁵ da pesquisa, investigamos sobre “Reflexões e ações na transformação de professores de línguas: o papel da autonomia e empatia”; no segundo biênio⁶, investigamos sobre “Reflexões e ações em prol do bem-estar e da transformação de professores de línguas”; atualmente, no terceiro biênio, investigamos sobre “Reflexões e ações sobre emoções e bem-estar na transformação de professores de línguas”. A minha participação no grupo CARE foi essencial para compreender a temática das emoções, empatia e bem-estar, assim como os fatores que os influenciam. Ao mesmo tempo, tive a oportunidade de refletir sobre minha trajetória e meu próprio bem-estar, por muitas vezes negligenciado. O grupo proporcionou um ambiente de troca de conhecimento, aprendizagem e rede de apoio entre os participantes: professores em formação inicial e continuada.

Durante o cenário pandêmico, meu interesse em estudar sobre essas questões ascendeu ao ápice ao me defrontar com uma nova realidade a partir do ensino remoto emergencial. Nesse período, atuei como professora de inglês de dezessete turmas entre Ensino Fundamental II e Ensino Médio, usando como recursos o *whatsapp* e compêndios de atividades. Muitos alunos não tinham acesso

³ Grupo de Pesquisa CARE – Colaboração, Autonomia, Reflexão e Empatia no ensino de Línguas, coordenado pela profa. Dra. Larissa Borges, orientadora dessa pesquisa.

⁴ FALEM – Faculdade de Letras Estrangeiras Modernas

⁵ De agosto de 2019 a julho de 2021.

⁶ De agosto de 2021 a julho de 2023.



à internet e outros a recursos tecnológicos. Em muitas famílias, um único celular era utilizado para atender três ou quatro filhos. Ademais, na escola onde trabalho, não tínhamos nenhum suporte para a impressão das atividades para os demais alunos. Além disso, atendi inúmeras mensagens de pais e alunos por *WhatsApp* e preocupava-me com eles, uma vez que muitos relatavam que não tinham nem o que comer. O desgaste emocional, físico e mental foi evidente com tantas demandas do trabalho somadas às situações de minha vida pessoal.

Em meio a tantos desafios vivenciados no meu percurso formativo, a rede de apoio formada no grupo de pesquisa CARE foi primordial, pois me ajudou a gerenciar minhas emoções, minhas múltiplas identidades, meu tempo, tarefas do trabalho e da vida pessoal; além de me motivar a priorizar o meu bem-estar e o bem-estar de meus alunos. Os estudos, experiências e aprendizagem sobre o bem-estar facilitaram minha readaptação ao trabalho pós-pandemia. As reflexões e as estratégias acerca do bem-estar foram importantes neste novo cenário. Portanto, eis que as situações vivenciadas em minha própria trajetória atuando como professora de inglês também me motivaram a escolher meu tema de pesquisa e direcionar meu Produto Educacional (PE).

Em 2021, dando continuidade minha formação acadêmica, participei do processo seletivo do Programa de Pós-graduação em Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior (PPGCIMES) no Mestrado Profissional em Ensino e fui aprovada. O meu pré-projeto abordou a temática do bem-estar de professores em formação inicial. Dessa forma, pude aprofundar meus conhecimentos nessa temática e dar continuidade ao trabalho desenvolvido desde meu ingresso no grupo de pesquisa CARE.

A reflexão e o investimento no bem-estar de professores tornaram-se mais produtivos sobretudo neste período pós-pandêmico (Brooks; Creely; Laletas, 2022). Para Squires, Walker e Spurr (2022), o investimento no bem-estar do professor, no equilíbrio do trabalho e na vida pessoal poderão gerar efeitos positivos multiplicadores tanto para o professor quanto para seus alunos.

No ambiente de sala de aula, destaca-se a necessidade de trabalhar as competências socioemocionais a fim de tornar os alunos capazes de administrar questões afetivas e enfrentar os desafios e situações diárias em suas relações



interpessoais, sociais e emocionais (Brasil, 2019). Para isso, o documento norteador Base Nacional Comum para a Formação Inicial de Professores da Educação Básica (BNC-Formação) de 2019 apresenta as diretrizes que os professores em formação inicial devem desenvolver a fim de se tornarem capazes de aplicar na prática as competências e aprendizagens essenciais previstas na Base Nacional Curricular Comum (BNCC) para o exercício da docência no ensino básico (Brasil, 2019).

No documento BNC-Formação, no Art. 11º, delinea-se no item II que o licenciando precisa ser formado para uma “visão ampla do processo formativo e socioemocional como relevante para o desenvolvimento, nos estudantes, das competências e habilidades para sua vida” (Brasil, 2019, p. 6). Além disso, no Art. 13º § 1º, apresenta-se no item X que o professor em formação necessita aprofundar seus conhecimentos sobre o “engajamento com sua formação e seu desenvolvimento profissional, participação e comprometimento com a escola, com as relações interpessoais, sociais e emocionais” (Brasil, 2019, p. 8). Podemos observar nas competências gerais 8 e 9 descritas nas diretrizes da BNC-Formação que esses professores precisam:

8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana, reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas, desenvolver o autoconhecimento e o autocuidado nos estudantes.

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, para promover ambiente colaborativo nos locais de aprendizagem (Brasil, 2019, p. 13).

A compreensão das competências socioemocionais na formação inicial de professores transcende o ambiente de sala de aula universitária. Uma vez que esses professores se tornarão educadores e agentes de transformação, precisam capacitar-se para lidar com as complexidades sociais e emocionais do processo educativo, conforme o documento BNC-Formação (Brasil, 2019).

Portanto, o bem-estar do professor de línguas em formação inicial é de suma importância, sendo necessária a reflexão e a prática do gerenciamento emocional a fim de promover um ambiente de qualidade e de aprendizagem mais saudável e eficaz (Mercer; Gkonou, 2017). O Projeto Pedagógico da Faculdade de Letras Estrangeiras



Modernas (PP-FALEM) vigente, do ano de 2010, é anterior ao BNC-Formação o que destaca a importância dessa pesquisa e a necessidade de complementariedade no percurso formativo desse público face às novas exigências da norma.

As autoras Brito e Borges (2022) apontam como fatores que influenciam negativamente o bem-estar de professores de línguas em formação inicial a má relação com professores, a insegurança com o nível de inglês, a ansiedade, o excesso de trabalho, entre outros. Sendo assim, para o aumento do bem-estar do professor, é importante que se identifique o que é necessário para alcançá-lo: demandas, desafios, necessidade de apoio, autonomia, feedback, a fim de que esses profissionais alcancem um estado de equilíbrio (Manasia; Pârvan; Macovei, 2020).

As avaliações cognitivas e afetivas que o professor concebe sobre si próprio como profissional, assim como as condições proporcionadas para que realizem seu trabalho é que indicam o bem-estar ou o mal-estar docente (Rebolo; Bueno, 2014). Portanto, investigar maneiras de enfrentar os conflitos e gerenciar as situações desafiadoras para o professor é essencial para melhor compreender as dinâmicas para alcançar o bem-estar docente (Squires; Walker; Spurr, 2022).

Assim, utilizar estratégias de enfrentamento, além de reduzir o mal-estar, apontam mais envolvimento e engajamento com o trabalho, sendo esses importantes ingredientes para o alcance do bem-estar (Rebolo; Bueno, 2014; Sampaio; Stobäus, 2017). Afinal, quando gozamos de boa saúde mental e física, somos mais propícios a lidar com os desafios diários da vida do professor com mais eficácia (Mercer; Gregersen, 2020).

O professor de línguas em formação inicial também precisa saber gerenciar suas emoções e priorizar seu bem-estar para que também possa trabalhar com seus alunos essas competências, desenvolvendo a autonomia e o autoconhecimento, o que pode gerar impactos positivos para sua aprendizagem e sua vida. Nota-se, portanto, a necessidade de materiais que promovam a reflexão e a prática do bem-estar para auxiliar esses professores. Contudo, encontrar estratégias que de fato ajudem e atendam às necessidades desses professores em formação inicial dentro de seu contexto não é tarefa fácil, e muitos não têm acesso a materiais, recursos e literatura que possam lhes auxiliar. Diante do exposto, a seguinte **questão-foco** é a



base para essa pesquisa: **Como fomentar o bem-estar de professores de línguas em formação inicial?**

Mediante a questão foco, foi delineado o seguinte **objetivo geral** a ser alcançado: **Elaborar um guia digital com reflexões e práticas que contribuam para o bem-estar de professores de línguas em formação inicial.**

O objetivo geral desdobra-se nos seguintes **objetivos específicos**:

- Identificar fatores que influenciam positivamente e negativamente o bem-estar dos participantes;
- Desenvolver reflexões e práticas que favoreçam o bem-estar de professores de línguas;
- Testar e validar o produto educacional com os alunos da licenciatura em Letras-Inglês da UFPA, campus Belém;
- Disponibilizar o material para auxiliar outros professores em formação inicial a lidar com o bem-estar.

Com esse intuito, este estudo buscou apontar caminhos e oferecer estratégias para auxiliar os professores de línguas em formação inicial a enfrentarem dificuldades e desafios frequentes na profissão, regular suas emoções, ressignificar suas práticas, autoconhecer-se e praticar exercícios de bem-estar.

Em face à necessidade de materiais práticos que possam apoiar os professores de línguas em formação inicial, o PE guia digital Aflorar foi elaborado e apresenta informações, reflexões, dinâmicas e estratégias para o fomento do bem-estar. Ademais, pretende assistir esses professores no processo de autoconhecimento e autocuidado, a fim de que possam buscar pontos de equilíbrio em prol de seu próprio bem-estar e de seus futuros alunos.

Esta dissertação está estruturada da seguinte forma: **No capítulo 1**, discutimos o referencial teórico que é a base fundamental para este estudo. Este capítulo, está dividido em dois subcapítulos. No primeiro subcapítulo, “O bem-estar na psicologia positiva”, discutimos sobre a origem da psicologia positiva, definições de bem-estar de acordo com a perspectiva de vários autores, além da teoria do bem-estar e o modelo PERMA. No segundo subcapítulo, “O bem-estar na linguística aplicada”, abordamos a relação e a importância do bem-estar no processo de ensino



e aprendizagem na formação de professores de línguas; além das conceituações, características e perspectivas do bem-estar alinhadas à teoria da complexidade na Linguística Aplicada.

No capítulo 2, descrevemos a trajetória metodológica percorrida e apresentamos o cenário da pesquisa, a caracterização do público, os instrumentos e os procedimentos de coleta de dados adotados para a análise desses dados.

No capítulo 3, descrevemos o processo de concepção e criação do PE e, também os cinco recursos que fazem parte do guia Aflorar: diário emocional, roleta das emoções positivas, planta de conexões positivas, tempo em harmonia e sementes do bem-estar. Abordamos também os procedimentos adotados para as etapas de testagem e validação do guia.

No capítulo 4, apresentamos os principais resultados da pesquisa no que se refere à elaboração e implementação do PE guia digital “Aflorar”. Apresentaremos uma análise e reflexões sobre os resultados da pesquisa,

No capítulo 5, discorreremos sobre as reflexões do PE elaborado, seus impactos, e quais suas implicações. Outrossim, trataremos sobre trabalhos futuros, desdobramentos, possibilidades e replicabilidade do guia Aflorar. Iniciaremos, a seguir, o primeiro capítulo que aborda as bases teóricas dessa pesquisa.



1

Fundamentação teórica



1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

“Sabedoria é se permitir perder todas as folhas e esperar florir novamente”.

Edna Frigato

Em face à contextualização das motivações bem como das inquietações que nortearam o interesse em desenvolver o guia digital Aflorar, é essencial também discutir as bases teóricas que dialogam com os objetivos desta pesquisa. Neste capítulo, discutiremos sobre o bem-estar na Psicologia Positiva (PP) e na Linguística Aplicada (LA), suas definições, teorias e, por fim, a relação entre o bem-estar e a formação inicial de professores de línguas.

1.1 O BEM-ESTAR NA PSICOLOGIA POSITIVA

A ciência da psicologia, no âmbito geral, é uma grande área cujo objeto de estudo é a mente e o comportamento humano, assim como as variações desses dois elementos nas diversas culturas e sociedades (Omais, 2019). Ao longo do tempo, a psicologia tem investido sua atenção em diferentes abordagens teóricas e metodológicas com o intuito de interpretar o comportamento e a mente humana. Na segunda metade do século XIX, essa ciência estava voltada para a cura de distúrbios mentais com foco na parte obscura da mente humana, negligenciando os fatores que contribuem para o desenvolvimento do ser humano e para o despertar de seus potenciais (Omais, 2019; Patnaik, 2021).

Contudo, no início do século XX, surge uma abordagem para o estudo do comportamento humano denominada de behaviorismo, a qual retrata a análise e observação dos fatos práticos. Nessa abordagem, os behavioristas consideravam os fatores ambientais como as causas do comportamento humano e não os fatores internos como motivação e emoção (Patnaik, 2021). Posteriormente, por volta de 1950, as teorias psicológicas humanistas passaram a evidenciar a relevância do estudo de fatores relacionados à motivação humana, à autorrealização e ao significado da vida através de uma visão mais holística (Omais, 2019).



A abordagem humanística proporcionou uma base significativa para a PP com teorias e práticas relacionadas à felicidade humana, assim como ao florescimento da pessoa. De acordo com Omais (2019), a terminologia PP originou-se mediante às limitações médicas em justificar questões vinculadas às virtudes, anseios, necessidades do ser humano na busca por crescimento, sentido e significado. Enquanto abordagens anteriores da psicologia evidenciavam as falhas humanas, a PP emerge concentrando-se no bem-estar, no contentamento, na busca da felicidade, na alegria, no significado da vida, nas emoções positivas, bem como na compreensão e desenvolvimento dos aspectos positivos do ser humano (Lomas et al., 2021; Patnaik, 2021).

O movimento científico da PP originou-se no Estados Unidos em 1998 e teve como precursor Martin Seligman. Para a fundação desse movimento, Seligman teve a contribuição do pesquisador húngaro Mihaly Csikszentmihalyi que investigava por décadas os estados mentais positivos tais como a felicidade, a criatividade e a motivação (Omais, 2019). Com as lacunas da psicologia tradicional, Seligman revela que não se desenvolviam práticas com foco no bem-estar humano. Assim, na posição de presidente da Associação Americana de Psicologia, ele passa a instigar a ciência para que explore os fatores que fazem a vida valer a pena e a desenvolver condições para que isso aconteça (Omais, 2019). Seu objetivo principal era investigar os fatores que promovem o bem-estar e a felicidade humana bem como a importância do otimismo para o ser humano (Seligman, 2011).

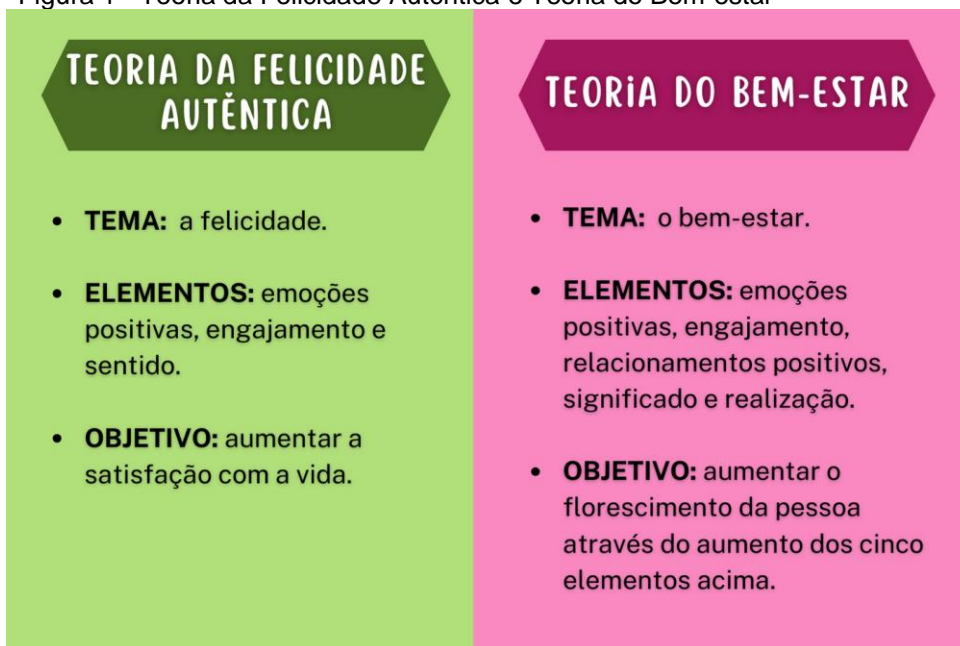
Em sua primeira obra intitulada “Felicidade Autêntica” em 2004, Seligman discorre que o objetivo da teoria da felicidade autêntica é o aumento da satisfação com a vida. Nessa teoria, a felicidade pode ser analisada através de três elementos: emoção positiva, engajamento e sentido (Seligman, 2004). O primeiro elemento, a emoção positiva, diz respeito ao que sentimos, como o prazer, o entusiasmo, o conforto, entre outras sensações afins; a vida em torno desse elemento é denominada de “vida agradável”. O segundo elemento, o engajamento, refere-se à pessoa estar envolvida em uma atividade, entregue completamente, sem nem mesmo notar o tempo passar; viver a vida com engajamento é denominado de “vida engajada”. O terceiro elemento, o sentido, relaciona-se ao sentimento de buscar, pertencer e servir



a algo maior do que a própria pessoa ou a um propósito; a vida vivida por meio desse elemento denomina-se “vida significativa” (Seligman, 2011).

O autor aprimorou sua teoria da felicidade autêntica apresentando, anos mais tarde, a teoria do bem-estar no livro “Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar”, em 2011. Enquanto a teoria da felicidade autêntica apregoava que a felicidade era definida pela satisfação na vida, a teoria do bem-estar demonstra que há vários elementos que podem contribuir para o bem-estar. Nessa nova teoria, o bem-estar é analisado através de cinco elementos que formam o modelo PERMA⁷: emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, significado e realização (Seligman, 2011). A figura 1, demonstra os elementos e objetivos da teoria da felicidade autêntica e da teoria do bem-estar:

Figura 1 - Teoria da Felicidade Autêntica e Teoria do Bem-estar



Fonte: Elaborada pela autora com base em Seligman (2004, 2011).

Para Seligman (2011), a teoria do bem-estar, diferente da teoria da felicidade autêntica, traz como objetivo o florescimento da pessoa de forma mais completa por meio dos elementos do PERMA. O autor reitera que essa nova teoria nos permite ter uma visão mais ampla do florescimento humano e como se dá seu funcionamento colocando em relevo os aspectos positivos e o que nos faz realmente felizes.

⁷ PERMA: sigla em inglês referente à Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement.



O pesquisador Csikszentmihalyi é o criador do termo *flow*, que preconiza um alto nível de envolvimento das pessoas em atividades que, apesar de desafiadoras, são prazerosas e as fazem ficar completamente absorvidas e envolvidas por isso (Omais, 2019). Ao atingir o estado de *flow*, a pessoa desenvolve o engajamento, que é um dos pilares da teoria do bem-estar (Seligman, 2011). O autor complementa que, quando vivenciamos essa experiência, fazemos algo que nos é recompensador pelo prazer inerente à ação desenvolvida e não pelos prováveis resultados a serem obtidos.

De acordo com Li (2021a), a PP aborda a coragem, o bem-estar, a perseverança, o *flow*, a esperança, a resiliência, o otimismo, a criatividade, a felicidade e afins de forma mais profunda. Esse movimento é a parte da psicologia que trata das experiências positivas, dos contextos e processos, sejam individuais ou em grupos, que facilitam o bem-estar, a harmonia e a realização (Zelenski, 2020). Portanto, o crescente interesse pelas questões envolvidas no bem-estar tornou-o a temática de maior relevância na PP (Talbot, 2022).

Em vista disso, o bem-estar na PP é relacionado à saúde, à prosperidade, às emoções positivas, aos bons relacionamentos, às boas práticas e ao controle do estresse (Patnaik, 2021). A autora afirma que o bem-estar pode ser compreendido como positividade na vida, o sentir-se bem, uma boa saúde mental e uma vida com sentido e propósito, todavia sem ignorar os aspectos negativos da vida, pois podem proporcionar experiências de aprendizagem (Oxford, 2018). O próximo subcapítulo discute as definições de bem-estar pautadas na PP e seus desdobramentos.

1.1.1 Bem-estar: definições, dimensões e perspectivas

O bem-estar é um conceito fluido que requer a agência do indivíduo, assim como o equilíbrio psicossocial para e entre os indivíduos, grupos e comunidades (O'Brien; Guiney, 2021). Para Patnaik (2021), o bem-estar é o indicador sobre o que o ser humano pensa e sente, a qualidade dos seus relacionamentos, as suas emoções positivas, bem como a resiliência, o sucesso do seu potencial e sua satisfação no âmbito geral com a vida. Entretanto, é um construto complexo de ser definido correspondente ao estudo do que temos de bom na vida (Talbot, 2022).



O bem-estar é compreendido como algo que provém da prática de experiências positivas (Omais, 2019; Patnaik, 2021). Destarte, é um processo dinâmico erigido na confluência de duas dimensões, uma objetiva e outra subjetiva (Omais, 2019; Patnaik, 2021; Zelenski, 2020). A dimensão objetiva representa as características do trabalho e condições disponibilizadas para a sua realização, tais como as demandas do trabalho, as relações interpessoais, a questão salarial, o plano de carreira e a formação continuada; a subjetiva é referente às características pessoais do indivíduo, como por exemplo, competências, habilidades, necessidades, desejos, valores, crenças, formação e projeto de vida (Rebolo; Bueno, 2014).

Na literatura da PP, há duas perspectivas teóricas para a compreensão do bem-estar: a hedônica e a eudaimônica. A perspectiva hedônica enfatiza a vivência da felicidade e apresenta como elemento chave para esta construção o bem-estar subjetivo que concerne à compreensão do indivíduo, ao equilíbrio entre as emoções positivas e negativas, bem como ao senso geral de aprazimento com a vida (Diener et al., 1999). A perspectiva eudaimônica preocupa-se com o ser humano como um todo e com seu funcionamento; portanto, essa perspectiva compreende o bem-estar ligado à autorrealização de uma pessoa e à sua capacidade de alcançar um sentido de propósito ou significado de suas vidas (Mercer, 2021).

As perspectivas teóricas sobre o bem-estar desdobram-se nas conceituações de bem-estar subjetivo, psicológico e social. Para Diener et al. (1999), o bem-estar subjetivo retrata predisposições sociais maiores quanto ao valor do indivíduo, à importância das avaliações subjetivas da vida e ao reconhecimento do bem-estar composto por elementos positivos. Essa conceituação é a mais importante dentro da perspectiva hedônica e reflete acerca de diferentes dimensões da vida do indivíduo: a satisfação da vida (concepção global mediante sua própria vida), a satisfação com importantes domínios (como por exemplo, a sua satisfação no ambiente de trabalho), o afeto positivo (vivência de muitas emoções e humores agradáveis), além de baixos níveis de afeto negativo (vivência de poucas emoções e humores desagradáveis) (Diener, 2000).

O bem-estar psicológico consiste na experiência do indivíduo e no estado de sentir-se feliz, saudável, satisfeito, relaxado, com paz de espírito e prazer (Patnaik, 2021). Essa concepção está inserida na perspectiva eudaimônica e integra seis



dimensões: a autonomia, a autoaceitação, as relações positivas, o crescimento pessoal, o propósito na vida e o domínio do ambiente (Talbot, 2022). O bem-estar psicológico ressalta o papel ativo da pessoa na concepção e na construção do seu bem-estar considerando a influência do contexto bem como suas conexões com as emoções e a mentalidade (Li, 2021a). Essa abordagem psicológica com foco no bem-estar não desconsidera as dificuldades humanas, mas as encara do ponto de vista da força humana e não da fraqueza (Oxford, 2016).

O bem-estar social pode ser considerado um fenômeno que apresenta um cerne na relação com os membros de uma sociedade. Portanto, o bem-estar social é construído socialmente e culturalmente, abrangendo significados relacionados ao contexto e a situações variáveis, por exemplo: um grupo ou comunidade pode definir o que é o bem-estar hoje; em outro momento pode ser diferente (O'Brien; Guiney, 2021). Ademais, o bem-estar social proporciona o desenvolvimento de relacionamentos positivos assim como de redes de apoio através da interação positiva com os outros e de conexões sociais significativas (Patnaik, 2021). A figura 2 nos mostra um panorama sobre as conceituações apresentadas sobre o bem-estar:



Figura 2 - Conceituações, dimensões e perspectivas de bem-estar



Fonte: Elaborada pela autora com base em Diener (2000); Diener et al. (1999); Mercer (2021); O'Brien e Guiney (2021).

A PP tem amplo interesse em discernir os pontos fortes humanos e impulsionar os indivíduos a cultivarem e manterem o próprio bem-estar (Patnaik, 2021). Não obstante, há um modelo multidimensional do bem-estar proposto por Seligman (2011) que engloba cinco elementos a serem trabalhados para o fomento do bem-estar. O modelo em questão será discutido a seguir.

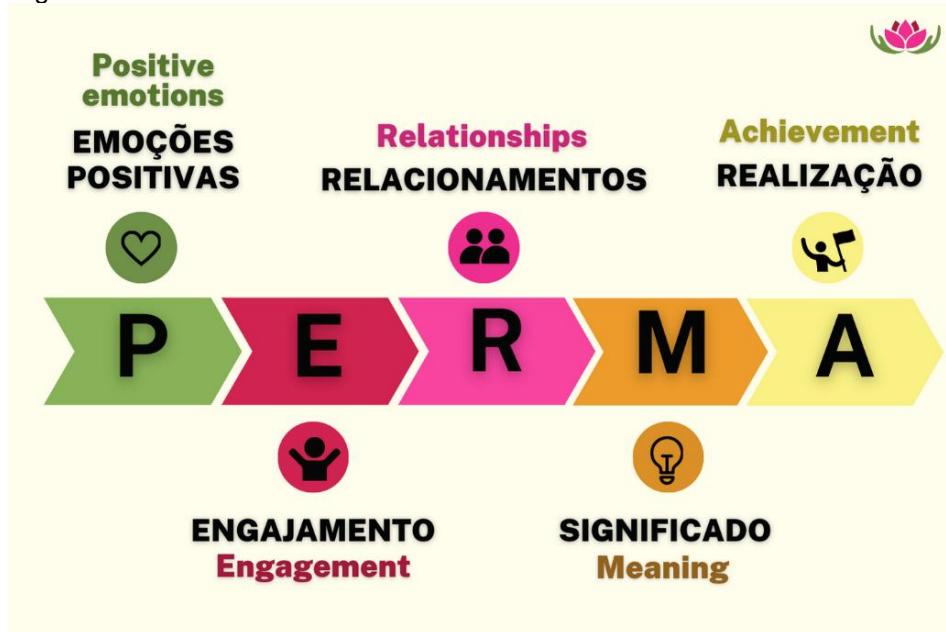
1.1.2 Teoria do bem-estar: o modelo PERMA

O bem-estar é um construto composto por diversos elementos mensuráveis que não o definem, mas contribuem de forma real para a sua formação (Seligman, 2011). O autor traça uma comparação entre a estrutura do bem-estar com o tempo e a liberdade: ambos não são coisas concretas, contudo existem vários elementos reais que contribuem para formá-los. Dessa forma, Seligman (2011) apresenta um modelo multidimensional, denominado PERMA, o qual engloba cinco pilares com elementos



mensuráveis: emoções positivas (*positive emotions*), engajamento (*engagement*), relacionamentos (*relationships*), significado (*meaning*) e realização (*achievement*), conforme observa-se na figura 3 a seguir:

Figura 3 - Modelo multidimensional da teoria do bem-estar.



Fonte: Elaborada pela autora com base em Seligman (2011).

Seligman (2011) defende que o objetivo dessa teoria é contribuir para o florescimento da pessoa através da forma como definimos nossa trajetória de vida por meio do aumento dos cinco elementos citados. O modelo PERMA demonstra o bem-estar como um fenômeno multidimensional e emergente do contexto, oriundo de relações sociais, compreendendo uma perspectiva individual e social (Mercer, 2021). Mercer e Gregersen expõem sobre esses cinco pilares que:

Emoção positiva é uma categoria autoexplicativa que se preocupa com o valor de se sentir bem, vale a pena notar que a emoção positiva pode incluir toda uma gama de emoções além da felicidade, tais como alegria, orgulho, satisfação, admiração, encantamento etc. O engajamento refere-se a estar totalmente absorvido em uma tarefa que você desfruta. Relacionamentos destaca a importância de ter conexões sociais positivas com os outros. O significado é fazer sentido de nossas vidas e ações. A realização tem a ver com ter um senso de sucesso e reconhecer nossas realizações. Dentro deste modelo, o bem-estar é visto como emergindo da interação da positividade em todas estas áreas⁸ (Mercer; Gregersen, 2020, p. 2).

⁸No original: "Positive emotion is a self-explanatory category, which is concerned with the value of feeling good. It is worth noting that positive emotion can include a whole range of emotions beyond happiness, such as joy, pride, satisfaction, awe, wonder, etc. Engagement refers to being totally absorbed in a task that you enjoy. Relationships highlights the importance of having positive social



Cada elemento delineado no modelo PERMA contribui para fomentar o bem-estar e visa dar sentido à vida das pessoas para que alcancem metas que favoreçam o sentimento de satisfação (Seligman, 2011). Destarte, é importante compreendermos cada elemento presente no modelo para que sejam trabalhados em prol do florescimento de cada pessoa.

O primeiro pilar é a **emoção positiva**, considerada por Seligman (2011) como a vida agradável, que apresenta como medidas subjetivas a felicidade e a satisfação com a vida, experienciadas ao longo do dia no cotidiano. Omais (2019) refere-se à emoção positiva como fundamental para a nossa saúde mental, uma vez que, ao cultivar a positividade, as pessoas apresentam uma maior satisfação no âmbito de seus relacionamentos, de seu trabalho e consigo mesmas. Ao experimentar emoções positivas pode ocorrer a melhora da capacidade da aprendizagem, bem como o aumento da criatividade, das habilidades de raciocínio e de resolução de problemas, complementa o autor.

O **engajamento** é o elemento do bem-estar que se refere à busca por envolvimento, comprometimento e absorção no âmbito profissional, nos relacionamentos pessoais e no lazer (Rashid; Seligman, 2019). Patnaik (2021) destaca que, em relação ao elemento engajamento, o ser humano vivencia uma sensação de prazer mediante algo que o faz estar inteiramente absorvido com o que gosta ou com o que se destaca. O autor discorre que se não estivermos engajados e envolvidos no que fazemos é difícil experimentar a sensação de bem-estar.

Em virtude de sermos seres sociais dependemos de estabelecer **relacionamentos** e conexões com outros seres para florescer, visto que as relações significativas, autênticas e profundas com outros seres são de vital importância para nosso bem-estar (Patnaik, 2021). Em relação ao elemento relacionamentos, considera-se que as pessoas sejam os melhores antídotos em relação aos momentos ruins que vivenciamos e a chave para os bons momentos (Seligman, 2011). O mais importante é a qualidade das nossas relações e o tempo apreciado juntos (Rashid; Seligman, 2019).

connections to others. Meaning is about making sense of our lives and actions. Accomplishment is concerned with having a sense of success and recognizing our achievements. Within this model, wellbeing is seen as emerging from the interaction of positivity in all these areas”.



Para Seligman (2011), o pilar **significado** é relacionado ao alcance de uma vida significativa para a pessoa. Segundo Patnaik (2021), ao reconhecermos e nos dedicarmos a algo que seja maior que nós mesmos, estamos vivenciando a sensação de significado na vida. Mesmo as pessoas que são felizes em grande parte do tempo podem não apresentar uma sensação de bem-estar, caso não encontrem um significado na sua existência (Patnaik, 2021).

A busca pela **realização**, ou conquista, é intrínseca a si mesma, pois vem de dentro do próprio indivíduo mesmo na ausência imediata de emoções positivas, significado ou relacionamentos positivos (Seligman, 2011). O autor discute que a falta de um impulso para a realização pode ser comparada à falta de uma peça essencial no quebra-cabeça do bem-estar. De acordo com Rashid e Seligman (2019), o elemento realização relaciona-se à busca pelo progresso, avanço, crescimento pessoal e interpessoal. Segundo os autores, a realização no modelo PERMA é delineada para o aproveitamento de nossas forças, habilidades, talentos e competências para alcançar algo que nos traz um profundo sentimento de satisfação e realização (Rashid; Seligman, 2019).

Outro aspecto primordial na teoria do bem-estar são as forças de caráter. Essas podem ser definidas como características universais que guiam nosso comportamento, gerando a reflexão sobre quem somos e quais concepções norteiam nossas ações e nossas decisões (Rashid; Seligman, 2019). Na teoria do bem-estar, as vinte e quatro forças pessoais sustentam os cinco pilares do modelo PERMA. A utilização dessas forças nos remete a experimentar mais emoções positivas, mais sentido, mais engajamento, mais realização e mais relacionamentos positivos (Seligman, 2011). Na figura 4, podemos observar as seis virtudes humanas primordiais e as vinte e quatro forças de caráter que ajudam a alcançá-las:



Figura 4 - Classificação das forças de caráter e virtudes



Fonte: Elaborada pela autora com base em Peterson e Seligman (2004).

Rashid e Seligman (2019) apontam que as forças de caráter estão vigorosamente relacionadas à maior satisfação com a vida e ao bem-estar. As forças de caráter são consideradas aspectos positivos que constituem nossa personalidade e influenciam a maneira como pensamos, sentimos e agimos (Patnaik, 2021). O autor complementa que são a base da positividade existente no ser humano e contribuem para aprimorar nossas relações interpessoais, saúde e bem-estar. Entre as vinte e quatro forças de caráter, destacam-se as forças de assinatura, que são as características positivas que o indivíduo valoriza e pratica regularmente (Peterson & Seligman, 2004). Para identificá-las, é oferecido um teste gratuito, o VIA⁹, que é uma autoavaliação para revelar as principais forças de caráter de uma pessoa. As cinco forças que mais se sobressaem nesse teste são as forças de assinatura.

Na teoria do bem-estar objetiva-se o crescimento do florescimento na vida dos seres humanos (Seligman, 2011). Para o autor e criador dessa teoria, o bem-estar

⁹ O teste VIA está disponível em <https://www.viacharacter.org/survey/pro/flowpsicologiapositiva/account/register> (versão em português) e <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/#> (versão em inglês).



não pode encontrar-se apenas na mente, ele deve ser a combinação entre o sentir-se bem e concretamente ter significado, relacionamentos positivos e realização. No próximo subcapítulo, trataremos do bem-estar na LA como um sistema dinâmico e complexo, alinhado à teoria da complexidade (Cameron; Larsen-Freeman, 2008; Larsen-Freeman, 1997).

1.2 O BEM-ESTAR NA LINGUÍSTICA APLICADA

As discussões sobre o processo de ensino e aprendizagem de línguas costumavam priorizar a cognição em relação às questões afetivas. Com o advento da denominada “virada afetiva” na LA, os aspectos afetivos e emocionais começaram a ser investigados e, assim, expandiram-se novos rumos de pesquisa (White, 2018). Mercer (2021) retrata que tem ocorrido um crescimento gradual da importância e interesse no bem-estar dos professores de línguas mediante o reconhecimento de seu impacto na qualidade do ensino.

Talbot (2022) revela que a pesquisa sobre o bem-estar no campo da LA demonstra interesses crescentes em relação aos fatores psicológicos que influenciam a aprendizagem e o ensino de línguas. A autora ressalta que a investigação do bem-estar na LA é um domínio mais novo; portanto, as contribuições conceituais são advindas da psicologia para a LA. Apesar dos fatores sobre a identidade, a dinâmica e a cultura serem investigados originalmente na psicologia, estes são constantemente alvos centrais de pesquisas em LA, reitera a autora.

Sulis et al. (2021) aborda que a teoria dos Sistemas Dinâmicos Complexos (SDCs) pode proporcionar ao construto do bem-estar uma perspectiva técnica inovadora. A autora retrata que a abordagem acerca do bem-estar como um Sistema Dinâmico Complexo (SDC) possibilita analisá-lo de maneira holística desvendando seu dinamismo, interconectividade e qualidades que emergem nessa construção quando percebemos o bem-estar como um todo.

Os sistemas são considerados dinâmicos uma vez que mudam com o tempo; e complexos, uma vez que os elementos interagem constantemente e, assim, geram a emergência de novos comportamentos (Paiva, 2014). As três principais



características que exprimem o construto do bem-estar são a multidimensionalidade, o dinamismo e a dependência de contexto (Sulis et al., 2021).

O bem-estar sofre alterações ao longo de horas ou dias, conforme as interações dos indivíduos e o ambiente, o que caracteriza seu dinamismo e multidimensionalidade (MacIntyre; Mercer; Gregersen, 2020; Mercer; Gregersen, 2020; Sulis et al., 2021). O dinamismo não precisa representar uma mudança completa de um estado para outro, entretanto pode representar uma mudança flutuante de um estado para outro; as interações dinâmicas e adaptativas dos componentes de um sistema permitem que ele se reconfigure e se adapte às mudanças contextuais e ambientais (MacIntyre; Mercer; Gregersen, 2020).

De acordo com MacIntyre, Mercer e Gregersen (2020), para que os sistemas se configurem como complexos e dinâmicos, devem apresentar as características essenciais de mudança ao longo do tempo, interconexão e não-linearidade, além de propriedades de auto-organização. Os sistemas são abertos, portanto estão sujeitos a sofrer influências e mudanças ao longo da trajetória; dessa forma, apresentam uma imprevisibilidade, passam por momentos de instabilidade e são suscetíveis às adaptações (MacIntyre; Mercer; Gregersen, 2020; Paiva, 2014). Por exemplo, uma professora de inglês sentia-se desvalorizada em seu contexto de atuação, o que impactava negativamente seu bem-estar; entretanto, ao ter contato com experiências positivas em sala de aula e investir em sua formação continuada, ela alcançou propósitos que reverberaram em sentimentos de satisfação e realização, gerando impactos positivos em seu bem-estar (Borges, 2024).

Em relação à interconexão e não linearidade, o comportamento de um sistema não apresenta relações de causa e efeito, visto que ocorrem múltiplas influências entre as trajetórias dos elementos ocasionando mudanças não-lineares e emergentes no comportamento geral do próprio sistema (Dönyei; Ushioda, 2011). A não linearidade refere-se a resultados que são imprevisíveis além de demonstrar que o futuro e o passado podem influenciar o comportamento atual e fazem parte da cognição cotidiana de uma pessoa; essa não linearidade está envolvida quando uma experiência apresenta resultados diferentes para uma mesma pessoa em diferentes momentos. Por exemplo, uma professora enfrentou ansiedade e frustração devido a uma prática específica em sala de aula que afetava negativamente seu bem-estar;



entretanto, ao ressignificar seu contexto, suas práticas e suas ações, ela conseguiu gerenciar melhor as demandas da sala de aula, resultando em impactos positivos em seu bem-estar (Gomes; Barcelos, 2023). Portanto, a não linearidade é o resultado do comportamento dinâmico dos sistemas complexos (MacIntyre; Mercer; Gregersen, 2020).

Segundo Paiva (2014), a auto-organização dos sistemas mostra sua capacidade de aprender e de se modificar. As indiferentes interações dos elementos ou agentes dos sistemas complexos levam à auto-organização e a emergência de novos padrões; quando dois sistemas interagem e se adaptam mutuamente, ocorre a alteração do espaço de estado dos sistemas devido à coadaptação (Cameron; Larsen-Freeman, 2008). A coadaptação é um processo iterativo, em que um sistema se ajusta a outro sistema repetidas vezes; por exemplo, à medida que uma pessoa interage com outra, os sistemas de aprendizagens de cada uma são alterados de forma dinâmica, pois cada um se adapta ao outro (Larsen-Freeman, 2019).

Nesse contexto, Mercer (2021) salienta que não são as condições contextuais sozinhas que geram o bem-estar; na perspectiva complexa, o bem-estar é gerado na interação contínua e constante da psicologia do próprio indivíduo com as condições do contexto vivenciadas. Esse construto é favorecido através do uso de estratégias que o sustentam a longo prazo, uma vez que evolui e muda de acordo com nossas vivências, com o contato com outros contextos e pessoas em diferentes escalas de tempo (Mairitsch et al., 2021; Sulis et al., 2021). Não obstante, mesmo quando o sistema sofre uma perturbação¹⁰, o bem-estar como sistema pode se adaptar e se auto-organizar, respondendo aos novos elementos contextuais (Sulis et al., 2021).

Oxford (2016a), pesquisadora da área de ensino e aprendizagem de línguas, adaptou o modelo PERMA e desenvolveu seu próprio modelo denominado EMPATHICS, no qual demonstra potencial de impacto na LA. O objetivo da autora ao criar o modelo EMPATHICS é aplicar a teoria do bem-estar ao SDC de aprendizagem de línguas. Assim, demonstra que os componentes desse modelo não funcionam por

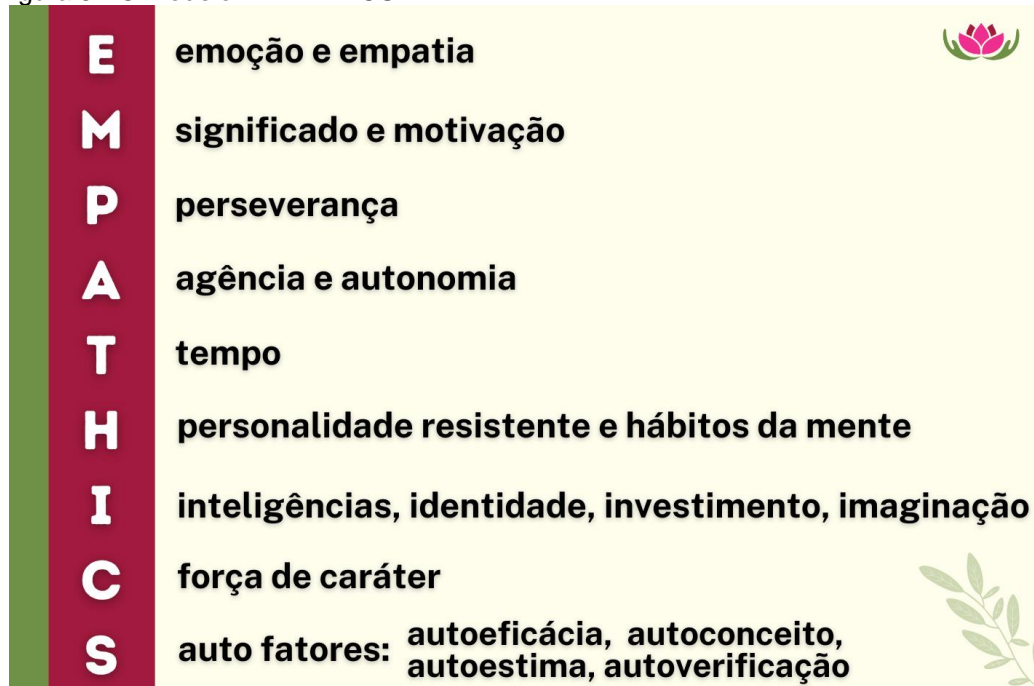
¹⁰ A palavra “perturbar” não deve ser interpretada de forma negativa, mas como algo que provoca alterações em uma determinada ordem (Paiva, 2007). Como por exemplo, uma intervenção para melhorar a aprendizagem é uma perturbação em um sistema que busca levá-lo a novos caminhos (Cameron; Larsen-Freeman, 2008).



si só; mas de que forma os fatores relevantes desse sistema complexo funcionam juntos no ensino e aprendizagem de línguas (Oxford, 2016a).

A versão original do modelo EMPATHICS apresentava dezoito elementos (Oxford, 2016a), mas foi ampliada com mais três: identidade, investimento, imaginação, resultando em vinte e um elementos (Oxford, 2018). A figura 5, representa as letras e os vinte e um elementos do modelo citado:

Figura 5 - O modelo EMPATHICS



Fonte: Elaborada¹¹ pela autora com base em Oxford (2016a, 2018).

O acrônimo EMPATHICS é um termo que demonstra forças psicológicas importantes que auxiliam aprendentes a atingirem um alto nível de bem-estar e progresso, a melhorarem sua proficiência e a usufruírem da vivência da aprendizagem de línguas (Oxford, 2016a). Dessa forma, os elementos constituintes desse modelo auxiliam a esclarecer o porquê de aprendentes com baixo nível de bem-estar serem acometidos com frustração, ansiedade ou indiferença em relação à aprendizagem da língua alvo (Oxford, 2016b, 2016a).

¹¹ No original: "Emotions, Empathy, Meaning, Motivation, Perseverance, Agency, Autonomy, Time, Hardiness, Habits of mind, Intelligences, Identity, Investment, Imagination, Character strengths, Self-components: Self-efficacy, Self-concept, Self-esteem, Self-verification".



O modelo EMPATHICS propõe-se ser um primeiro passo para as discussões sobre uma psicologia do bem-estar dos aprendizes de línguas (Oxford, 2016a). Embora a autora tenha como inspiração o modelo PERMA e os conceitos da PP, seu modelo é considerado mais abrangente e pode impulsionar a psicologia em outra direção (Oxford, 2018; Talbot, 2022). A figura 6 demonstra a abrangência dos componentes do modelo EMPATHICS em relação aos componentes do modelo PERMA:

Figura 6 - Componentes do modelo PERMA e EMPATHICS

 PERMA	 EMPATHICS
<ul style="list-style-type: none">- Emoções positivas- Engajamento- Relacionamentos- Significado- Realização	<ul style="list-style-type: none">- Emoções (incluindo emoções positivas e negativas) e empatia- Significado e motivação- Perseverança (esperança, otimismo, resiliência)- Agência e autonomia- Tempo- Rigidez e hábitos da mente- Inteligências, identidade, investimento, imaginação- Forças de caráter- Auto fatores: autoeficácia, autoconceito, autoestima, autorregulação

Fonte: Elaborada e adaptada pela autora com base em Oxford (2018).

Os elementos do PERMA, em sua forma original, foram úteis para a compreensão do bem-estar do aluno, contudo não foram suficientes (Oxford, 2016c, 2016b, 2016a, 2018). Na concepção de Oxford (2018), apesar da vida humana, inclusive o bem-estar, serem SDCs, o modelo PERMA não engloba outros elementos mais abrangentes. Por outro lado, os componentes do modelo EMPATHICS se interconectam e apresentam dinamismo; de forma não linear surgem novos padrões por meio da interconexão de diversos elementos dentro ou entre seus subsistemas (Oxford, 2016b, 2018).

O modelo PERMA não aborda de forma abrangente todo o contexto, pois não considera elementos como cultura, status socioeconômico, política, crenças religiosas e outros (Oxford, 2016b). Entretanto, a perspectiva do modelo EMPATHICS ressalta



a importância do contexto, visto que o ensino e aprendizagem de línguas ocorre em contextos socioculturais específicos e que mudam frequentemente (Oxford, 2018). O modelo EMPATHICS reconhece que cada sistema de aprendizagem de línguas seja profundamente contextualizado, englobando vários elementos entrelaçados de maneira intrínseca, resultando em um processo contínuo de evolução (Oxford, 2018).

Apesar de EMPATHICS ter direcionado seu foco para o bem-estar dos alunos de línguas, é viável adaptar o modelo para contemplar o bem-estar dos professores de línguas (Oxford, 2016b, 2016a, 2018). Considerando que uma parte da pesquisa sobre os elementos do EMPATHICS deriva de estudos realizados fora do âmbito da aprendizagem de línguas, o modelo pode, igualmente, ser aplicado para promover o bem-estar de alunos e professores em outras áreas (Oxford, 2016b).

Neste subcapítulo, discutimos sobre as contribuições da LA para o estudo do bem-estar, a relação desse construto com a teoria da complexidade, suas características como um SDC e o modelo EMPATHICS. No próximo subcapítulo, abordaremos sobre o bem-estar de professores.

1.2.1 O bem-estar de professores

Em virtude de constantes mudanças na compreensão do papel efetivo do professor, o estresse e o cansaço aumentam constantemente no cotidiano desse profissional (Eyre, 2017). Para o autor, o ato de ensinar é um trabalho que requer grande dedicação, investimento emocional e energia, integrando aspectos físicos e psicológicos no mesmo ambiente de sala de aula. Além disso, as condições do contexto e a estrutura sistêmica nas quais o professor atua afetam o que ele experencia e seu potencial de bem-estar (Squires; Walker; Spurr, 2022).

No Brasil, a profissão de professor apresenta pouca atratividade entre os jovens que concluem o ensino médio. Um dos principais motivos reside na falta de valorização do magistério, refletida pelo baixo *status* social, pelas condições precárias de trabalho, pela carga horária excessiva, pela ausência de plano de carreira e pelos salários pouco atrativos (Paniago, 2023). A autora ressalta que, por vezes, indivíduos que optam pela carreira docente não o fazem por vocação ao magistério, mas sim



devido à ausência de qualificações necessárias para ingressar em áreas mais prestigiadas social e profissionalmente, tais como medicina, direito e engenharia.

Para Sampaio e Stobäus (2017), durante o período de formação na licenciatura, destacam-se os desafios pessoais e acadêmicos enfrentados, as situações adversas do ambiente educativo e as dificuldades de conciliar a vida acadêmica, trabalho e família. No início da carreira docente, os desafios enfrentados incluem a dificuldade de lidar com questões escolares, a falta de engajamento dos estudantes no processo de aprendizagem, a necessidade de suporte pedagógico e a instabilidade nas relações entre os professores, acrescentam os autores.

Ademais, foram identificados outros fatores importantes que impactam negativamente o bem-estar de professores em formação inicial no Brasil. As principais fontes de mal-estar docente levantadas pelos autores citados são: desvalorização social do professor; atitudes negativas no ambiente escolar, como a violência, a indisciplina dos alunos e a falta de responsabilidade social dos docentes; sobrecarga de trabalhos acadêmicos e profissionais; dificuldades em equilibrar suas demandas e vidas acadêmica, profissional e pessoal; e desafios no relacionamento com os professores das escolas, especialmente durante suas atividades de estágio (Sampaio; Stobäus, 2017).

Os fatores anteriormente mencionados, entre outros, vivenciados por professores no Brasil afetam negativamente o seu bem-estar. Em outros estudos, em âmbito internacional, diversas barreiras em relação ao bem-estar foram identificadas, tais como ansiedade em geral; estresse ou depressão; desequilíbrio entre vida profissional, universitária e pessoal; ansiedade sobre seu desempenho acadêmico e sobre a própria prática como docentes (Squires; Walker; Spurr, 2022). É importante destacar que há poucos estudos sobre o bem-estar e o mal-estar dos professores no Brasil; no entanto, nos últimos anos, tem havido um aumento na pesquisa de acadêmicos interessados nessas questões (Sampaio; Stobäus, 2017).

Brooks, Creely e Laletas (2022) discutem em seu estudo sobre o aumento do impacto emocional experienciado na formação de professores considerando as grandes demandas do contexto de ensino. Os autores identificam a importância do apoio aos professores e a necessidade de integrar a percepção do bem-estar desses profissionais nos processos e diretrizes da gestão escolar.



O estado de bem-estar é atingido quando os sujeitos possuem os recursos psicológicos, físicos e sociais essenciais para confrontar de maneira ideal os desafios no seu ambiente de trabalho (Manasia; Pârvan; Macovei, 2020). Para os autores, no intuito de aprimorar o bem-estar docente, é importante considerar tanto as condições de trabalho quanto os recursos pessoais tais como a autoeficácia e as emoções positivas e negativas no ensino.

De acordo com Patnaik (2021), o bem-estar relaciona-se à habilidade de empreender os seus interesses, valores e objetivos com o intuito de lograr felicidade, sentido e satisfação com seu trabalho. O autor defende que, para fomentar o bem-estar no local de trabalho, é fundamental desenvolver competências que facilitem a busca pelo que verdadeiramente importa no âmbito profissional. Essa abordagem contribui para nutrir a motivação e a realização na trajetória de formação docente. Os professores, ao refletirem sobre as razões que os levaram a escolher a profissão docente e sobre seu significado e propósito, podem experimentar um aumento do bem-estar e da satisfação no exercício da docência (O'Brien; Guiney, 2021).

Os pesquisadores Yin, Huang e Wang (2016) estudaram a gama de emoções associadas ao ensino e à regulação emocional. Os resultados da pesquisa revelam modelos contrastantes de interação entre as exigências emocionais das atividades de ensino, a confiança entre os colegas e o bem-estar dos professores. Além disso, o estudo demonstra que uma estratégia eficiente de proteção do bem-estar dos professores se baseia na plena consciência das emoções e estados afetivos típicos do ambiente escolar, na gestão hábil das estratégias de regulação emocional e nos aspectos de construção de um clima emocional baseado na confiança e na coparticipação (Yin; Huang; Wang, 2016).

A forma como reconhecemos e valorizamos nossos pontos fortes está relacionada ao bem-estar; a maneira de gerenciarmos nosso dia a dia, as tensões da vida pessoal e profissional; como somos dentro e fora do ambiente de sala de aula, e, também, para além de nós (Green, 2022). A autora discorre que o bem-estar é fundamental para pensarmos, resolvermos problemas, criarmos, contribuirmos, trabalharmos, ensinarmos, vivermos de forma gratificante e significativa, sentir-nos felizes, bem como usufruirmos a vida como professores e pessoas.



Para os professores em formação inicial, o bem-estar é uma questão importante tanto para seu papel como estudante universitário quanto para seu engajamento como professor (Squires; Walker; Spurr, 2022). A formação inicial deve ser fundamental para evitar e gerir o mal-estar entre os futuros professores, enquanto aprimora as habilidades essenciais para enfrentar os desafios ao longo de sua formação acadêmica e lidar de forma eficaz com as situações que irão vivenciar (Sampaio; Stobäus, 2017).

O bem-estar dos professores é uma tarefa em constante evolução que é influenciado significativamente pelo contexto o qual estão inseridos (Green, 2022). Portanto, quando os desafios são bem planejados, os professores podem mobilizar as competências almejadas, sejam elas intelectuais, emocionais, pessoais e comunicacionais em seus contextos de atuação; isso exige pesquisa, avaliação de situações e diferentes pontos de vista, escolhas, assumir riscos e aprender no percurso da descoberta caminhando do simples ao complexo, a fim de que se tornem mais conscientes do processo (Morán, 2015).

No campo da educação, faz-se necessário priorizar o bem-estar dos professores de línguas e integrá-lo à cultura organizacional (O'Brien; Guiney, 2021). No que se refere à intervenção e ao apoio, os professores identificam a importância de uma integração sobre a percepção de bem-estar e autocuidado nos processos e diretrizes da gestão escolar (Brooks; Creely; Laletas, 2022). Preconiza-se que o bem-estar dos professores e alunos é importante na cultura escolar e pode contribuir significativamente para este contexto (Green, 2022).

Neste subcapítulo, discutimos sobre o bem-estar dos professores, a importância e os impactos positivos do bem-estar na vida dos professores e no ambiente escolar. No próximo subcapítulo, abordaremos sobre o bem-estar e a formação de professores de línguas.

1.2.2 O bem-estar e a formação inicial de professores de línguas



Em face às complexidades intrínsecas à aprendizagem de uma de Língua Adicional¹² (LAd), o bem-estar dos professores de línguas é, na maior parte, instigado por inumeráveis aspectos que ajudam a todos a prosperar e a obter melhores experiências nos ambientes acadêmicos (Li, 2021a). Um professor de línguas não precisa negligenciar o próprio bem-estar e sua profissão não deve se tornar um auto sacrifício (Mercer; Gregersen, 2020). As autoras retratam que todos os domínios que fazem parte da vida, seja no âmbito do trabalho ou fora dele, além dos múltiplos aspectos integrantes do nosso ser, refletem nossa satisfação e bem-estar.

Os cursos de graduação em Letras desempenham um papel importante ao apresentar aos professores em formação inicial a totalidade de sua prática, demonstrando o porquê ensinamos, como ensinamos e como aprendemos, além de promover reflexões críticas que possam contribuir para o crescimento dos futuros profissionais de LAd (Fossile; Costa, 2012). Ademais, um dos principais desafios para esses professores é a falta de reflexão e estratégias adequadas para preservar seu bem-estar; assim, essas lacunas podem dificultar sua atuação na prática em sala de aula (Sulis et al., 2021).

O bem-estar dos professores de LAd não significa a ausência de adversidades e estresse ligados à profissão (Li, 2021a). Destarte, ensinar estratégias de bem-estar, tais como a resiliência, o cuidado e a regulação emocional, juntamente com as educacionais, através do aperfeiçoamento de seus professores, os auxilia a aliviar a pressão e o estresse inerentes ao exercício de sua profissão (Li, 2021b). Nesse sentido, Mercer e Gregersen (2020) concordam que professores felizes e saudáveis são muito mais propensos a florescerem em todos os aspectos de suas vidas, incluindo as relações no trabalho e além dele. Isto implica em menores riscos de esgotamento e abandono da profissão (Mairitsch et al., 2021; Mercer; Gregersen, 2020).

Mercer e Gregersen (2020) retratam que os professores de línguas estão a serviço dos outros e há o risco de se dedicarem de forma excessiva ao cumprimento de seus compromissos. Dessa forma, o trabalho acaba representando uma parte

¹² “Língua adicional” é um conceito que se refere à sua construção a partir da língua conhecida pelo sujeito (Leffa; Irala, 2014). O termo “adicional” é considerado pelos autores como mais abrangente e leva vantagens pois não evidencia o contexto geográfico, as características individuais do aluno e nem os objetivos pelos quais ele estuda a língua.



maior de suas vidas, uma vez que os professores tendem a pensar em questões relacionadas ao seu trabalho mesmo quando retornam para casa (Mercer; Gregersen, 2020).

O ensino de línguas é uma profissão estressante e exigente com muitas demandas e pressão sobre os professores (Li, 2021a). Para promover o bem-estar, é essencial ir além das estratégias para lidar com o estresse e concentrar-se nos aspectos positivos presentes no dia a dia (Mercer; Gregersen, 2020). É de suma importância que os professores de LAd estejam psicologicamente preparados para lidar com os desafios que serão enfrentados. Logo, os professores de línguas precisam dedicar um tempo para o desenvolvimento de suas emoções positivas em conjunto com os elementos pedagógicos referentes ao ensino (Li, 2021a).

De acordo com Oxford (2016b), o ensino e aprendizagem de LAd envolve um quadro complexo de emoções. Li (2021a) certifica que as emoções e a psicologia dos professores de línguas exercem um papel primordial na educação uma vez que são os agentes da linha de frente. Durante a formação inicial, os professores de línguas vivenciam uma gama de emoções, tanto positivas quanto negativas. Por exemplo, ao aprimorarem a proficiência na língua, as emoções negativas podem, por vezes, ter efeitos potencialmente positivos, como manter o aluno alerta (Oxford, 2016b). Destarte, pode resultar em benefícios como percepção, paciência, resiliência, coragem, empatia/compaixão e (Oxford, 2018).

Todavia, Mairitsch et al. (2021) destacam, em seu estudo, que os professores de línguas em formação inicial demonstraram motivação e entusiasmo ao se preparar para a carreira docente, ressaltando a impactante influência desses elementos em seu bem-estar. Os autores mencionam que as relações positivas com amigos, professores universitários e a escola, juntamente com o investimento de tempo em eventos importantes foram identificados como fatores significativos para o seu bem-estar.

Na literatura sobre o bem-estar de professores de línguas foram identificados poucos estudos que abordam de forma específica essa questão no contexto brasileiro. No estudo de Coimbra (2022), realizado com professores de línguas de cursos livres de idiomas, os resultados da pesquisa revelaram que os elementos que contribuem para o bem-estar de professores abrangem fatores estruturais, tais como instalações



escolares adequadas, acesso a material didático e recursos tecnológicos, e flexibilidade de horários; ademais, aspectos sociais, como relacionamentos positivos com colegas, administração e equipe, apoio da gestão, autonomia, momentos de descanso, mudanças de mentalidade em relação ao bem-estar e práticas de autocuidado, desempenham um papel significativo em seu bem-estar.

Na pesquisa científica de Brito e Borges (2022) realizada com professores de língua inglesa em formação inicial, os aspectos que afetam positivamente o bem-estar são: a boa relação com os alunos, a relação com os docentes da universidade, a relação com os colegas, a motivação dos alunos e o ambiente de sala de aula confortável. O estudo de Ramos (2023) demonstra que foram identificados aspectos que impactam as emoções e, conseqüentemente, o bem-estar de uma professora de inglês em formação inicial na rede pública de ensino. Como aspectos positivos, destacam-se a relação positiva com seus alunos, o amor pela profissão e pelo ato de ensinar

Por outro lado, as pesquisas anteriormente mencionadas revelaram elementos que afetam negativamente o bem-estar dos professores de línguas. Em Coimbra (2022), foram destacados problemas como diferenças entre os alunos, a falta de apoio pedagógico, salários inadequados, divergências em relação às abordagens pedagógicas, problemas de saúde mental e ausência de tempo de lazer. Em Brito e Borges (2022), fatores como relações interpessoais negativas com outros professores, insegurança no domínio de inglês, ansiedade e carga de trabalho excessiva impactam negativamente o bem-estar. Outrossim, outros aspectos negativos foram ressaltados na pesquisa de Ramos (2023), tais como a desvalorização da língua inglesa como componente curricular na escola, emoções de frustração e raiva perante atitudes da gestão escolar, desgaste emocional e a sobreposição da vida pessoal e a profissional.

Vale ressaltar que Peron e Barcelos (2023) expõem duas importantes implicações para o ensino de línguas em seu estudo. A primeira refere-se à importância das emoções no ensino, juntamente com o trabalho emocional e o apoio aos professores sobretudo em situações desafiadoras ou de crise. A segunda implicação aborda a relevância de uma rede de apoio para professores de línguas, especialmente durante os primeiros anos da carreira, seja por meio de cursos de



formação continuada e/ou do suporte da coordenação psicossocial e escolar. Essa iniciativa pode auxiliar os profissionais a se sentirem respaldados e acolhidos emocionalmente ao enfrentar as diversas e complexas situações inerentes à carreira docente no ensino de línguas (Peron; Barcelos, 2023).

Em sua pesquisa, Borges (2024) relata os impactos positivos na vida de professores de línguas em formação inicial e continuada por meio da oficina com foco no bem-estar docente intitulada “*Dare to Care*”¹³. Como aspectos positivos, destacam-se as mudanças dos participantes quanto ao autocuidado e empatia com colegas e alunos, o autoconhecimento, o gerenciamento das emoções, a aplicação das forças de caráter e o empoderamento para desenvolver novos comportamentos. A autora expõe que as experiências transformadoras dos participantes, ao longo da oficina, ressaltam a importância de espaços para compartilhar experiências, emoções e promover o bem-estar entre os professores, o que favorece a colaboração bem como o apoio mútuo entre as pessoas. Os resultados evidenciaram que a reflexão acerca do bem-estar no processo de formação inicial e continuada de professores de línguas não só favorece os docentes, mas também impacta positivamente seus alunos ou futuros alunos (Borges, 2024).

Há uma relevância em priorizar o bem-estar dos futuros professores de línguas, tanto para o suporte que precisam em sua formação inicial quanto para garantir seu desenvolvimento a longo prazo de sua carreira (Sulis et al., 2021). Portanto, enfatiza-se a importância de proporcionar aos professores de línguas em formação inicial reflexões e práticas que contribuam para seu bem-estar, o que fundamenta a elaboração do PE guia Aflorar. O próximo capítulo apresentará a trajetória metodológica dessa pesquisa.

¹³ A oficina *Dare do Care* (ouse cuidar/cuidar-se) objetivou propiciar discussões e práticas do bem-estar para professores de línguas em formação inicial e continuada; a oficina foi pautada nos pilares da teoria do bem-estar e das forças de caráter (Borges, 2023).



Trajetória metodológica



2 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

*“Uma linda flor
está amadurecendo.
Em breve irá florescer.
Será um precioso momento
para a vida enaltecer”.*

Jefferson Freitas

Neste capítulo, apresentaremos os caminhos metodológicos percorridos ao longo desta pesquisa, destacando as escolhas e procedimentos adotados que nortearam o desenvolvimento do estudo. O capítulo está organizado em quatro subcapítulos: 2.1. Contexto da pesquisa; 2.2. Participantes da pesquisa; 2.3. Caracterização metodológica; e 2.4. Instrumentos de geração de dados.

2.1 CONTEXTO DA PESQUISA

O contexto da pesquisa é essencial para a compreensão dos objetivos, metodologia e resultados do estudo. Em vista disso, apresentaremos uma visão geral do ambiente onde ocorreu a pesquisa, realçando elementos importantes que moldaram as abordagens utilizadas e os conhecimentos adquiridos. O público do nosso PE são os discentes da graduação de Letras da Faculdade de Letras Estrangeiras Modernas (FALEM)/ Instituto de Letras e Comunicação (ILC)/ na Universidade Federal do Pará (UFPA). Para a caracterização deste cenário, realizamos uma pesquisa documental do Regimento Geral da UFPA (UFPA, 2006), da Resolução N. 637 de 22 de janeiro de 2008 (UFPA, 2008), e do Projeto Pedagógico vigente do curso de Letras (PP-FALEM, 2009).

O ILC é uma Unidade Acadêmica da Universidade Federal do Pará que possui autonomia administrativa e acadêmica, formalizada a partir da Resolução N. 637 de 22 de janeiro de 2008. O instituto abrange as áreas de Ciências da Linguagem e da Comunicação e engloba o ensino, pesquisa e extensão da graduação e da pós-graduação. Por ser interdisciplinar, abrange na sua estrutura subunidades acadêmicas, dentre elas a FALEM.



A FALEM abrange os cursos de Línguas Estrangeiras Modernas (Alemão, Espanhol, Francês, Inglês e Libras). O Curso de Letras é ofertado no período matutino e tem a duração de quatro anos, ao passo que o curso noturno tem a duração de quatro anos e meio. As atividades realizadas no curso englobam contribuições de diferentes áreas do conhecimento para promover uma visão mais ampla do processo de ensino e aprendizagem. Os módulos dos cursos articulam-se com três grandes eixos que norteiam as habilidades e competências do discente de Letras: o eixo do uso da língua, o eixo da reflexão e o eixo da prática profissional (PP-FALEM, 2009).

Como egressa do curso de Letras-Inglês, vislumbro contribuir para a área de ensino e aprendizagem de línguas, mais especificamente para a formação inicial de professores de línguas. Os discentes do curso de Letras com habilitação em Língua Inglesa são os participantes dessa pesquisa. Em suas trajetórias no curso, alguns já atuam como professores, por exemplo em escolas de idiomas ou escolar regulares, e outros têm seu primeiro contato como professor em sala de aula em disciplinas na graduação. O percurso dos discentes nas disciplinas que compõem o eixo da prática profissional tais como “Metodologia de Ensino de Inglês I”, “Metodologia de Ensino de Inglês II”, “Estágio Supervisionado I”, “Estágio Supervisionado II, dentre outras, foram importantes para o desenvolvimento e concepção do PE dessa pesquisa.

Em Metodologia de Ensino de Inglês I, os discentes refletem sobre práticas de ensino de Língua Estrangeira (LE). Eles aprendem sobre planejamento de aulas, uso de instrumentos de reflexão antes e após a aula, gerenciamento de sala de aula, além de observação e auto-observação de aulas como estratégia e instrumento para seu desenvolvimento profissional. Os discentes elaboram planos de aulas de ensino de inglês que serão utilizados na disciplina ministrada paralelamente intitulada Metodologia de Ensino de Inglês II.

Em Metodologia II, os graduandos ministram um curso piloto de Inglês para iniciantes ofertado gratuitamente à comunidade ao longo do semestre. Muitos discentes iniciam suas práticas de ensino como professores durante a implementação deste curso. Para expressar e registrar suas reflexões como professores em formação, após ministrarem as aulas de inglês, os discentes escrevem diários de ensino. Além disso, após ministrarem as aulas, os discentes recebem o *feedback* dos colegas que os observaram durante suas intervenções. No momento do *feedback*



dado pelos observadores, eles ressaltam os pontos positivos das aulas e os pontos a melhorar. Em seguida, após receber o *feedback*, os professores em formação compartilham com a turma como se sentiram ao dar aula e os impactos em seu bem-estar.

Inicialmente, pretendíamos validar o Produto Educacional (PE) nas disciplinas de Metodologia de Ensino de Inglês I e II, ministradas no 6º semestre do curso, uma vez que nelas todos os alunos atuam como professores no curso piloto de Inglês. No entanto, decidimos, posteriormente, realizar as etapas da validação na disciplina de Estágio Supervisionado II, ministrada no 8º semestre, ou seja, no semestre de conclusão do curso para os discentes do turno matutino.

Nas disciplinas de Estágio Supervisionado I e II, os alunos vão ao campo de estágio na Escola de Aplicação da UFPA. Essas disciplinas ocorrem no 7º e 8º módulos, respectivamente, totalizando quatrocentos e oitenta horas. Eles fazem a observação de aulas, têm um encontro teórico e prático com o professor de estágio uma vez por semana, em que discutem textos, refletem sobre as aulas observadas e planejam sua intervenção no campo de estágio.

Em Estágio Supervisionado I, os discentes observam e ministram aulas em turmas do ensino regular básico. Nessa disciplina, eles observam aulas, elaboram materiais e planos de aula e, quando possível, fazem a regência de aula. Neste momento, coletamos dados iniciais importantes para a compreensão de suas necessidades e, assim, direcionar melhor os recursos que farão parte do PE.

Em Estágio Supervisionado II, os discentes atuam mais efetivamente na coparticipação e regência das aulas. Durante o período desta disciplina, aplicamos, testamos, avaliamos e validamos o PE com os discentes no segundo semestre de 2023.

Portanto, com o guia digital Aflorar, visamos proporcionar reflexões sobre o bem-estar docente, dinâmicas e estratégias que possam ser utilizadas no dia a dia desse futuro professor, no intuito de colaborar para a sua formação inicial. No cenário desafiador de iniciação de suas práticas como professores de línguas, pretendemos com esse PE, contribuir para seu bem-estar e, conseqüentemente, para o bem-estar de seus futuros alunos. No próximo subcapítulo, abordaremos sobre os participantes dessa pesquisa.



2.2 PARTICIPANTES DA PESQUISA

Os participantes da pesquisa constituem um grupo específico de indivíduos que participam do estudo, sendo suas características, interesses e necessidades relevantes para a investigação em questão (Gil, 2024). Ademais, eles são os principais beneficiários dos resultados obtidos e desempenham um papel fundamental ao contribuir para as descobertas alcançadas. Neste estudo, os participantes foram discentes do curso de Letras com habilitação em Língua Inglesa da FALEM/ UFPA.

No primeiro momento da pesquisa, com o intuito de traçar o perfil dos participantes, suas necessidades e os aspectos que afetam o bem-estar, contamos com 19 alunos do 7º semestre. Os participantes têm uma faixa etária entre 21 e 32 anos, sendo 5 do gênero masculino e 14 do gênero feminino. Em relação ao turno que estudavam na universidade, 17 são do turno matutino e 2 do turno noturno. Dos 19 participantes envolvidos na pesquisa, 3 deles não possuem experiência prévia como professores, enquanto os outros 16 possuem experiência prévia como professores de inglês.

A diversidade de experiências profissionais dos participantes contribuiu para a pesquisa, fornecendo diferentes perspectivas sobre o tema em estudo. O interesse coletivo no bem-estar dos professores em formação inicial enriqueceu a análise, possibilitando uma compreensão abrangente dos desafios e oportunidades específicas enfrentadas por esse grupo.

No segundo momento da pesquisa, de testagem e validação do PE, contamos com a participação dos mesmos discentes, cursando o 8º e último semestre do curso. Contudo, somente 10 participantes puderam continuar na pesquisa nesta etapa, sendo 3 do gênero masculino e 7 do gênero feminino. As desistências de alguns participantes nesse momento do estudo ocorreram por questões pessoais e pela falta de disponibilidade devido às suas rotinas acadêmicas e profissionais intensas, relatados por eles.

Entre esses participantes, 2 eram do turno noturno e 8 do matutino; 8 têm experiência como professores de inglês em cursos livres, escolas regulares de ensino e aulas particulares, e 2 não possuem experiência prévia. Vale ressaltar que os dois



participantes que não possuem experiência prévia, iniciaram sua primeira experiência na docência no estágio supervisionado. No quadro 1 abaixo, podemos observar uma síntese do perfil dos participantes nas duas etapas da pesquisa:

Quadro 1 - Perfil dos participantes das etapas da pesquisa

PERFIL DOS PARTICIPANTES	1ª ETAPA	2ª ETAPA
Total de participantes	19	10
Gênero masculino	5	3
Gênero feminino	14	7
Com experiência prévia docente	16	8
Sem experiência prévia docente	3	2
Turno matutino	17	8
Turno noturno	2	2
Faixa etária	21 a 32 anos	22 a 30 anos

Fonte: Acervo da pesquisa.

Os discentes, que constituem o público-alvo da pesquisa, foram convidados a participar voluntariamente. Aqueles que concordaram em participar registraram seus contatos por meio de um formulário (Apêndice A). Em relação à ética da pesquisa, os participantes concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)¹⁴, enviado eletronicamente associado aos formulários utilizados (Apêndice B). Todos autorizaram o uso das informações prestadas por eles com o anonimato e confidencialidade garantidos via TCLE. Dessa forma, utilizamos pseudônimos para preservar as identidades dos participantes do estudo. No próximo subcapítulo discorreremos sobre a caracterização metodológica desta pesquisa.

2.3 CARACTERIZAÇÃO METODOLÓGICA

O fenômeno em foco nesta pesquisa consiste na identificação e análise de fatores que impactam o bem-estar de professores de línguas em formação inicial,

¹⁴ No âmbito do PPGCIMES, a submissão do projeto ao comitê de ética não é obrigatória até o presente momento. Dessa forma, seguimos as diretrizes estabelecidas pela Lei Geral de Proteção de Dados (Lei nº 13.709/2018). Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm. Acesso em 18.02.2023.



visando criar um PE para o fomento e proteção do seu bem-estar. O intuito é poder contribuir significativamente para a área de ensino e aprendizagem de línguas.

Este estudo é caracterizado como uma pesquisa de natureza aplicada com uma abordagem qualitativa. A pesquisa aplicada concentra-se na utilização e implicações práticas do conhecimento, com o objetivo de aplicar soluções imediatas que beneficiem uma questão específica da realidade (Gil, 2024). Além disso, busca gerar novos conhecimentos com ênfase na solução de problemas, inovação ou desenvolvimento de novos produtos, processos e tecnologias (Paiva, 2019). Destaca-se, assim, a criação do PE guia Aflorar voltado para o bem-estar de professores de línguas em formação inicial.

A abordagem qualitativa adotada neste estudo visa compreender, descrever e esclarecer as situações e fenômenos sociais dos participantes a partir de suas perspectivas (Chizzotti, 2017; Paiva, 2019). Essa abordagem permite uma análise aprofundada dos fenômenos, culminando em uma compreensão mais detalhada dos processos estudados (Gil, 2024). O objetivo é compreender essa realidade e desenvolver recursos para auxiliar os participantes, reconhecendo-os como agentes ativos na construção de conhecimento e ações para intervir nos problemas identificados (Chizzotti, 2017).

A natureza e abordagem adotadas visam compreender e valorizar as experiências subjetivas e perspectivas dos participantes, oferecendo direcionamentos para promover seu bem-estar ao longo de sua formação. Como egressa do curso de Letras com habilitação em Língua Inglesa pela UFPA e atualmente professora de Língua Inglesa na rede pública de ensino, as minhas experiências como professora em formação inicial e continuada permitiram compreender os desafios e demandas enfrentadas por esse público. A imersão nesse contexto possibilitou a elaboração do PE guia Aflorar adaptado às necessidades identificadas. Nesse sentido, busquei identificar e compreender os fatores que influenciam positivamente e negativamente o bem-estar dos participantes à luz das perspectivas teóricas apresentadas. Na seção subsequente, serão abordadas as fases percorridas nessa pesquisa.



2.3.1 Fases da pesquisa a partir do Design Instrucional

Para o desenvolvimento dessa pesquisa e elaboração do PE guia digital Aflorar utilizamos como base as fases do processo de Design Instrucional (DI). O DI entende-se como um processo no qual se identifica uma necessidade ou problema de aprendizagem para que se desenhe, implemente e avalie uma possível solução. É um “campo teórico e prático voltado ao planejamento e à implementação de ações educacionais, especialmente aquelas mediadas por recursos didáticos” (Filatro; Cairo, 2015, p. 212).

As cinco fases do DI de Filatro e Cairo (2015) são: análise, design, desenvolvimento, implementação e avaliação. Na última fase, de avaliação, acrescentamos a validação do PE proposto. Com base nesse modelo, o percurso metodológico desta pesquisa é ilustrado na figura 7 a seguir:

Figura 7 - Percurso metodológico da pesquisa



Fonte: Elaborada pela autora com base em Filatro e Cairo (2015).

A fase de **análise** é o ponto de partida para identificarmos uma necessidade educacional existente. De acordo com Filatro (2023), na fase de análise é importante que: a) identifique as necessidades de aprendizagem; b) caracterize quem são as pessoas que possuem tais necessidades; c) verifique as potencialidades e possíveis



restrições do contexto que essas necessidades identificadas estão inseridas. A própria literatura nos fornece informações sobre fatores que influenciam o bem-estar de professores de línguas.

Nesta fase, realizamos uma pesquisa bibliográfica sobre a temática da pesquisa, assim como um levantamento de guias existentes para o bem-estar de professores de línguas em formação inicial. Além disso, realizamos uma pesquisa documental para analisar o projeto pedagógico do curso de Letras-Línguas Estrangeiras com a finalidade de compreender melhor o contexto em que a pesquisa foi realizada. A utilização adequada das fontes de informação auxilia o pesquisador na delimitação do projeto e na busca da fundamentação da pesquisa e dos meios para a resolução de um problema (Chizzotti, 2000).

Diante dos fatores que afetam o bem-estar de professores em formação inicial, verificamos a carência e necessidade real de materiais para auxiliá-los a enfrentar os desafios do dia a dia. Além do estudo da literatura, a fim de melhor direcionar os recursos contidos no PE proposto, empregamos um questionário inicial para o levantamento de informações sobre o perfil dos participantes da testagem e futuros usuários do PE.

Na fase de **design**, projeta-se uma solução educacional e é quando se realiza o planejamento educacional da solução que irá atender às necessidades identificadas (Filatro, 2023; Filatro; Cairo, 2015). Nessa fase, é necessário definir as estratégias e atividades a serem utilizadas com o intuito de alcançar os objetivos delineados, selecionar mídias e ferramentas mais adequadas para a organização e produção dos recursos do PE (Filatro, 2023). Portanto, selecionamos e definimos as temáticas e os conteúdos de cada recurso do PE, tais como as ferramentas *Canva*¹⁵ para a criação e diagramação do PE; além da escolha de *host*¹⁶ para a hospedagem do guia Aflorar.

Na fase de **desenvolvimento**, as ideias são concretizadas com a produção e adaptação dos conteúdos dos recursos, além de definir os parâmetros do ambiente virtual que disponibilizará o guia e o suporte ao usuário (Filatro; Cairo, 2015). Portanto, com base nos objetivos de aprendizagem delineados, nas necessidades identificadas e nas estratégias pedagógicas adequadas para cada recurso, desenvolvemos cinco

¹⁵ *Canva* é uma ferramenta *online* de designer gráfico para a criação de conteúdos visuais.

¹⁶ *Host* é um termo relacionando a estrutura para processamento e transmissão de dados para a hospedagem de informações em *sites*.



recursos para o guia Aflorar. Ademais, construímos o *site* para a hospedagem dos recursos e produzimos o protótipo do PE para a testagem.

Na fase de **implementação**, realizamos a aplicação e testagem do PE com os participantes. O grupo amostral desta pesquisa foram discentes da graduação de Letras com habilitação em Língua Inglesa da UFPA que concordaram em participar do estudo e colaborar durante as fases de análise, implementação, avaliação e validação do PE. Nesta etapa, realizamos dois encontros presenciais com os participantes que foram instruídos sobre a utilização do PE e incentivados a utilizá-lo em suas práticas pedagógicas habituais; alguns recursos foram testados nos encontros presenciais e outros, de forma assíncrona. Durante os encontros, foram realizadas observações diretas para registrar a interação dos participantes com o PE e para identificar potenciais desafios ou dificuldades enfrentadas.

Na fase de **avaliação e validação** do PE, utilizamos a aplicação de um questionário para avaliar e validar os recursos e o guia completo. Devido à indisponibilidade dos usuários para entrevistas por já se encontrarem em fase de conclusão do curso de Letras, um questionário final foi enviado e respondido pelos participantes. Dessa forma, foi possível coletar um *feedback* qualitativo sobre as percepções, experiências e sugestões dos usuários para a melhoria do PE, além de avaliar e validar a usabilidade, satisfação e impacto do PE. Portanto, em face a avaliação e validação do PE, os dados gerados foram analisados e os resultados obtidos foram interpretados à luz das bases teóricas desse estudo para o aprimoramento da versão final do guia Aflorar. Na próxima subseção, discorreremos sobre a pesquisa bibliográfica realizada.

2.3.2 Pesquisa bibliográfica

Com o intuito de elaborar o guia digital Aflorar, foi necessário realizar uma pesquisa bibliográfica para selecionar os fundamentos teóricos que embasaram o conteúdo do guia sobre as questões que envolvem o bem-estar do professor. A finalidade da pesquisa bibliográfica é que o pesquisador conheça e explore de forma direta os materiais sobre o tema de estudo (Marconi; Lakatos, 2023).



A pesquisa bibliográfica desenvolve-se através de etapas (Gil, 2024). O processo ocorreu a partir da escolha do tema, levantamento bibliográfico inicial, formulação do problema da pesquisa, busca de fontes, leitura, fichamento, organização do assunto e redação do texto, conforme sugere Gil (2024).

No grupo de pesquisa CARE da FALEM/UFPA realizamos leituras e discussões de livros de referência na temática do bem-estar, que são bases teóricas para esta pesquisa. Para a construção do arcabouço teórico, foram consultados os livros abaixo listados no quadro 2, estudados previamente no grupo de pesquisa CARE:

Quadro 2 - Livros de bases teóricas sobre o bem-estar e bem-estar de professores de línguas

Nº	LIVROS	AUTORES	ANO
01	Florescer: Uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar.	Seligman, M.	2011
02	Positive Psychology in SLA	MacIntyre, P.; Gregersen, T; Mercer, S (Eds).	2016
03	The elephant in the staffroom: a guide to teacher wellbeing	Eyre, C..	2017
04	Teacher wellbeing	Mercer, S; Gregersen, T.	2020
05	The Routledge Book of psychology of language learning and teaching.	Gregersen, T; Mercer, S (Eds).	2022
06	Emoções e ensino de línguas	Gomes; Barcelos	2023

Fonte: Elaborado pela autora.

Os livros apresentam bases teóricas sobre o bem-estar, a PP, o modelo PERMA, o modelo EMPATHICS e sugestões de atividades para redução do estresse no trabalho docente. Esses materiais foram fontes teóricas de suma importância para embasar este estudo. Alguns artigos científicos bases dessa pesquisa também foram acessados e estudados a partir do grupo CARE.

Além disso, foram consultados artigos científicos disponibilizados nos bancos de dados: portal de periódico da CAPES¹⁷, *Scopus* e *SciELO*. Realizamos uma revisão da literatura com a seleção de trabalhos relevantes sobre a temática do bem-estar. Para a pesquisa, utilizamos as palavras-chaves: “bem-estar do professor”, “bem-estar

¹⁷ CAPES é a sigla para Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.



dos professores de línguas em formação inicial”, “*teacher wellbeing*”¹⁸ e “*pre-service teacher wellbeing*”¹⁹. Como um critério de inclusão, o filtro de busca selecionou os trabalhos publicados nos últimos 5 anos. As publicações encontradas totalizaram 40 artigos. Muitos abordavam outros contextos de ensino diferentes dos abordados por essa pesquisa e, assim, este foi um critério de exclusão utilizado.

Dessa forma, foram selecionados treze artigos: três abordavam a temática do bem-estar do professor, seis abordavam o bem-estar de professores de línguas e quatro, o bem-estar de professores de línguas em formação inicial. Em relação ao contexto brasileiro, há poucas pesquisas sobre o bem-estar de professores de línguas. Contudo, encontramos algumas obras, como podemos observar no quadro 3 abaixo:

Quadro 3 - Literatura encontrada sobre o bem-estar de professores línguas no contexto brasileiro

Nº	OBRAS	AUTORES	ANO
01	A relação entre bem-estar e empatia na transformação de professores de inglês em pré-serviço (Pesquisa <i>PIBIC</i> ²⁰)	Brito, E; Borges, L.	2022
02	O bem-estar de professores de línguas em cursos livres de idiomas (Dissertação)	Coimbra, L.	2022
03	The relationship between empathy and wellbeing in pre-service teacher's education (TCC ²¹)	Brito, E.	2022
04	Ninguém saiu o mesmo: Relatos sobre o bem-estar de professores de línguas em formação inicial e continuada na oficina " Dare to care" (Artigo)	Borges, L.	2024

Fonte: Elaborado pela autora.

Nas obras supracitadas, encontramos apenas quatro referências sobre o bem-estar de professores. Dentre elas, uma obra retrata o contexto de professores de curso livres de idiomas, ou seja, não abrange a formação inicial. Em duas obras, uma pesquisa *PIBIC* (Brito; Borges, 2022) e um TCC (Brito, 2022) tratam do contexto específico de professores de línguas em formação inicial. A obra mais recente aborda o contexto de professores de línguas em formação inicial e continuada. Portanto,

¹⁸ Bem-estar do professor.

¹⁹ Bem-estar do professor em pré-serviço (formação inicial).

²⁰ *PIBIC*: Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica.

²¹ TCC: Trabalho de Conclusão de Curso.



confirma-se a carência de pesquisas nesse contexto e sua relevância para os estudos na temática do bem-estar de professores.

Escolhemos o gerenciador de referências bibliográficas *Mendeley* como ferramenta digital para a organização, tratamento e análise dos dados obtidos. Esse gerenciador facilitou a importação e o armazenamento dos metadados; auxiliou na leitura e no fichamento dos artigos científicos realizados no próprio *Mendeley*; e facilitou a organização de todos os materiais de referência dessa pesquisa por meio das pastas criadas nessa ferramenta. Após o levantamento das bases teóricas, realizamos uma pesquisa documental que será abordada na próxima subseção.

2.3.3 Pesquisa documental

Para caracterização do cenário dessa pesquisa realizamos uma pesquisa documental do Regimento Geral da UFPA (UFPA, 2006), da Resolução N. 637 de 22 de janeiro de 2008 (UFPA, 2008), e do Projeto Pedagógico vigente do curso de Letras-Línguas Estrangeiras Modernas da FALEM/UFPA (PP-FALEM, 2009). Esse tipo de pesquisa busca obter informações preliminares sobre o contexto de interesse tendo como fonte a coleta de dados através de documentos, escritos ou não, que envolvem fontes primárias (Marconi; Lakatos, 2023). Nesse sentido, a pesquisa documental desempenha um papel importante ao consolidar conhecimentos existentes e permitir a identificação de dados fundamentais sobre o contexto, além de identificar ferramentas relevantes para abordar um problema pertinente e atual (Gil, 2024; Marconi; Lakatos, 2023).

O PP-FALEM foi analisado em detalhes para compreender os objetivos, a estrutura curricular, as metodologias de ensino e abordagens pedagógicas utilizadas. O desenho curricular dos cursos de Licenciatura em Letras é composto de disciplinas de cunho teórico-prático, atividades de extensão, atividades complementares, estágio supervisionado e elaboração do TCC.

A análise desse documento revelou que não há a inclusão do tema do bem-estar de professores na grade curricular e ementas das disciplinas. No entanto, alguns professores da FALEM tem abordado essa temática em suas disciplinas. Além disso,



existem grupos de pesquisa da faculdade, como o grupo CARE, que exploram o assunto.

Dessa forma, ressaltamos a importância desse estudo e PE proposto para complementar e contribuir para a formação inicial dos professores de línguas. Este é um aspecto importante para o desenvolvimento pessoal e profissional desses futuros professores com o intuito de ajudá-los a lidar com questões socioemocionais que enfrentarão em suas carreiras docentes, bem como de compreender, fomentar e proteger seu bem-estar. A próxima subseção apresenta o levantamento sobre guias existentes com a temática do bem-estar de professores e de professores de línguas em formação inicial.

2.3.4 Levantamento de guias sobre o bem-estar de professores

A busca sobre guias acerca da temática do bem-estar do professor teve a finalidade de verificar a existência dessa tipologia de material didático para o público dessa pesquisa. Realizamos a pesquisa sobre livros classificados como guias na temática do bem-estar até o período de dezembro de 2022. Vale ressaltar que não encontramos esses materiais no contexto brasileiro, apenas em contexto internacional. Assim, foram encontradas seis versões de guias listadas no quadro 4 abaixo:

Quadro 4 - Guias sobre o bem-estar de professores

Nº	GUIAS	AUTORES	ANO
01	A Practical Guide to Teacher Wellbeing	Elizabeth Holmes	2019
02	Essential Guides for Early Career Teachers: Mental Wellbeing and Selfcare.	Sally Price	2019
03	A little guide for: Teacher Wellbeing and Selfcare	Adrian Bethune Emma Kell	2021
04	Supporting Teacher Wellbeing: A Practical Guide for Primary Teacher and School Leader	Suzanne Allies	2021
05	Love Teaching, Keep Teaching: the essential guide to improving wellbeing at all levels in schools.	Peter Radford	2021



06	Teacher, take care	Jennifer E. Lawson	2022
----	--------------------	--------------------	------

Fonte: Elaborado pela autora.

O “*A Practical Guide to Teacher Wellbeing*” é um livro prático para auxiliar professores estagiários²² a se prepararem para a profissão. O intuito é que esses novos professores se conscientizem sobre si mesmos e sua área de atuação. Esse guia prático proporciona estratégias e soluções que possam ajudar professores em início de carreira a equilibrar trabalho e vida pessoal evitando quadros de esgotamento. Os capítulos apresentam, em cada um, nuvem de palavras para demonstrar o foco principal, cinco pontos chaves sobre o tema, leituras adicionais relevantes, uma atividade ou técnica para apoiar o bem-estar e um *prompt*²³ de escrita que auxilie no foco do bem-estar. O público são professores em formação de todas as áreas.

Com o “*Essential Guides for Early Career Teachers: Mental Wellbeing and Selfcare*” são exploradas as questões do bem-estar para professores em início de carreira de diversas áreas. Tem como objetivo o fomento e apoio de rotinas mentalmente saudáveis ao longo do desenvolvimento da prática de ensino. O guia envolve tarefas reflexivas para que o professor tenha uma boa saúde mental e fomente seu bem-estar.

O livro “*A little guide for: Teacher Wellbeing and Selfcare*” retrata de que forma o bem-estar é essencial para uma prática de ensino eficaz. Esse guia fornece ferramentas práticas para que o professor consiga ter o controle de sua sala de aula. Os capítulos, intitulados por perguntas, apresentam: estudos de caso, dicas, reflexões, recursos e espaço para registros do professor. O público são professores de diversas áreas.

O livro “*Supporting Teacher Wellbeing: A Practical Guide for Primary Teacher and School Leader*” aborda práticas e reflexões para apoiar o público de professores da educação infantil na avaliação e desenvolvimento de seu bem-estar físico, emocional e mental. Ademais, traz conselhos de como o professor pode gerenciar as demandas de planejamento, avaliação e relatórios individuais dos alunos. Os

²² No livro o termo é referenciado como “*trainee teachers*”.

²³ “*Prompt*” de escrita significa um tópico para que a pessoa inicie a escrita de ideias.



capítulos são estruturados com exemplos de práticas e experiências profissionais e uma gama de recursos para o bem-estar na sala de aula.

Outro livro encontrado foi o “*Love Teaching, Keep Teaching: the essential guide to improving wellbeing at all levels in schools*”. Este também procura oferecer conselhos e estratégias práticas para o bem-estar e saúde mental de professores. É voltado para o público de professores e gestores do ensino básico. O livro é dividido em três partes sobre os seguintes aspectos: 1. A melhora do próprio bem-estar dos professores e gestores; 2. O papel dos professores e gestores para a melhoria do bem-estar no ambiente da escola; 3. O desafio na proposta de mudança cultural no ambiente e sistema escolar.

Por fim, o livro *Teacher, Take Care* é um guia para educadores na promoção do bem-estar pessoal e saúde mental positiva no ambiente de trabalho. Ele apresenta histórias de diferentes educadores e faz convites aos leitores para experimentarem as diversas estratégias e reflexões sobre o bem-estar. No guia, os capítulos trazem conexões, conceitos e perspectivas de bem-estar originários de uma visão de mundo indígena. O público são educadores em geral.

Ao analisar os livros no formato guia encontrados, verificamos que nenhum é direcionado de forma específica para o público de professores de línguas, tampouco para professores de línguas em pré-serviço. Cada material encontrado contempla um tipo específico de público: a) professores e gestores do ensino básico; b) educadores em geral; c) professores da educação infantil; d) professores de diversas áreas; e) professores em formação de diversas áreas; f) professores em início de carreira de diversas áreas.

Dessa forma, observamos que apenas um deles contempla os professores em formação inicial, entretanto de diversas áreas. O acesso a esses guias tem custos financeiros, ou seja, não estão disponíveis em livre acesso. Portanto, o público dessa pesquisa, os professores de línguas em formação inicial, poderão ter acesso ao guia digital Aflorar de forma gratuita, sendo esse um dos diferenciais do PE proposto.

Além disso, realizamos uma busca no site *EduCapes*²⁴ para investigar a existência de PE com a mesma proposta de um guia digital para professores de

²⁴ *EduCapes* É um portal de itens educacionais como textos, teses, dissertações, artigos de pesquisa, entre outros.



línguas em pré-serviço ou outro PE com a mesma temática. Até o período de fevereiro de 2023, utilizando o filtro “ferramentas” com as palavras-chaves “O bem-estar do professor”, “O bem-estar do professor em pré-serviço” e “O bem-estar do professor de línguas em pré-serviço”, não encontramos PE com essa temática e com a tipologia de material didático guia. Assim, verificamos a necessidade de materiais de acesso gratuito, que abordem a temática do bem-estar do professor em formação inicial, principalmente no contexto brasileiro. Na próxima seção, discorreremos sobre os instrumentos utilizados para a geração de dados da pesquisa.

2.4 INSTRUMENTOS DE GERAÇÃO DE DADOS

A geração de dados é a etapa da pesquisa em que se iniciam a utilização dos instrumentos criados e das técnicas selecionadas para reunir os dados conforme planejado. Como instrumentos para a geração de dados desta pesquisa utilizamos quatro questionários: um para conhecer as percepções iniciais sobre o bem-estar dos participantes, bem como identificar os aspectos que afetam positivamente e negativamente o bem-estar dos participantes (Apêndice C); um para a avaliação e validação dos recursos (Apêndice D); um para a avaliação e validação do guia Aflorar (Apêndice E); e um para as percepções dos participantes após alguns meses do uso do guia (Apêndice F). O questionário pode ser descrito como uma técnica de pesquisa que consiste em um conjunto de perguntas apresentadas a pessoas com o objetivo de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspirações, medos, comportamentos passados ou presentes, entre outros (Gil, 2024). Para complementar, utilizamos observação direta, diário da pesquisadora e registros fotográficos e audiovisuais em caráter apenas de registro.

O primeiro questionário foi desenvolvido e aplicado em junho de 2023 para traçar o perfil dos participantes e identificar os aspectos que afetam o bem-estar dos professores em formação inicial. Este instrumento foi delineado com perguntas que abrangessem aspectos variados de informações, incluindo informações demográficas, experiência acadêmica e profissional, assim como fatores que impactam positivamente e negativamente o bem-estar dos participantes. A plataforma



utilizada foi o *respondi.app*²⁵, pois a avaliamos como uma ferramenta apropriada para a geração de dados de forma personalizável e interativa a fim de proporcionar aos participantes uma experiência diferenciada.

Segundo Marconi e Lakatos (2023), a observação é um método de geração de dados que envolve a utilização dos sentidos para obter informações específicas da realidade. Essa técnica auxilia o pesquisador na identificação e na obtenção de evidências sobre objetivos que influenciam o comportamento das pessoas, mesmo que elas não estejam conscientes deles, complementam as autoras. A observação direta ocorre com o pesquisador fisicamente presente no local da pesquisa, sendo uma modalidade de observação bastante flexível e que permite ao pesquisador relatar aspectos sutis de eventos à medida que estes ocorrem (Gil, 2024).

Em vista disso, realizamos a observação direta ao longo dos dois encontros presenciais na testagem do PE em setembro de 2023. Os pontos observados foram registrados no diário da pesquisadora que apresenta dados sobre os participantes, o contexto, as percepções dos participantes ao utilizar os recursos do guia, os registros de conversas informais com alguns participantes e alguns relatos dos participantes quanto aos impactos no seu bem-estar. Durante a implementação do guia Aflorar foram capturadas fotografias e vídeos curtos com o intuito de documentar o contexto de utilização e demonstrar de forma visual o impacto do guia na prática pedagógica dos participantes. Esses registros foram importantes para enriquecer a análise e os resultados da pesquisa.

Após o período de testagem, aplicamos dois questionários em setembro e outubro de 2023: um para a avaliação e validação dos recursos do guia e outro para avaliação do guia Aflorar como um todo. Neste momento, optamos por utilizar o *google forms*²⁶. Os questionários foram estruturados em seções relacionadas ao conteúdo, aos recursos, à usabilidade, à utilidade, à expressividade, ao impacto e à eficácia do guia. Além disso, foi possível coletar as percepções dos usuários e possíveis impactos nas suas práticas como professores em formação inicial e, também, sugestão de melhorias no guia.

²⁵ O *respondi.app* é uma plataforma brasileira para auxiliar na captura, gestão e automação de dados por meio de formulários online. <https://respondi.app/>.

²⁶ *Google forms* é serviço para a criação de formulários online gratuitamente.



Em dezembro de 2023, com o intuito de acompanhar possíveis impactos no bem-estar desses participantes organizamos entrevistas semiestruturadas. Entretanto, as entrevistas não foram possíveis de serem realizadas devido à indisponibilidade de tempo dos participantes, uma vez que estavam no último semestre da universidade com demandas de estágio, disciplinas e TCC. Os participantes concordaram em responder um questionário final com as perguntas previstas para as entrevistas.

Através deste último instrumento, conseguimos obter mais dados qualitativos sobre as experiências dos participantes com o guia Aflorar. Foi possível explorar possíveis descobertas ao utilizar o guia, melhorias de suas reflexões sobre o bem-estar, mudanças na maneira de lidar com desafios ou dificuldades em seu processo de formação inicial e impactos do guia após seu uso em suas práticas pedagógicas. No próximo capítulo, discutiremos sobre o PE guia digital Aflorar desde a concepção até a validação.



3

*Guia digital Aflorar:
da construção à
validação*





3 GUIA DIGITAL AFLORAR: DA CONSTRUÇÃO À VALIDAÇÃO

*“Ela gostava da ideia de ser flor
Nascer, brotar, aparecer.
Crescer, vicejar, desabrochar.
Florescer, enflorar, reflorescer
Transformou sua alma em jardim e floriu
A primavera nunca mais dela saiu”.*

Tainá Cruz

Neste capítulo, apresentaremos o PE guia digital Aflorar. Discorreremos sobre a descrição e características do guia, o nome e identidade visual, sua organização e estrutura, além de seu caráter inovador e criativo e os procedimentos adotados para a validação do guia Aflorar.

3.1 DESCRIÇÃO E CARACTERÍSTICAS DO PE

O Programa de Pós-Graduação em Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior (PPGCIMES) está vinculado à Área de conhecimento de Ensino. Essa pesquisa está relacionada à linha de pesquisa de Inovações Metodológicas no Ensino Superior (INOVAMES). Como Produto Educacional (PE) resultante desta pesquisa, desenvolvemos um guia digital com foco no bem-estar de professores de línguas em formação inicial.

Segundo Rizzatti et al. (2020, p.4), um produto/processo educacional na Área de Ensino é “o resultado tangível oriundo de um processo gerado a partir de uma atividade de pesquisa, podendo ser realizado de forma individual (discente ou docente *Stricto Sensu*) ou em grupo (caso do *Latu Sensu*, Residência Pedagógica, PIBIC e outros)”. Quanto à tipologia da CAPES, o PE proposto nessa pesquisa configura-se como material didático, uma vez que é um produto de apoio/ suporte com o propósito de facilitar a mediação nos processos de ensino e aprendizagem em variados contextos educacionais, sejam eles impressos, audiovisuais e novas mídias (Rizzatti et al., 2020).



O guia Aflorar²⁷ foi desenvolvido para oferecer suporte aos professores de línguas em formação inicial ao longo de sua trajetória e para auxiliá-los em seu processo de ensino e aprendizagem. Essa visão se alinha à descrição de material didático como PE apregoada por Rizzatti (et al., 2020).

O guia é uma publicação que aborda orientações, instruções, ensinamentos e conselhos de diversas naturezas com informações úteis a um público (Costa, 2009). Sua função é comunicar uma visão sobre diversos elementos que fazem parte dele; o propósito do guia é poder maximizar a utilização dos conteúdos educacionais propostos, assim como integrar os elementos que o compõem (Filatro; Cairo, 2015).

A etimologia da palavra guia é uma derivação da palavra “*guidare*” em latim, com o significado de auxiliar e orientar²⁸. Guia pode ser entendido como uma obra que apresenta “indicações práticas sobre algo²⁹”. É aquele que conduz, mostra e ensina o caminho, acompanha e provém informações, conselhos ou “dicas úteis sobre um determinado assunto³⁰”. Diante do exposto, esses significados a respeito do termo “guia” corroboram com a proposta do PE dessa pesquisa.

O guia Aflorar baseia-se nos estudos do bem-estar a partir do modelo PERMA (Seligman, 2011) abordado previamente na fundamentação teórica. Como objetivos de aprendizagem, delineamos que, ao utilizar o guia, o público poderá:

- Compreender a importância do bem-estar para seu processo de ensino e aprendizagem;
- Desenvolver habilidades de autorreflexão e autoconhecimento;
- Refletir sobre os fatores que fomentam e inibem o seu bem-estar;
- Aplicar os recursos do guia em prol do seu bem-estar.

O PE foi elaborado na plataforma de design gráfico *online* Canva. Para a concepção desse produto utilizamos a versão *Canva for Education*³¹, sendo uma

²⁷ O produto está disponível em:

<https://drive.google.com/file/d/1NZ1YZxTw0qzcCHwRtvYbtZFT3A3qj1Ug/view?usp=sharing>.

²⁸ <https://www.dicio.com.br/guia/>. Acesso em 30.01.2023.

²⁹ <https://www.lexico.pt/guia/>. Acesso em 30.01.2023.

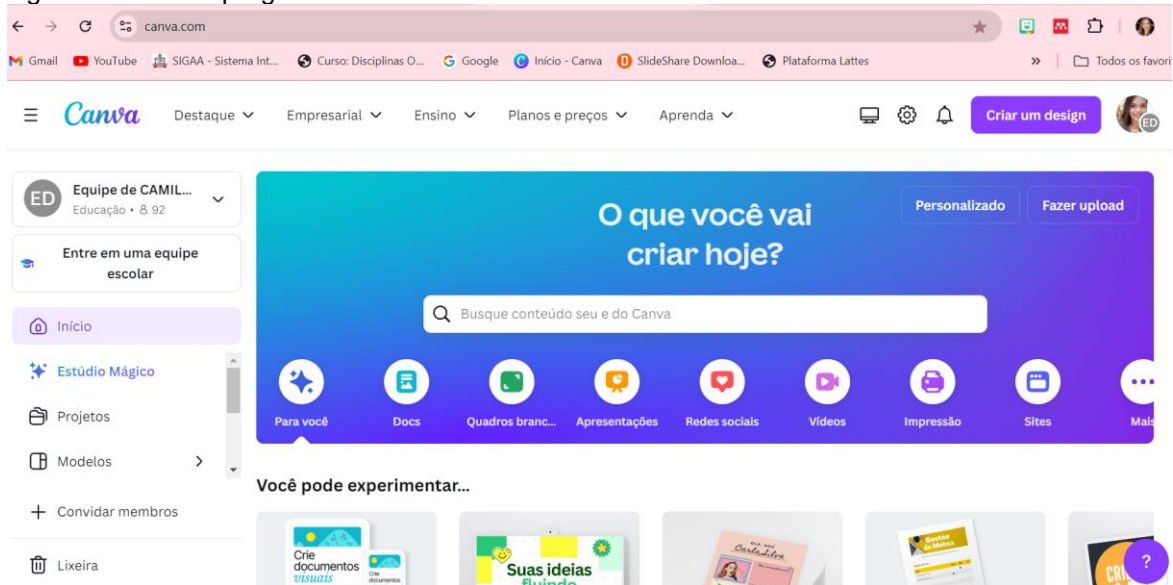
³⁰ <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/guia> Acesso em 30.01.2023.

³¹ É uma versão gratuita do Canva destinada aos profissionais da educação básica, seus alunos, escolas e instituições qualificadas. https://www.canva.com/pt_br/educacao/.



versão gratuita para professores que disponibiliza todos os recursos, como podemos observar na figura 8:

Figura 8 - Tela do programa *Canva for Education*.



Fonte: Captura de tela feita pela autora.

Essa plataforma oferece uma gama de recursos e ferramentas para a criação de materiais, tais como modelos pré-elaborados (apresentações, convite, pôsteres, infográficos, entre outros), ícones, fontes gráficas, imagens, elementos gráficos, gravação de vídeos, que podem facilitar a personalização dos materiais e atender às necessidades de cada projeto. Ademais, é uma ferramenta de fácil acesso e uso.

O guia digital *Aflorar* foi elaborado no formato de arquivo editável *Portable Document Format* (PDF). Esse formato oferece vantagens que o tornam adequado para o PE. Portanto, tal formato foi escolhido para a concepção do PE pelos seguintes motivos:

- **Ampla utilização e familiaridade:** o formato PDF é frequentemente utilizado no meio acadêmico, sendo amplamente reconhecido pela maioria dos usuários, o que facilita seu uso;
- **Economia financeira:** por se tratar de um PE em formato digital, não há custos de impressão, o que o torna uma opção econômica para os discentes da graduação. Ademais, os arquivos podem ser armazenados na memória interna de seus dispositivos eletrônicos sem a necessidade de ocupar um



espaço significativo ou de exigir uma hospedagem paga, além de não ser necessária a conexão com a internet para utilizar o guia no dia a dia;

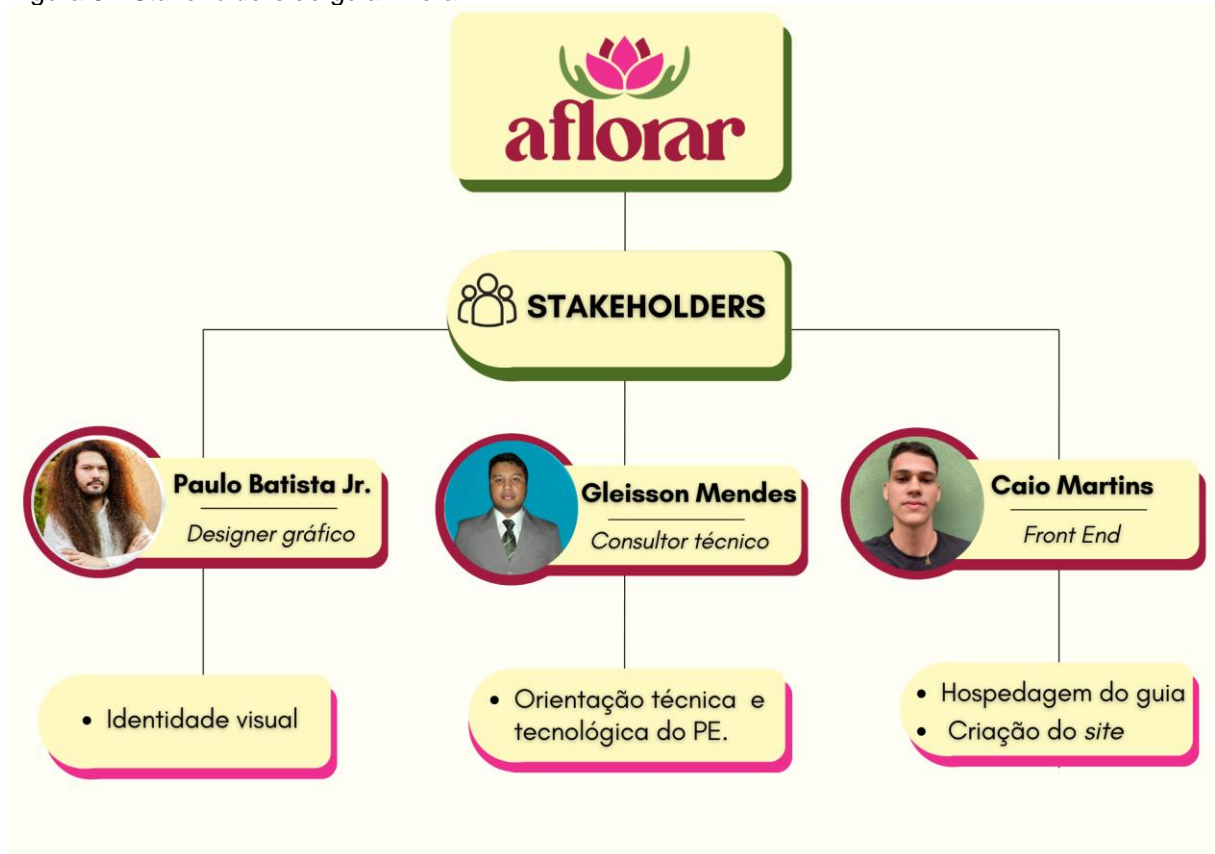
- **Praticidade:** Os usuários podem acessar o guia em seus dispositivos eletrônicos, como computadores, tablets ou smartphones. Ao realizarem o *download* do guia, poderão acessá-los a qualquer momento e em qualquer lugar. Dessa forma, o PE torna-se especialmente útil para os discentes que possuem grandes demandas acadêmicas, pessoais e profissionais que precisam de acesso rápido e conveniente ao guia;
- **Facilidade de edição e atualização:** a capacidade de edição e atualização das respostas do PDF permite que o PE seja utilizado ao longo do tempo. Os usuários podem fazer ajustes, adicionar novas informações ou atualizações contínuas. Portanto, o PE apresenta longevidade e utilidade contínua do guia ressaltando sua relevância para o contexto desta pesquisa e maximizando seu valor educacional;
- **Flexibilidade de utilização:** os recursos do guia Aflorar podem ser utilizados na íntegra ou em partes de acordo com as necessidades específicas do usuário. Sendo assim, pode-se escolher em utilizar o guia como um todo de forma abrangente ou selecionar os recursos específicos que no momento sejam mais relevantes para seu interesse. Essa abordagem permite que o guia seja mais eficaz para atender diferentes usuários e contextos educacionais.

Em relação aos recursos humanos necessários para o desenvolvimento do PE contamos com três *stakeholders*³²: um designer gráfico, um desenvolvedor *front end*³³ e um consultor técnico, conforme pode ser observado no fluxograma na figura 9:

³² *Stakeholders* são colaboradores que fazem parte da equipe de um projeto.

³³ Desenvolvedor *front end* é o profissional responsável por implementar a aplicação e usabilidade das ferramentas projetadas para o usuário interagir (recursos tecnológicos).

Figura 9 - Stakeholders do guia Aflorar



Fonte: Elaborada pela autora.

Para a construção da identidade visual do PE contamos com o designer gráfico Paulo Batista Junior³⁴. O desenvolvedor *front end* Caio Martins³⁵ foi o responsável pela escolha de *host*³⁶, linguagem para a hospedagem e criação do *site* do PE, sob a orientação e supervisão do professor Me. Gleisson Mendes³⁷ da

³⁴ Paulo Batista Junior é graduado em Comunicação Social com habilitação em Publicidade e Propaganda pela Universidade Federal do Pará - UFPA. Sócio-diretor da @oncomunica.pa e da @fabricadenegocios.tec. E-mail: psrodriguesn1@gmail.com

³⁵ Caio Martins do Nascimento é discente do curso de Engenharia de Software, vinculado ao Centro de Ciências Naturais -CCNT da Universidade do Estado do Pará – UEPA. Monitor da disciplina *Programação Web*. E-mail: martinscaio29@gmail.com.

³⁶ *Host* é um servidor para a hospedagem de arquivos.

³⁷ Prof. Me. Gleisson Amaral Mendes do curso de Engenharia de Software da Universidade do Estado do Pará – UEPA. Coordenador de Estágio Supervisionado. Mestre em Engenharia Industrial pela



Universidade do Estado do Pará. O prof. Me. Gleisson Mendes nos auxiliou com consultoria especializada em questões técnicas relacionadas ao desenvolvimento e implementação do guia Aflorar. No próximo subcapítulo, abordaremos sobre o nome e identidade visual do PE.

3.2 NOME E IDENTIDADE VISUAL

Após muitas reflexões acerca dos possíveis nomes para o produto em questão, em uma reunião de orientação surgiu o nome “**Aflorar**”, que nos remete a ideia de emergir, vir à tona, exteriorizar; aparecer de modo espontâneo³⁸. A origem dessa palavra é proveniente do francês *affleurer*. Desse modo, o título “Aflorar” faz alusão à pessoa que despertou, descobriu e passou a priorizar o seu próprio bem-estar; a algo que se encontrava escondido, em desenvolvimento ou negligenciado, e enfim emerge. Em vista disso, o nome escolhido corrobora a proposta do produto em favorecer o bem-estar e contribuir para o florescimento da pessoa.

Para a identidade visual do guia digital Aflorar, realizamos, inicialmente, um *brainstorming*³⁹ com o designer gráfico. Durante a reunião, o designer realizou várias perguntas com a finalidade de traçarmos os elementos essenciais para vislumbrar possíveis ideias para compor a identidade visual do PE. Os aspectos destacados foram o acolhimento, a reflexão, as emoções positivas e a proteção, que são fatores importantes para o desenvolvimento do bem-estar.

O logotipo do PE foi desenvolvido em colaboração e definido após 3 versões. O símbolo do logotipo foi inspirado na flor da vitória-régia. Podemos observá-la na figura 10 abaixo:

Universidade Federal do Pará - UFPA. Doutorando em Ciências Ambientais na Universidade do Estado do Pará-UEPA. E-mail: gmendes@uepa.br.

³⁸ <https://www.dicio.com.br/aflorar/>. Acesso em 30.01.2023.

³⁹ *Brainstorming* é uma técnica de discussão com a contribuição de ideias dos participantes com a finalidade, neste caso, de conceber um processo criativo.



Figura 10 - Vitória-régia



Fonte: Silva, 2023⁴⁰.

A flor traz um toque de regionalismo e simboliza a ideia da busca pela harmonia e a paz interior. Além disso, nos remete à determinação e à transposição de barreiras em face às adversidades do caminho⁴¹. As mãos remetem ao acolhimento, autoproteção, segurança e apoio, palavras-chave relacionadas ao bem-estar. Na figura 11, podemos observar o logotipo do PE:

Figura 11 - Logotipo do PE



Fonte: Acervo da pesquisa.

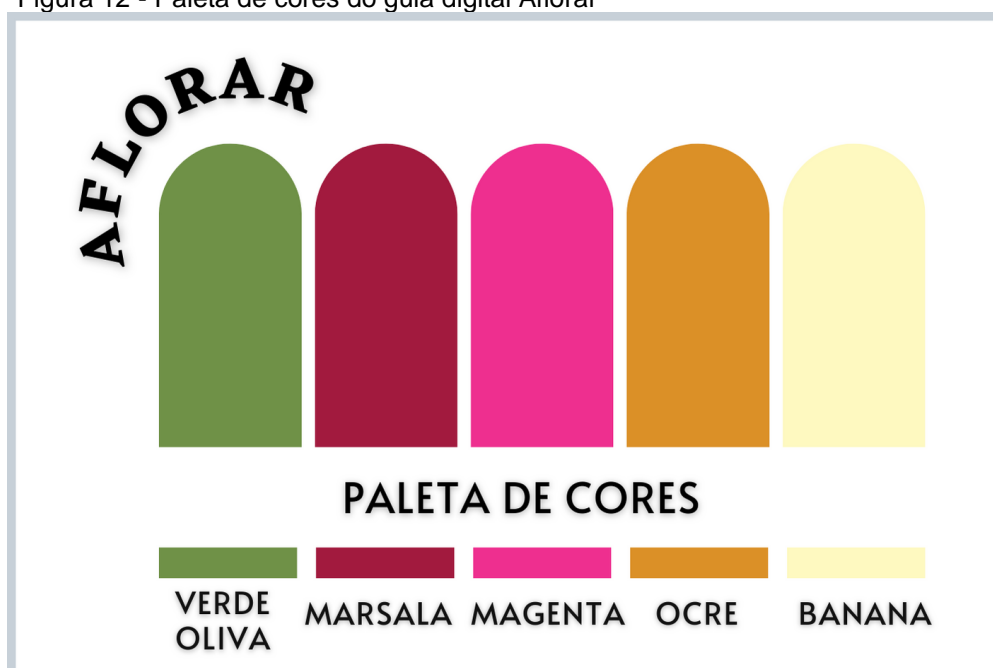
⁴⁰ Acervo pessoal de Jaqueline Silva, discente do PPGCIMES-UFPA.

⁴¹ <https://iloveflores.com/flor-vitoria-regia/>. Acesso em: 02.02.2023.



A paleta de cores foi a primeira a ser definida. A cor precisa estar de acordo com o caráter e a qualidade do conceito do PE e alinhada ao público o qual se destina. A linguagem das cores nos permite alinhar e atingir os objetivos propostos do PE (Farina; Perez; Bastos, 2011). Assim, as cores definidas foram o verde oliva, marsala, magenta, ocre e banana, como podemos observar na figura 12:

Figura 12 - Paleta de cores do guia digital Aflorar



Fonte: Elaborada pela autora.

Na psicologia das cores, a cor é determinada em relação ao contexto a ser empregado e interligado aos seus significados (Heller, 2021). As cores estão associadas aos sentimentos, à provocação de emoções e à construção de uma linguagem própria que transmita uma ideia (Farina; Perez; Bastos, 2011). Isto posto, a paleta de cores do guia digital “Aflorar” traz uma gama de significados interligados à proposta desse PE.

A cor **verde oliva** é identificada como a cor da paz. O tom verde representa a esperança, saúde e florescimento (Heller, 2021). A cor **marsala** é proveniente da coloração marrom avermelhado com aproximação aos tons terrosos. O tom vermelho remete à força e dinamismo, já o tom marrom representa o aconchego (Heller, 2021).



A cor **magenta** apresenta um significado de positividade, energia e vitalidade. Universalmente, a cor magenta tem a representatividade da harmonia e o equilíbrio emocional. Na psicologia, essa cor é relacionada à transformação e mudanças⁴², fatores fundamentais do desenvolvimento do bem-estar.

A cor **ocre** está associada aos sentimentos de felicidade, persistência, energia e respeito. A proximidade dessa cor com a tonalidade marrom representa a estabilidade emocional e o equilíbrio espiritual⁴³. E, por fim, a cor **banana** é uma tonalidade do amarelo que simboliza o otimismo, o despertar de novas esperanças e a criatividade (Heller, 2021). Por conseguinte, os significados das cores da paleta se relacionam com a proposta do PE dessa pesquisa.

O design foi idealizado para refletir a natureza fluida, dinâmica e em constante evolução da formação inicial de professores de línguas. A inspiração de imagens com folhas, galhos e frutos em seu *layout* relaciona-se ao crescimento e autodesenvolvimento que resultarão em frutos para retroalimentar o bem-estar simbolizando o progresso contínuo da jornada de aprendizagem. Os elementos de pintura orgânica utilizados evidenciam harmonia e evocam sensações de vitalidade e dinamismo.

A combinação da estética orgânica com a paleta de cores escolhida cria uma experiência imersiva de descoberta holística conectada ao contexto que estamos inseridos. Os elementos emergentes como energia, positividade, paz, força, equilíbrio emocional, harmonia, mudanças, dinamismo e transformações são importantes para o despertar de novas práticas em prol do bem-estar do professor de línguas em formação inicial.

Ademais, para compor a identidade visual do guia utilizamos um avatar pessoal criado na plataforma *bitmoji*⁴⁴. A figura 13 mostra versões do uso do *bitmoji* no guia:

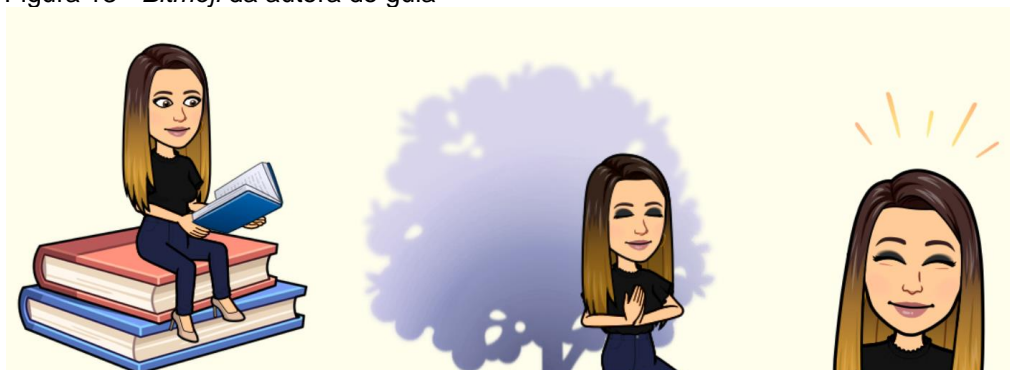
⁴² <https://br.psicologia-online.com/significado-da-cor-magenta-1058.html>. Acesso em 30.01.2023.

⁴³ <https://www.psicologia-online.com/significado-del-color-ocre-en-psicologia-6124.html>. Acesso em: 30.01.2023.

⁴⁴ O *bitmoji* está disponível como aplicativo no google play store https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bitstrips.imoji&hl=pt_BR&gl=US. Pode-se, também, após criar o seu *bitmoji* instalar uma extensão no google Chrome do seu computador/ notebook.



Figura 13 - Bitmoji da autora do guia



Fonte: Elaborado pela autora.

Um avatar pessoal pode proporcionar uma experiência personalizada e envolvente para o usuário. Ao incorporar a personagem no guia, que representa a figura humana da autora, o PE tornou sua identidade visual reconhecível, visando uma conexão acessível e acolhedora com o público. No próximo subcapítulo, serão abordadas a organização e estrutura do guia Aflorar.

3.3 ORGANIZAÇÃO E ESTRUTURA DO GUIA

O PE foi organizado e estruturado em oito seções distintas. Cada uma aborda aspectos específicos sobre o guia, sua utilização, os recursos disponíveis relacionados ao bem-estar dos professores de línguas em formação inicial, reflexões após o uso dos recursos e depoimentos de usuários. O quadro 5 demonstra as seções constituintes do PE:

Quadro 5 - Seções do guia Aflorar

ORGANIZAÇÃO DO GUIA		
01	<i>Desabrochando ideias: Quem cultivou este guia?</i>	A primeira seção apresenta ao usuário um pouco sobre a autora.
02	<i>Bem-estar e florescimento: Descubra o propósito deste guia.</i>	A segunda seção destaca a importância e o propósito do guia.
03	<i>Bem-estar em foco: Orientações sobre o uso do guia.</i>	A terceira seção traz orientações importantes para o uso do PE.
04	<i>Ramificações do bem-estar: Explore os recursos deste guia.</i>	A quarta seção apresenta os cinco recursos.

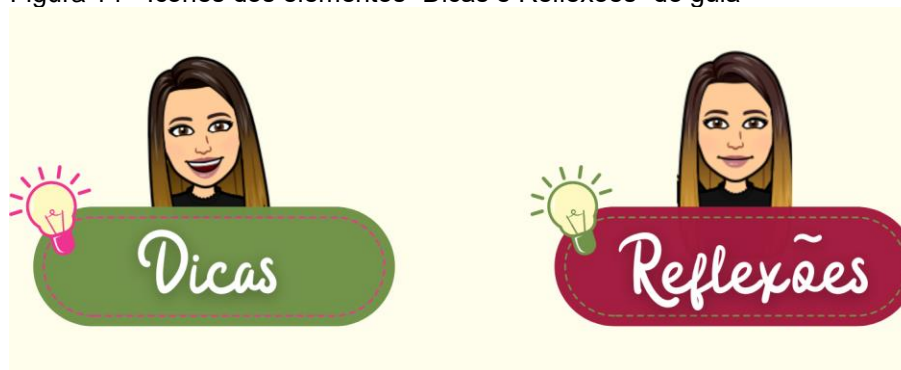


05	<i>Florescimento da gratidão: Práticas de recompensa.</i>	A quinta seção oferece sugestões de algumas práticas de recompensa aos usuários.
06	<i>Aflorando o bem-estar de professores de línguas: Reflexões finais.</i>	A sexta seção mostra direcionamentos para os usuários do guia continuarem a investir em seu bem-estar.
07	<i>Frutos do bem-estar: Depoimentos de usuários do guia Aflorar.</i>	A sétima seção compartilha depoimentos de professores de línguas em formação inicial que participaram da testagem e validação do guia Aflorar.
08	<i>Referências.</i>	A oitava seção lista as obras consultadas que fundamentaram a concepção do PE.

Fonte: Elaborado pela autora.

Nos recursos disponíveis no guia encontram-se dicas e reflexões cujo propósito é auxiliar os usuários no autoconhecimento, na implementação de mudanças positivas em sua rotina e no desenvolvimento do próprio bem-estar. A figura 14 exibe os ícones que foram utilizados para representar as dicas e reflexões do PE:

Figura 14 - Ícones dos elementos “Dicas e Reflexões” do guia



Fonte: Elaborada pela autora.

Outrossim, ao final de cada recurso do guia encontra-se a seção “**Celebrando suas Conquistas**”. Este espaço é um momento disponibilizado ao usuário para o registro de pensamentos, conquistas alcançadas, novas ações que deseja implementar, bem como suas percepções sobre possíveis impactos em seu próprio bem-estar.



Os *hiperlinks*⁴⁵ presentes no guia Aflorar são ferramentas que direcionam os usuários para *sites*, aplicativos e outras fontes de informações relevantes, sendo necessário apenas um toque no local indicado para acessar tais conteúdos complementares. Dessa forma, pode-se enriquecer a experiência do usuário por meio de acesso rápido a recursos adicionais que podem aprimorar suas práticas.

A intenção não é apresentar o guia como uma fórmula pronta. Todavia, apresentamos reflexões e práticas as quais cada professor (a) de línguas em formação inicial possa utilizá-las e/ou adaptá-las em prol de seu próprio bem-estar. No próximo subcapítulo, discutiremos sobre cada recurso do guia.

3.4 RECURSOS DO GUIA DIGITAL AFLORAR

O guia Aflorar disponibiliza diversos recursos especialmente criados para auxiliar os professores de línguas em formação inicial em seu caminho de desenvolvimento acadêmico, profissional e pessoal. Cada ferramenta foi cuidadosamente elaborada visando proporcionar uma experiência de reflexões e práticas de bem-estar, embasada no modelo PERMA de Seligman (2011), como observamos no quadro 6 abaixo:

Quadro 6 - Recursos do guia Aflorar e elementos do PERMA

N°	RECURSOS	ELEMENTOS DO PERMA
01	Diário Emocional	- Emoções positivas - Engajamento
02	Roleta das Emoções Positivas	- Emoções positivas - Relacionamentos
03	Planta de Conexões Positivas	- Relacionamentos - Significado
04	Tempo em Harmonia	- Engajamento - Realização
05	Sementes do bem-estar	- Significado - Realização

Fonte: Elaborado pela autora.

⁴⁵ Um *hiperlink* é uma referência em um documento que direciona para outra página ou arquivo, sendo ativado ao clicar sobre ele.



O quadro 6 representa a relação entre os elementos do modelo PERMA com os recursos desenvolvidos para o guia Aflorar. Essa relação demonstra como o guia aborda diferentes aspectos do bem-estar a fim de proporcionar estratégias específicas que possam contribuir para o florescimento de professores de línguas em formação inicial.

Todos os recursos apresentam uma parte introdutória que engloba os seguintes tópicos: Objetivo, Para usar o recurso, Instruções. O tópico **Objetivo** revela o que se pretende alcançar com o uso do recurso. Por sua vez, o tópico **Para usar o recurso** traz informações e orientações importantes para a utilização dos recursos. O tópico **Instruções** norteia o passo a passo de cada recurso do guia.

No subcapítulo a seguir abordaremos os cinco recursos que constituem o guia digital Aflorar: **Diário Emocional**, **Roleta das Emoções Positivas**, **Planta de Conexões Positivas**, **Tempo em Harmonia** e **Sementes do bem-estar**.

3.4.1 Diário Emocional

O olhar para nossas emoções de forma reflexiva nos permite atuar juntamente com elas ou mudar de ação no fluir da nossa experiência (Aragão, 2008). Nesse sentido, o recurso **Diário Emocional** visa oferecer aos professores de línguas um ambiente seguro para refletir sobre suas emoções ligadas à sua formação inicial. O Diário Emocional possibilita que expressem seus pensamentos e emoções de maneira particular e autêntica.

A ação de refletir e escrever regularmente sobre as suas emoções poderá auxiliar os professores a desenvolverem uma consciência emocional mais ampla, a reconhecerem padrões de pensamento e comportamento, bem como a encontrarem maneiras mais saudáveis de lidar com os desafios relacionados à sua formação inicial, o que se alinha aos estudos de Borges (2024), Li (2021a), Mairitsch et al. (2021) e Yin, Huan e Wang (2016). A figura 15 apresenta o *template* deste recurso:



Figura 15 - Template do Diário Emocional

Diário Emocional

Data: _____

S T Q Q S S D

O que aconteceu?

Como me senti nessa situação?

Você consegue nomear essa emoção e que mensagem ela quer lhe passar ?

O que posso fazer para proteger e/ou fomentar o meu bem-estar em situações como essa?

24

Fonte: Elaborada pela autora.

A proposta é que os usuários possam utilizá-lo diariamente ao longo da semana. Há um espaço específico para registrar a data e selecionar o dia da semana correspondente. Elencamos perguntas norteadoras para guiar os usuários em sua



autorreflexão acerca de suas emoções. Assim, o professor de línguas precisará registrar algo que ocorreu em seu dia, seja em sua vivência na universidade ou na sala de aula como professor (a). A partir desse fato, esse usuário precisará refletir sobre como se sentiu, se consegue nomear a emoção e qual mensagem ela transmite. Além disso, os usuários são convidados a escrever ações que podem ajudá-los a proteger e/ou a fomentar o bem-estar caso enfrentem novamente tais situações.

Se o usuário tiver dificuldades em reconhecer e nomear a emoção que está sentindo, ele poderá acessar uma sugestão de leitura disponível no guia através de um *hiperlink*, conforme observamos na figura 16:

Figura 16 - Sugestão de leitura sobre emoções



Fonte: Elaborada pela autora.

A funcionalidade do *hiperlink* oferece uma oportunidade significativa para os usuários se engajarem na sua trajetória de autorreflexão e de autoconhecimento emocional. Ao clicar no *hiperlink* demonstrado na figura 15, os usuários serão direcionados à sugestão de leitura que poderá ajudá-los a identificar, a compreender e a nomear suas emoções. Dessa forma, os professores de línguas em formação



inicial podem ter uma melhor compreensão de si mesmos, além de desenvolver habilidades essenciais de inteligência emocional, que são fundamentais para o seu bem-estar geral e sua trajetória no ensino de línguas.

3.4.2 Roleta das Emoções Positivas

A **Roleta das Emoções Positivas** é o segundo recurso integrante do guia digital Aflorar. O seu desenvolvimento partiu de adaptações realizadas no artefato Roleta dos Sentimentos Positivos (Apêndice G) que foi elaborado em grupo⁴⁶ na Atividade Integrada Final (AIF) das disciplinas obrigatórias do PPGCIMES no primeiro semestre de 2022. Uma das adaptações efetuadas foi a troca do termo do título “sentimentos” por “emoções positivas”, uma vez que o guia Aflorar baseia-se na teoria PERMA, cujo primeiro pilar são as emoções positivas.

Os autores Gkonou, Dewaele e King (2020) afirmam que as emoções e os sentimentos são dois conceitos distintos, entretanto, altamente inter-relacionados. As emoções são estados inconscientes ou conscientes, dinâmicos que ocorrem em resposta a um estímulo ou situação vivida; o sentimento entende-se como uma interpretação subjetiva e consciente dessas emoções (Fox, 2018).

Portanto, as emoções são consideradas uma referência a manifestações físicas ou respostas a um evento; os sentimentos são um fator que apresenta associações mentais e reações a uma emoção. Com essa perspectiva, podemos compreender que as emoções nos levam a sentimentos (Gkonou; Dewaele; King, 2020). Levando em consideração as definições na literatura e o fato de que o termo emoções, e de que o termo emoções é mais recorrente na LA, redefinimos o nome do recurso para Roleta das Emoções Positivas.

Outra adaptação importante foi em relação à dinâmica. Na versão anterior, os participantes falavam uns sobre os outros e sobre os sentimentos que lhe remetiam à pessoa indicada; na Roleta das Emoções Positivas, os participantes, que são os professores de línguas em formação inicial, compartilham momentos sobre sua

⁴⁶ O artefato na versão inicial foi elaborado em colaboração com minhas colegas do PPGCIMES durante a AIF: Joelma do Socorro de Oliveira Souza e Jaqueline Wailse Lira Louzada. O grupo autorizou a utilização e/ou adaptação do artefato produzido com a assinatura do Termo de Autorização (Apêndice H).



própria trajetória, os quais lhe remetem à emoção positiva sorteada. Essas adaptações fizeram-se necessárias para a conexão com os objetivos do PE proposto.

Para Fredrickson (2001), as emoções são tipicamente sobre algumas circunstâncias pessoalmente significativas. Uma emoção inicia com a avaliação do significado pessoal do indivíduo de algum evento antecedente (Fredrickson, 2001). A autora criadora da teoria *broaden-and-build*⁴⁷ preconiza que as emoções positivas, embora passageiras, também têm consequências mais duradouras; sendo essas emoções positivas veículos para o crescimento do indivíduo e para a conexão social. A construção pessoal e social através da experiência das emoções positivas transforma as pessoas para melhor em prol de uma vida futura melhor, complementa a autora. Assim, o objetivo da Roleta das Emoções Positivas é compartilhar as emoções positivas que remetem ao bem-estar durante suas trajetórias como professores de línguas em formação inicial.

A Roleta das Emoções Positivas é apresentada no formato digital na plataforma *Wordwall*⁴⁸. Para esse recurso foram elencadas dez emoções positivas: esperança, orgulho, inspiração, gratidão, felicidade, amor, diversão, otimismo, confiança e prazer, conforme ilustradas no quadro 7:

Quadro 7 - Roleta das Emoções Positivas: Lista das dez emoções positivas

EMOÇÕES POSITIVAS	AUTORES
Esperança Orgulho Inspiração Gratidão Felicidade Amor Diversão	(Fredrickson, 2009, 2001)
Otimismo Confiança	(Plutchik, 1980)
Prazer	(Seligman, 2011)

Fonte: Elaborado pela autora.

⁴⁷A teoria *Broaden-and-Build* afirma que as emoções positivas abrangem o alcance da consciência da pessoa, constroem habilidades e recursos que sejam necessários para seu futuro. Além disso, podem desencadear espirais ascendentes em prol do bem-estar emocional e aumentar a resiliência para que a pessoa receba e aprecie mais significado (Oxford, 2021).

⁴⁸ A plataforma *Wordwall* disponibiliza a criação de atividades digitais personalizadas e interativas.



Essas emoções positivas foram descritas no guia a fim de orientar os participantes durante a utilização do recurso. Elas foram apresentadas com uma breve explicação do seu significado e um exemplo vivenciado pela autora do guia; esta é uma forma de expor ao leitor um momento importante experienciado pela autora para cada emoção em sua trajetória como professora. Respaldamos nossa escolha das emoções positivas listadas com base na classificação dos autores Plutchik (1980), Fredrickson (2009, 2001) e Seligman (2011).

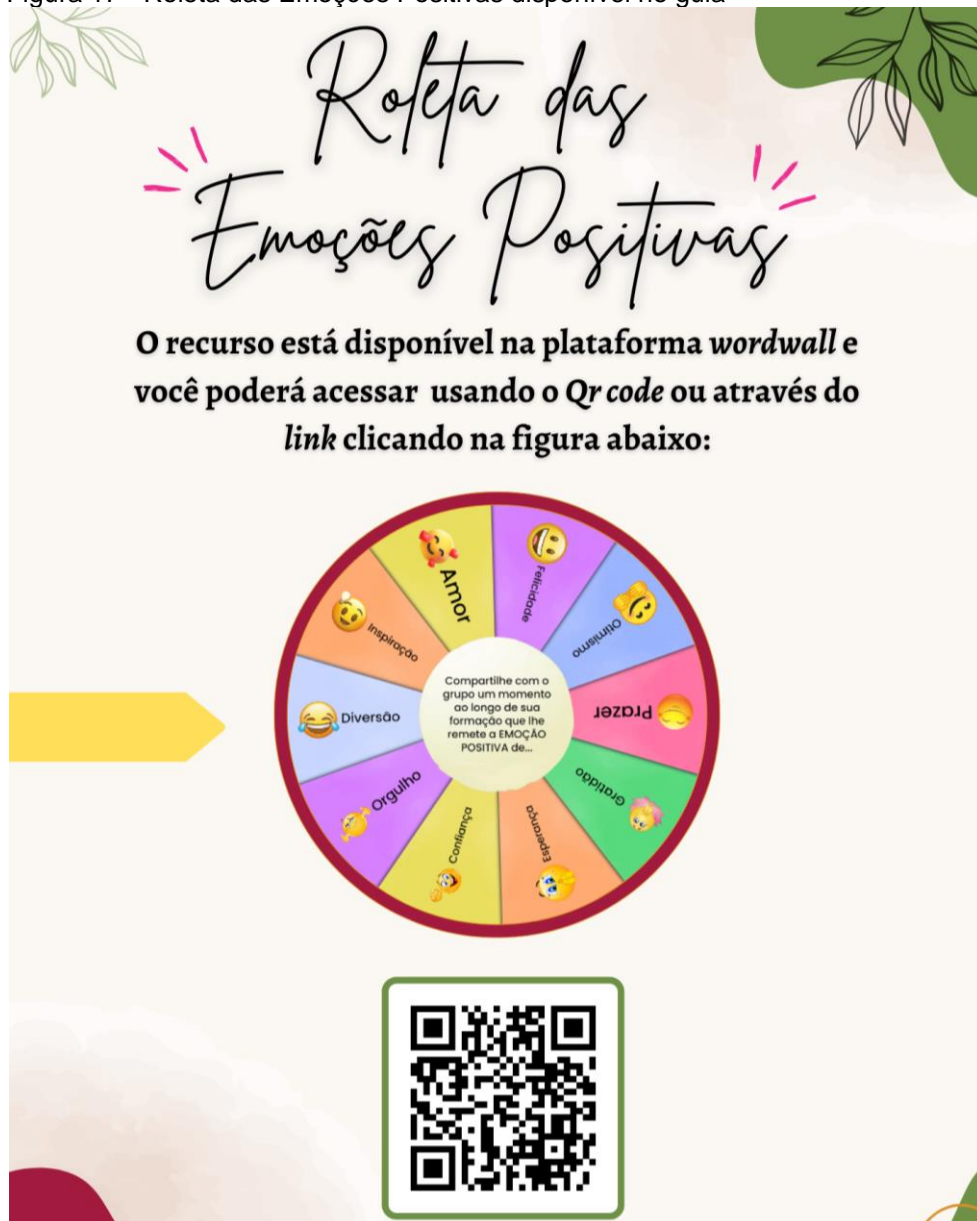
O psicólogo Robert Plutchik (1980) propôs um modelo denominado *Wheel of Emotions* com a finalidade de mostrar, identificar e descrever como as diferentes emoções humanas se relacionam. O modelo apresenta oito emoções primárias, que podem ser combinadas com as outras emoções (emoções de valência positiva e negativa). Para o desenvolvimento do artefato, foram selecionadas somente algumas emoções positivas classificadas pelo autor.

Barbara Fredrickson (2001), autora do livro *Positividade* (2009), abordou de forma científica e objetiva o campo das emoções. A autora trata em seus estudos sobre a vivência de emoções de valência positiva na busca por uma vida mais plena. Por fim, Seligman (2011) é um dos autores da base teórica dessa pesquisa, precursor do modelo PERMA.

O recurso *Roleta das Emoções Positivas* pretende proporcionar momentos de reflexões, conexões, apoio e reforço positivo através de uma dinâmica. Com a utilização do recurso, os participantes poderão trabalhar o acolhimento, a construção de laços afetivos e redes de apoio, o autoconhecimento e a reflexão em prol do bem-estar. Além disso, poderão refletir sobre emoções positivas em sua trajetória, já que muitas vezes se têm a tendência de dar um foco maior às dificuldades e emoções negativas vivenciadas. Na figura 17, podemos observar a página inicial do recurso:



Figura 17 - Roleta das Emoções Positivas disponível no guia



Fonte: Elaborado pela autora.

O usuário poderá ter acesso a Roleta no *wordwall* clicando sobre a imagem ou através do *qr code* disponíveis no guia. A dinâmica inicia com o sorteio da emoção positiva da rodada. Sugerimos um moderador para a condução da dinâmica. Após a leitura do descritivo da emoção seguida de um exemplo, os participantes são convidados para compartilhar momentos de sua trajetória vivenciados com base na emoção positiva sorteada. Sugerimos que a cada rodada uma emoção positiva seja eliminada para que não ocorra repetições. A dinâmica continua até que todas as



emoções positivas presentes na roleta sejam sorteadas. No guia Aflorar, está disponível o passo a passo da dinâmica e orientações ao moderador.

Outra possibilidade de uso da Roleta é de forma individual. O usuário pode utilizar o recurso por conta própria, sorteando a emoção positiva e expressando suas percepções sobre ela por escrito e/ou ilustrando-as com um exemplo de como a vivenciou. Quem preferir pode também ilustrar sua experiência com uma narrativa visual⁴⁹. Dessa forma, os registros podem ser revisitados pelos usuários.

Esperamos que o recurso contribua para que os professores de línguas em formação inicial possam seguir mais fortalecidos na vida acadêmica, na vida pessoal, nas relações sociais e nas atividades do dia a dia.

3.4.3 Planta de Conexões Positivas

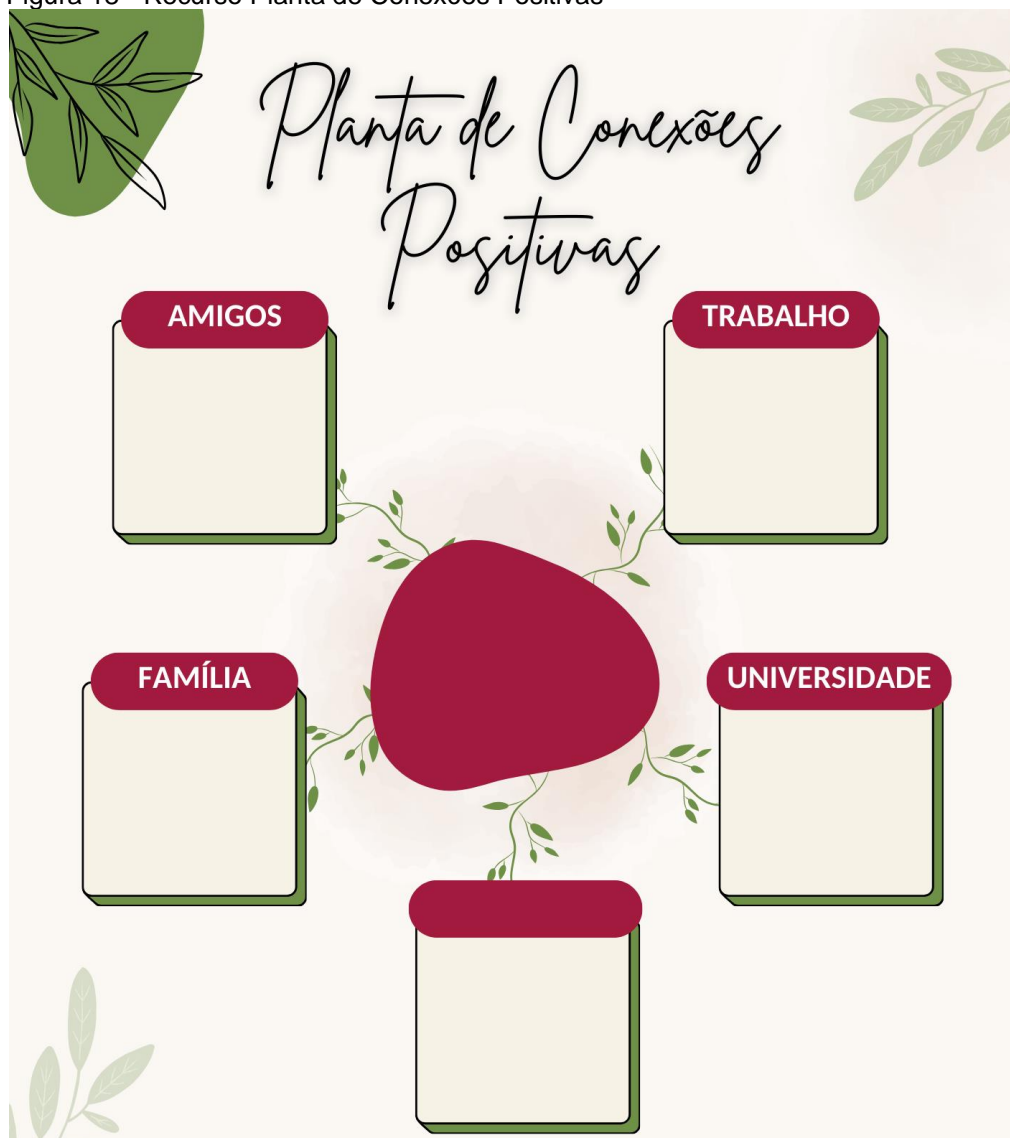
A **Planta de Conexões Positivas** é o terceiro recurso do guia Aflorar. A proposta é que o usuário reflita, explore e fortaleça seus relacionamentos. Ademais, este recurso foi idealizado para cultivar relacionamentos saudáveis e construir conexões significativas, tanto no ambiente acadêmico e profissional quanto nos relacionamentos pessoais.

Para a utilização do recurso, o primeiro passo do usuário é refletir sobre as pessoas com quem interage em sua formação inicial como professor de línguas. Essas pessoas podem ser colegas de classe e professores na universidade, alunos, amigos, coordenadores pedagógicos, entre outros. Dessa forma, convidamos os usuários a considerar diferentes esferas de suas vidas sociais e propomos os seguintes grupos de relacionamentos: amigos, trabalho, família e universidade, conforme a figura 18 abaixo:

⁴⁹ A narrativa visual é uma produção de histórias com o uso de imagens para transmitir ideias facilitando a compreensão e a acessibilidade em diferentes campos de conhecimento (Soletti; Carvalho; Uchôa, 2022).



Figura 18 - Recurso Planta de Conexões Positivas

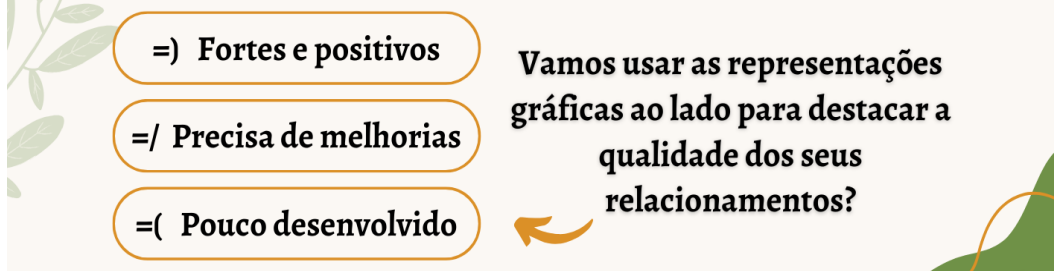


Fonte: Elaborada pela autora.

A partir do diagrama ilustrado na figura 17, sugerimos que o espaço ao centro seja utilizado para escrever o nome do usuário; e que o nome das pessoas com as quais o usuário se relaciona seja escrito nos demais espaços a partir dos grupos estabelecidos nas ramificações. Todavia, caso o usuário deseje criar outro grupo que considere importante, há uma ramificação em branco disponível. Assim, o próximo passo é refletir como estão esses relacionamentos atuais com cada pessoa: fortes e positivos, precisam de melhorias ou pouco desenvolvidos. Escolhemos as representações gráficas abaixo para ilustrar a qualidade dos relacionamentos, como podemos observar na figura 19:



Figura 19 - Representações gráficas para avaliação da qualidade dos relacionamentos.



Fonte: Elaborada pela autora.

As representações gráficas acima foram escolhidas devido à limitação do formato PDF editável do documento. Nos espaços editáveis para registro, não há a possibilidade de se utilizar marcadores de texto com cores diferentes, como havíamos idealizados inicialmente. Portanto, uma forma de sanar essa limitação foi a escolha dos símbolos gráficos. Caso haja dificuldades em escrever as legendas gráficas para seus relacionamentos, disponibilizamos em *hiperlink* orientações para ajudar o usuário.

Ao avaliar a qualidade de suas conexões e relacionamentos, os professores de línguas podem identificar pontos fortes e oportunidades de crescimento em seus relacionamentos. Posteriormente, os usuários precisarão definir ações para a melhoria e/ou fortalecimento de seus relacionamentos. Ao implementar essas ações em suas interações diárias, esses professores poderão melhorar seu bem-estar e investir em conexões mais positivas com pessoas importantes de suas vidas.

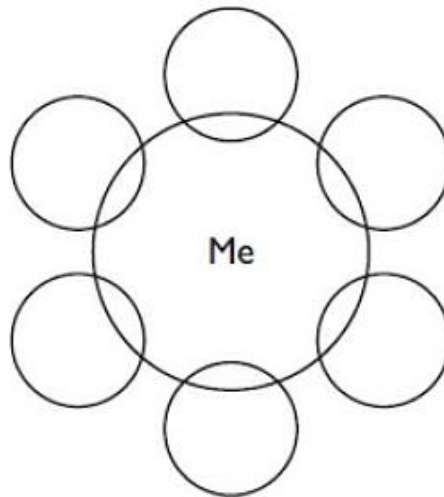
É mister que os usuários possam continuar o exercício da reflexão para que, ao avançarem nas ações, marquem e atualizem seu diagrama de relacionamentos. Dessa forma, eles poderão visualizar mudanças positivas que estejam ocorrendo em sua rede de relacionamentos. Ademais, pode-se anotar desafios superados e/ou pessoas importantes que ainda necessitam de atenção. Destarte, celebrar as conquistas alcançadas pode ajudar o professor (a) de línguas a manter a motivação e a cultivar novas perspectivas em relação aos seus relacionamentos que irão reverberar em suas práticas como professores em formação inicial.



3.4.4 Tempo em Harmonia

O terceiro recurso do guia Aflorar é o **Tempo em Harmonia**. Seu objetivo é auxiliar os professores de línguas em formação inicial a gerenciar seu tempo de forma holística, levando em conta não apenas as demandas acadêmicas e profissionais, mas também os aspectos pessoais, sociais e seu autocuidado. Como inspiração para o desenvolvimento desse recurso, utilizamos a atividade “*Who am I? My roles and identities*” do livro *Teacher wellbeing* das autoras Mercer e Gregersen (2020), conforme observamos na figura 20:

Figura 20- Atividade “*Who am I? My roles and identities*”.



Fonte: Mercer e Gregersen (2020, p.35)

O propósito dessa atividade é promover a autorreflexão sobre as múltiplas identidades e papéis que uma pessoa desempenha em sua vida. Essa reflexão ajuda a identificar o nível de atenção e cuidado dedicado a cada papel que exercemos, além de explorar conexões que possam existir entre elas. Em última análise, a atividade busca aumentar a autoconsciência e facilitar o equilíbrio entre as diversas responsabilidades e identidades.

No recurso Tempo em Harmonia, os usuários são convidados a refletir e identificar suas principais atividades ao longo da semana. Em seguida, eles precisarão organizar tais atividades em grupos definidos que são: demandas acadêmicas, demandas profissionais, lazer, desenvolvimento da carreira, saúde e autocuidado, e relacionamentos, conforme observamos na figura 21 a seguir:

Figura 21 - *Template* para a identificação das principais atividades dos usuários.

Fonte: Elaborada pela autora.

Ressaltamos que se o usuário desejar criar outro grupo que considere importante, mas que não foi contemplado, terá uma opção em branco disponível demonstrada na figura 21. Esse exercício os ajudará a ter uma visão **mais** clara da forma como estão utilizando seu tempo atualmente.

Com base na visualização do tempo, os professores de línguas precisarão refletir sobre como estão dedicando seu tempo às atividades listadas anteriormente. Ao avaliar se estão dedicando tempo suficiente a cada área, é viável identificar quais atividades podem ser reduzidas, eliminadas, ou realocadas para estabelecer um equilíbrio no uso do tempo. Para isso, os usuários irão analisar e registrar em uma escala de 0-100% a divisão do seu tempo entre os grupos estabelecidos, como observamos na figura 22:



Figura 22 - Template para distribuição de tempo semanal



Fonte: Elaborada pela autora.

A distribuição de tempo de forma equilibrada ao longo da semana é importante para o gerenciamento das demandas dos professores de línguas em formação inicial. Os professores podem evitar sobrecargas e estresse permitindo que eles tenham uma melhor gestão de tempo, mantenham um ritmo de trabalho mais saudável e evitem a procrastinação.

Posteriormente, convidamos os usuários a estabelecer metas. Essa ação pode proporcionar um senso de propósito e direção, além de incentivá-los a se comprometerem com suas responsabilidades acadêmicas, profissionais e pessoais de forma mais equilibrada. Para ajudar os usuários nesse processo, o guia Aflorar oferece dicas e reflexões sobre como organizar suas atividades e estabelecer metas



para o gerenciamento do tempo. Assim, os usuários poderão realizar suas atividades de forma mais eficaz, priorizando tarefas essenciais e evitando distrações.

Além disso, são oferecidas sugestões de aplicativos úteis que podem auxiliar a otimizar o uso do tempo. Essas ferramentas tecnológicas oferecem recursos como listas de tarefas, lembretes, criação de notas, calendários, agenda de compromissos, rastreamento de hábitos para a definição de metas diárias, semanais e mensais, entre outros. O importante é que o usuário avalie e personalize as ferramentas de sua escolha de acordo com suas preferências e necessidades.

3.4.5 Sementes do Bem-estar

O quinto recurso do guia Aflorar é intitulado **Sementes do bem-estar**. Este recurso visa estimular a reflexão e o reconhecimento dos valores importantes para sua própria formação inicial como professor (a) de línguas por parte do usuário, a fim de que estabeleça propósitos significativos em seu contexto de atuação. É essencial que esses futuros professores possam desenvolver uma compreensão de seus valores e crenças pessoais, bem como sua conexão com o propósito maior de sua profissão.

Este recurso foi delineado para orientar os professores de línguas em formação inicial a refletir sobre seus valores, e como esses valores se relacionam com suas metas profissionais e pessoais. Sendo assim, os usuários do guia são convidados a definir uma lista de valores pessoais que se alinhem aos seus propósitos na carreira docente. No recurso são sugeridos doze valores que podem ser escolhidos pelos usuários: respeito, busca pelo conhecimento, responsabilidade, cuidado, coragem, empatia, humildade, integridade, cooperação, resiliência, altruísmo e gratidão. Para a definição dos valores supracitados, nos respaldamos nos estudos dos autores destacados no quadro 8 abaixo:

Quadro 8 - Lista de valores pessoais do recurso Sementes do bem-estar

VALORES	AUTORES
Respeito	Boacnin (2008)
Busca por conhecimento	Martinellil (2008); Maslow (1954)
Responsabilidade	Boacnin (2008); Rokeach (1973)



Cuidado	Boacnin (2008); Schwartz et al. (2012)
Coragem	Boacnin (2008); Martinelli (2008); Rokeach (1973)
Empatia	Rogers (1961); Hoffman (2001); Davis (1996).
Humildade	Boacnin (2008); Martinelli (2008); Schwartz et al. (2012); Viana (2007)
Integridade	Boacnin (2008)
Cooperação	Boacnin (2008); Johnson; Johnson (2009)
Resiliência	Masten (2001)
Altruísmo	Boacnin (2008); Neff; Seppala (2016)
Gratidão	Boacnin (2008); Emmons; McCullough (2003)

Fonte: Elaborado pela autora.

Caso os usuários não se sintam contemplados com os valores listados no quadro 8, há um espaço disponível para que possam escrever outros valores que considerem importantes para si. Uma vez que os valores pessoais tenham sido definidos pelos usuários, o recurso os orienta a refletirem sobre como esses valores se alinham com seus propósitos para sua carreira docente. A figura 23 demonstra as perguntas norteadoras utilizadas para guiar os professores de línguas sobre seus propósitos:

Figura 23 - *Template* do Mural de Propósitos.

2. Mural de Propósitos

VAMOS UTILIZAR ESSE ESPAÇO PARA FAZER OS REGISTROS DE SEUS PROPÓSITOS NA CARREIRA DOCENTE, ALINHADOS A SUA LISTA DE VALORES.

- Quais os seus principais propósitos na carreira docente?
- Como você pretende alcançar seus propósitos?
- Como seus valores se alinham aos propósitos que você deseja alcançar como professor de línguas?

Fonte: Elaborada pela autora.

A reflexão sugerida no recurso é importante para auxiliar os futuros professores de línguas a desenvolverem uma abordagem autêntica e alinhada a seus valores na sala de aula. Ademais, o recurso convida os usuários a explorarem o significado e o propósito de sua profissão como docentes. Por fim, fornecemos sugestões de vídeos inspiradores que contam a história de professores de línguas e suas práticas como educadores integrando seus valores e propósitos em suas práticas pedagógicas.



3.5 ASPECTOS CRIATIVOS E INOVADORES DO GUIA

O guia Aflorar abordou aspectos importantes relacionados ao bem-estar dos professores de línguas em formação inicial com base no modelo PERMA de Seligman (2011). Uma característica importante deste guia é sua abordagem criativa e inovadora, que visa não apenas fornecer informações, mas também gerar novas ideias relevantes e úteis para nosso público. Ribeiro e Moraes (2014, p. 167) discorrem que “criatividade é a capacidade de gerar ideias e comportamentos que são surpreendentes, relevantes e úteis em um dado momento”. Sendo assim, o PE desenvolvido corrobora a concepção de que a criatividade é a produção de uma resposta, produto ou solução nova e apropriada para uma tarefa aberta, heurística, ou seja, sem uma solução única e óbvia (Amabile, 2012).

As autoras Nakano e Wechsler (2018) destacam a necessidade de outros focos a serem investigados em relação a vários contextos educacionais, tais como a relação com construtos que compõem a PP. Destarte, o bem-estar é uma temática cuja conceituação advém da PP, sendo abordada também em outras áreas como a LA. Ao explorar o construto do bem-estar na PP e na LA no guia Aflorar, visamos explorar novos focos de investigação, o que reflete nosso compromisso em contribuir para o avanço do conhecimento e para o crescimento pessoal e profissional dos professores de línguas em formação inicial.

Um PE criativo e inovador pode ser algo criado, recriado ou aprimorado que provoque mudanças e/ou melhorias. É essencial que o PE contribua para o crescimento do público destinado, como no caso do guia Aflorar, que buscou atender às demandas individuais e sociais dos professores de línguas em formação inicial em relação ao seu bem-estar (Nakano; Wechsler, 2018). É criativo, uma vez que envolve uma mudança em um sistema simbólico que, por sua vez, poderá afetar os pensamentos e sentimentos dos membros da cultura, neste caso, os professores em formação inicial (Csikszentmihalyi, 1999).

A inovação é um termo comumente relacionado à “inserção, implementação ou desenvolvimento de uma ideia, produto ou serviço para fins de utilidade na sociedade” (Nakano; Wechsler, 2018, p. 239). Ressalta-se a importância do contexto



e ambiente para que se reconheça algo como inovador com caráter de utilidade. Há a possibilidade de que algo seja considerado inovador mesmo que seja baseado em alguma ideia, solução ou *insight*⁵⁰ já gerado anteriormente, contanto que seja considerado inovador para um determinado grupo (Ribeiro; Moraes, 2014).

Para o desenvolvimento do guia Aflorar, consideramos alguns critérios e indicadores baseados em Besemer e Treffinger (1981) e Fainholc (2009), como observamos no quadro 9 a seguir:

Quadro 9 - Critérios e indicadores para o desenvolvimento do PE guia digital Aflorar

CRITÉRIOS	INDICADORES
Geração	O PE apresenta capacidade de gerar novas ideias.
Relevância	O PE atende ou satisfaz uma necessidade fornecendo uma solução para o problema.
Utilidade	O PE demonstra utilidade social no contexto apresentado.
Expressividade	O PE apresenta-se de forma comunicativa sob uma forma compreensível.
Contextualização	O PE considera circunstâncias sociais e culturais do público-alvo.

Fonte: Elaborado pela autora com base em Besemer e Treffinger (1981) e Fainholc (2009).

Os critérios e indicadores apresentados no quadro 8 foram importantes para o desenvolvimento do PE. No processo de elaboração e prototipação, consideramos as particularidades do contexto cultural e social do público para atender suas necessidades. O PE tem utilidade social para este contexto com potencial para gerar novas ideias. Com uma identidade visual construída e com a colaboração dos recursos humanos envolvidos nesta pesquisa, apresentamos o guia de forma clara, compreensível e comunicativa. O guia digital Aflorar apresenta-se como um PE que está disponível para ser replicado e adaptado para outros contextos como, por exemplo, para professores de línguas em formação continuada bem como professores de outras áreas.

⁵⁰*Insight* é um substantivo com origem no idioma inglês e que significa compreensão súbita de alguma coisa ou determinada situação. Disponível em <https://www.significados.com.br/insight/>. Acesso em: 12.02.2023.



Em suma, o PE é além de um guia; é uma ferramenta criativa e inovadora para contribuir e transformar a maneira como encaramos o bem-estar dos professores de línguas em formação inicial. Com uma abordagem criativa, dinâmica e culturalmente sensível, vislumbramos impactos positivos e significativos na vida e na carreira docente dos usuários, proporcionando-lhes suporte para enfrentar os desafios do dia a dia. No próximo subcapítulo, discutiremos sobre as etapas de testagem e validação do guia.

3.6 ETAPAS DE TESTAGEM E VALIDAÇÃO DO GUIA

A testagem e validação do guia digital Aflorar foi realizada com os discentes de Letras com habilitação em Língua Inglesa da FALEM/ ILC/ UFPA que cursavam o último semestre, sendo considerados concluintes. Consideramos importante que o PE fosse testado e validado pelo próprio público para o qual ele foi direcionado. A testagem e a validação do PE ocorreram durante a disciplina de Estágio Supervisionado II, ofertada no segundo semestre de 2023. Antes de iniciar a testagem, realizamos uma revisão minuciosa do guia para identificar os recursos que seriam implementados nos dois encontros presenciais planejados. Os encontros ocorreram no Laboratório de Ensino de Línguas (LAEL) na UFPA em setembro de 2023.

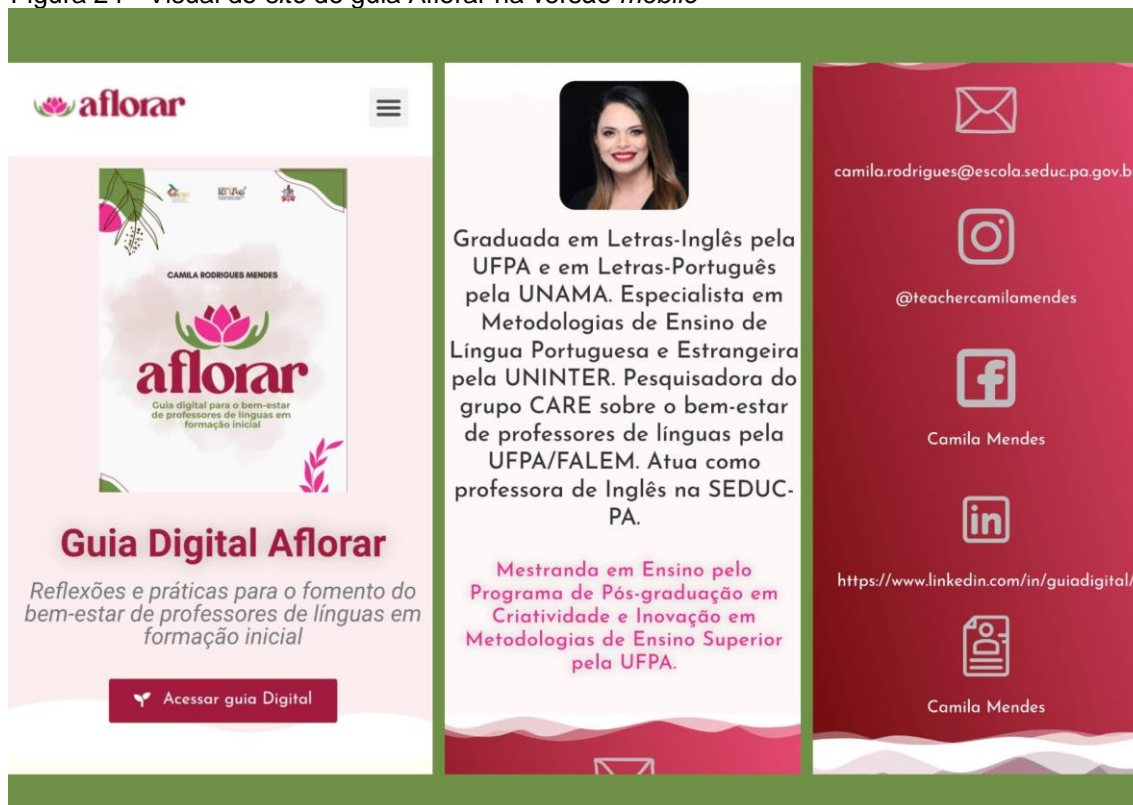
No primeiro encontro presencial, apresentamos quem somos, a qual programa de pós-graduação estamos vinculados, qual o PE proposto, como funciona, e de que forma poderia ser utilizado. Além disso, negociamos os prazos do processo de testagem e validação dos recursos.

Um ponto importante foi apresentar o *site* criado para o período de testagem e validação do guia que hospeda os recursos, com o intuito de fornecer uma experiência mais enriquecedora aos participantes. A intenção é que o *site* continue disponível para futuros acessos ao guia; entretanto, esse objetivo fica condicionado a futuros investimentos financeiros por se tratar de uma hospedagem paga. Dessa forma, inicialmente ficará disponível de setembro de 2023 a setembro de 2025 sendo



custeado pela pesquisadora. A figura 24 abaixo demonstra o visual do *site*⁵¹ do guia Aflorar com design responsivo⁵²:

Figura 24 - Visual do *site* do guia Aflorar na versão *mobile*



Fonte: Acervo da pesquisa.

O primeiro recurso testado no primeiro encontro presencial foi a **Roleta das Emoções Positivas** com a dinâmica realizada em grupos. As figuras 25, 26 e 27 mostram a implementação desse recurso:

⁵¹ Acesse o *site* do guia digital Aflorar através do link <https://guiadigitalaflorar.com.br>.

⁵² O design responsivo é uma abordagem que possibilita a adaptação do conteúdo e do design de um site para qualquer dispositivo utilizado pelo usuário para acessá-lo. Disponível em: <https://upsites.digital/author/caio/>. Acesso em: 02.04.2024.



Figura 25 - Encontro 1: Apresentação do PE e do recurso Diário Emocional



Fonte: Acervo da pesquisa.

Figura 26 - Encontro 1: Dinâmica com a Roleta das Emoções Positivas



Fonte: Acervo da pesquisa.



Figura 27 - Encontro 1: Testagem e validação do guia.



Fonte: Acervo da pesquisa.

Após a testagem da Roleta das Emoções Positivas, tivemos um momento de orientação para o uso do recurso **Diário Emocional**. Os participantes foram encorajados a testá-lo de forma assíncrona a fim de que eles explorassem o recurso em seu próprio ritmo e contexto ao longo da semana. Ao término da testagem, os usuários enviaram seus arquivos dos recursos testados a pesquisadora.

No segundo encontro presencial realizamos uma nova fase de experimentação com os professores de línguas em formação inicial. Durante esse encontro, foram testados mais dois recursos do guia: **Planta de Conexões Positivas** e **Tempo em Harmonia**. Durante os encontros, os professores compartilharam suas experiências e forneceram *feedback* sobre suas percepções acerca dos recursos. As figuras 28, 29 e 30 apresentam esse segundo momento de testagem:



Figura 28 - Encontro 2: testagem do recurso Tempo em Harmonia



Fonte: Acervo da pesquisa.

Figura 29 - Encontro 2: testagem do recurso Planta de Conexões Positivas



Fonte: Acervo da pesquisa.



Figura 30 - Encontro 2: testagem e validação dos recursos



Fonte: Acervo da pesquisa.

Em novembro de 2023, realizamos a testagem do último recurso do guia Aflorar. O desenvolvimento e amadurecimento deste recurso ocorreu posteriormente aos encontros presenciais. Em acordo com os participantes, realizamos a testagem e validação do recurso **Sementes do bem-estar** de forma assíncrona mediante a negociação de prazos.

Além disso, dois formulários foram aplicados para obter dados detalhados sobre a avaliação de cada recurso e sobre o guia como um todo. Essa abordagem permitiu que analisássemos os aspectos positivos e as áreas que necessitassem de melhoria tendo como base as experiências reais dos participantes.

Em dezembro de 2023, aplicamos o último instrumento de validação do guia Aflorar. Planejamos inicialmente realizar entrevistas semiestruturadas com os participantes como parte do processo da geração de dados da pesquisa. No entanto, devido à indisponibilidade dos participantes envolvidos em atividades como TCC, estágios e outras demandas referentes ao último semestre do curso, foi necessário optar por uma abordagem alternativa. Os participantes concordaram em responder um formulário final contendo as mesmas perguntas que seriam abordadas nas



entrevistas, sendo este respondido de maneira assíncrona, no horário em que tivessem disponibilidade. Foi possível perceber as mudanças e transformações que ocorreram na trajetória desses participantes com o uso do guia digital Aflorar.

O processo de testagem e validação foi fundamental para garantir que o guia atendesse às necessidades e expectativas do público, proporcionando um PE eficaz para o fomento do bem-estar dos professores de línguas em formação inicial. No próximo capítulo discorreremos sobre a análise dos dados gerados na pesquisa.



Análise dos dados gerados





4 ANÁLISE DOS DADOS GERADOS

“Tudo o que vivemos nos inspira a florescer, porque nos mostra que a vida vale a pena de ser vivida”.

Marianna Moreno

Neste capítulo, apresentaremos a análise dos dados gerados durante o período de junho a dezembro de 2023. Nesta pesquisa, o público-alvo são os professores de línguas em formação inicial e os participantes foram os discentes concluintes da graduação de Letras com habilitação em Língua Inglesa da UFPA.

Os instrumentos utilizados para a geração dos dados foram quatro questionários: um questionário inicial respondido previamente a elaboração do guia, um questionário após o uso dos recursos, um questionário para a avaliação e validação do guia e um questionário para as percepções dos participantes após o uso do guia. Para a organização dos dados, realizamos a leitura das respostas aos questionários na íntegra e optamos por criar quadros para facilitar a visualização e análise das informações.

Dessa forma, este capítulo está organizado da seguinte maneira: apresentamos as percepções iniciais dos participantes sobre os fatores que afetam positivamente e negativamente o bem-estar antes do uso do guia; discutimos a avaliação dos cinco recursos a partir das perspectivas dos participantes; apresentamos a avaliação do guia realizada pelos participantes; e discutimos as reflexões finais sobre o impacto do guia no bem-estar dos participantes após a utilização do guia Aflorar.

4.1 PERCEPÇÕES INICIAIS DOS PARTICIPANTES PREVIAMENTE À ELABORAÇÃO DO GUIA.

Neste subcapítulo, apresentaremos as reflexões iniciais dos participantes da pesquisa antes da implementação do guia Aflorar. Antes do desenvolvimento dos recursos do guia, os participantes foram convidados a compartilhar suas percepções sobre o bem-estar. Dessa forma, exploraremos um dos objetivos específicos dessa



pesquisa, qual seja: identificar os fatores que influenciam positivamente e negativamente o bem-estar dos participantes, bem como os desafios que enfrentam e/ou enfrentaram em sua formação inicial.

4.1.1 Desafios e fatores que afetam negativamente o bem-estar dos participantes.

A compreensão das expectativas e impressões prévias dos professores de línguas em formação inicial foi fundamental para analisarmos de forma mais aprofundada o contexto no qual estão inseridos, permitindo-nos identificar os aspectos relevantes para o desenvolvimento dos recursos do guia Aflorar. Além disso, para este estudo, buscou-se compreender os desafios enfrentados pelos professores em formação inicial. O quadro 10 a seguir sintetiza os desafios mencionados pelos participantes:

Quadro 10 - Desafios enfrentados pelos participantes⁵³

Nº	EXCEROTOS
1.	O principal desafio que enfrentei e ainda enfrento é a falta de tempo, pois eu tenho que dividir tempo entre as tarefas da graduação e o trabalho como professor, o que torna mais difícil planejar aulas da forma como eu quero. Isso faz com que eu me sinta um professor mediano, pois às vezes não consigo dar o meu melhor nas aulas e isso às vezes me desmotiva (<i>Cássio</i>).
2.	Meu principal desafio sempre foi a falta de confiança. Me preocupo se conseguirei ser uma boa professora, se terei uma boa didática, se minha fluência no idioma é suficiente. Mesmo buscando meios para aprimorar meu "eu" professor, sinto que nada é suficiente e isso afeta bastante minha autoconfiança e meu bem-estar (<i>Giovana</i>).
3.	O maior desafio que enfrentei e que ainda enfrento, mas não tanto, é a minha timidez em sala de aula. Acho que afeta um pouco na confiança e autoestima (<i>Yasmin</i>).
4.	Com relação a lidar com tempo e atividade que necessito dedicar ao trabalho e a faculdade, por vezes deixo de priorizar minha saúde física e mental. (<i>Lívia</i>).
5.	A falta de profissionais aptos a ensinarem os professores em formação com empatia e mais respeito no processo de formação com futuros professores, afetam como a falta de motivação e vontade de desistir do curso por se achar incapaz (<i>Lucas</i>).

⁵³ Para a síntese dos dados neste e nos demais quadros presentes neste capítulo, as respostas similares não foram inseridas para evitar repetição.



6.	A ansiedade é até hoje um dos maiores obstáculos para mim (<i>Ariane</i>).
7.	Tive bastante problemas de confiança em mim mesma, por eu ser tímida, ficava com medo de nunca ser uma professora boa o suficiente, achei que a timidez sempre iria me atrapalhar nos momentos de falar em público. Também ouvi de uma moça (em um treinamento de professores que participei) que a pessoa ou nasce para ser professor ou não nasce, isso afetou minha autoestima e me deixava desesperançosa quanto a meu desempenho como professora (<i>Isabela</i>).
8.	Um dos maiores desafios é saber me comunicar com os alunos, pois não sou uma pessoa comunicativa, tenho problemas de ansiedade e fobia social. Todos esses fatores contribuem para que meu processo de aprendizagem/ensino se torne desafiador (<i>Adriana</i>).
9.	Nervosismo, falhas de dinâmica entre outros parecidos que me levaram a duvidar da minha capacidade como professora. No início, tudo isso gerou em mim uma grande insegurança (<i>Jaque</i>).
10.	Falta de tempo, por morar e estudar em cidades diferentes. Isso afetou meu bem-estar pois eu estava constantemente cansado (<i>João</i>).
11.	A ideia de lidar com turmas grandes é intimidadora e gera bastante ansiedade. Também existe o temor por conta das situações de violência frequentemente reportadas nas escolas (<i>Cláudia</i>).

Fonte: Elaborado pela autora.

Os participantes Cássio, Lívia e João apontaram que a dificuldade em gerenciar o tempo e equilibrar as responsabilidades da graduação e do trabalho como professores em formação inicial sem priorizar a saúde física e mental são alguns desafios enfrentados por eles (excertos 1, 4 e 10). A dificuldade em lidar com esses desafios gera nos participantes a sensação de desmotivação, afetando significativamente seu bem-estar. Desafios como esses citados pelos participantes são evidenciados nos estudos de Brito e Borges (2022), Brooks e Creely e Laletas (2022), Paniago (2023), Sampaio e Stobäus (2017) e Squires, Walker e Spurr (2022).

Giovana, Yasmin, Isabela, Adriana e Jaque mencionaram preocupações sobre sua própria competência como professoras, incluindo dúvidas sobre habilidades didáticas, fluência no idioma, manejo de turmas numerosas, impacto da timidez e da ansiedade em sala de aula e temor de situações de violência na escola, fatores que afetam significativamente sua autoconfiança e seu bem-estar emocional (excertos 2, 3, 7, 8 e 9). Esses aspectos podem levar ao aumento da ansiedade, à sensação de incapacidade de atender às expectativas, à diminuição de sua autoconfiança e à falta de motivação, o que impacta negativamente o bem-estar desses professores



conforme apontam os estudos de Brito e Borges (2022), Gomes e Barcelos (2023) e Sampaio e Stobäus, (2017).

No excerto 5, Lucas destacou a ausência de profissionais capacitados na universidade para orientar e apoiar os professores em formação inicial com empatia e respeito, levando-o à falta de motivação e ao desejo de desistir do curso. Esses desafios citados por Lucas também são apontados nos estudos de Brooks, Creely e Laletas (2022) e Sampaio e Stobäus (2017). A falta de empatia e respeito ressaltados pelo participante são apontados nos estudos de Borges e Castro (2022) e Brito (2022) e podem ocasionar a falta de confiança e de entusiasmo nos futuros professores.

É importante explorarmos, de forma mais detalhada e paralela a esses desafios, outros fatores que influenciam negativamente o bem-estar dos professores de línguas em formação. O quadro 11 revela outros fatores apontados pelos participantes:

Quadro 11 - Fatores que afetam negativamente o bem-estar dos participantes

N°	EXCERTOS
12.	Má organização da coordenação, planos de aula que dão errado, alunos que não participam. Salários baixos, cobrança de coisas que não eram dever como professor, falta de valorização, carga horária excessiva. Todos esses fatores me desmotivaram com a profissão e me fizeram desistir por um bom tempo (<i>Maria</i>).
13.	cansaço, excesso e sobrecarga de trabalho. muitas horas trabalhadas, muitas turmas e planejamentos. Esses elementos me deixam exausta o que faz a minha motivação ser quase nula no fim do dia (<i>Paula</i>).
14.	O principal fator que influencia negativamente, é o meu alto nível de exigência com todas as coisas que me proponho a fazer. Essa mania de perfeccionismo é extremamente desgastante, e no dia a dia a demanda de coisas a fazer é enorme, então não há como buscar perfeição em tudo, até mesmo por conta dos prazos. Porém, mesmo sabendo disso, não consigo deixar de ter um sentimento de culpa quando não entrego algo tão bom quanto sei que poderia entregar (<i>Giovana</i>).
15.	Prazos. Falta de planejamento. Estresse e ansiedade (<i>Antônio</i>).
16.	Quando recebo muitas críticas ou eu mesma percebo que errei pronúncia, gramática, não dei uma boa aula, esqueci de ensinar algo etc (<i>Adriana</i>).
17.	Falta de autonomia nas minhas aulas (<i>Bianca</i>).
18.	alunos desmotivados e/ou com muita dificuldade, que eu parecia não conseguir sanar (<i>Enzo</i>).
19.	Horários incompatíveis com minha jornada de trabalho, dificuldades no deslocamento para ir e voltar da universidade (<i>Cláudia</i>).



20. Ônibus lotado para ir para a universidade, acordar muito cedo, dificuldades de fazer trabalhos (*Jessika*).

Fonte: Elaborado pela autora.

As participantes Maria, Paula, Cláudia e Jessika apontaram cansaço, sobrecarga de trabalhos, dificuldades no deslocamento para a universidade e/ou trabalho, múltiplas turmas, planejamentos de aula e outras responsabilidades acadêmicas como fatores que afetam negativamente o bem-estar (excertos 12, 13, 19 e 20). Nesse sentido, Coimbra (2022), Fossile e Costa (2012) e Sampaio e Stobäus (2017) enfatizam que a falta de tempo para descanso e lazer contribui para um ambiente de trabalho estressante e prejudicial à saúde mental e causam estresse adicional ao professor em formação inicial, uma vez que interferem na sua qualidade de vida e no seu bem-estar.

Na resposta da participante Giovana, um fator desafiador em sua formação é seu alto nível de exigência e perfeccionismo consigo mesma sendo uma fonte adicional de estresse (excerto 14). Conforme ressalta Eyre (2017), essa busca incessante pela perfeição pode gerar pressão excessiva e sentimento de culpa diante de resultados considerados aquém das próprias expectativas.

Maria e Antônio ressaltaram que a pressão para cumprir prazos sem um planejamento adequado gera momentos de estresse e ansiedade, além de afetar negativamente o desempenho e o bem-estar como professor (excerto 12 e 15). Em consonância aos estudos de Brito e Borges (2022), Mairitsch et al. (2021) e Squires, Walker e Spurr (2022), confirma-se que a falta de organização pode dificultar a realização das tarefas de forma eficiente, aumentando a sensação de sobrecarga.

No que tange ao recebimento de críticas e falta de autonomia em sala de aulas, as participantes Adriana e Bianca apontam que esses desafios abalam sua confiança e autoestima como professoras de línguas (excerto 16 e 17). Enzo apontou que lidar com alunos desmotivados ou com dificuldades é desafiador e impacta negativamente o seu bem-estar como professor (excerto 18). Fatores como esses são ressaltados por Borges e Castro (2022), Gomes e Barcelos (2023) e Mercer e Gregersen (2020), pois podem causar ansiedade, insegurança, frustração e insatisfação, o que afeta o bem-estar e a motivação.



Ressaltamos que os desafios e fatores negativos que afetam o bem-estar mencionados neste estudo evidenciam e reforçam a complexidade da profissão docente e a necessidade de apoio pessoal e institucional na formação inicial (Green, 2022; Peron; Barcelos, 2023).

Para concluir, os desafios enfrentados pelos professores de línguas em sua formação inicial são diversos, envolvendo desde a sobrecarga de trabalho até a falta de autonomia, o que afeta negativamente seu bem-estar e geram estresse, ansiedade e desmotivação. Em contrapartida, os participantes também foram questionados sobre os fatores que influenciam positivamente o seu bem-estar, conforme discutiremos na próxima subseção.

4.1.2 Fatores que afetam positivamente o bem-estar dos participantes.

Nesta subseção, exploraremos os fatores que têm um impacto positivo no bem-estar dos professores de línguas em formação inicial. Assim, os participantes responderam à seguinte pergunta: “Quais são os fatores que influenciam positivamente o seu bem-estar durante sua formação inicial como professor (a) de línguas?”. O quadro 12 abaixo ilustra as respostas dos participantes:

Quadro 12 - Fatores que influenciam positivamente o bem-estar dos participantes

Nº	EXCERTOS
21.	Alunos engajados, aulas interessantes, meios e oportunidades para inovar em sala de aula (<i>Maria</i>).
22.	Boa remuneração, engajamento dos alunos, reconhecimento (<i>Paula</i>).
23.	Eu acho que o apoio mútuo entre colegas e amigos professores. Quando eu sinto que há uma comunidade ou uma rede de pessoas por trás que tem experiências e problemas similares ou não e há esse compartilhamento, eu não me sinto sozinho (<i>Cássio</i>).
24.	Meus amigos e colegas; minha rede de apoio! (<i>Daniela</i>).
25.	O principal fator que vem influenciando positivamente em meu bem-estar, é o apoio que recebo de professores e colegas de classe. Quando imagino que não me sai tão bem em algo, eles me ajudam a ver os pontos positivos de meu desempenho, e me ajudam a aprimorar outros pontos. Esse apoio me faz muito bem e me motiva (<i>Giovana</i>).
26.	O bom relacionamento com os alunos e o apoio de professores e colegas durante o processo (<i>Yasmin</i>).



27.	Suporte de colegas, família e até alunos. Pois assim sei que se eu tiver algum problema, sei que tenho como pedir ajuda (<i>Lívia</i>).
28.	Um bom planejamento. Alunos engajados. Saber o que estou fazendo. Ter alternativas e possibilidades de personalizar e inovar em minhas aulas (<i>Antônio</i>).
29.	Minha coordenadora sempre dando conselhos ou feedback efetivo nas observações, alunos interessados na aula (<i>Ariane</i>).
30.	Feedback positivo dos alunos, tópicos de aprendizagem interessantes, um bom material didático, alunos participativos, uma coordenação acolhedora (<i>Isabela</i>).
31.	Ver resultados positivos dos meus alunos, receber retorno de satisfação dos pais, ver dedicação no meu aluno enquanto aprende o novo idioma (isso mexer de forma muito forte e direta comigo, pois quando não vejo interesse no meu aluno, ainda sinto como se a culpa fosse minha e as vezes quero fazer todo o possível para reverter a situação), trabalhar em um ambiente de parceria onde a escola e professores são uma rede de apoio uns para com os outros e não concorrentes entre si (<i>Jaque</i>).
32.	Entregar trabalhos antes do prazo final, ter momentos. Dormir, conseguir fazer atividade física. pelo menos 2 ou 3 vezes na semana. Comer normal, me refiro a almoçar etc. Me planejar antes de fazer qualquer tarefa. Entregar trabalhos com excelência, com todo o meu melhor. Fazer dos meus colegas de sala um grupo de apoio (<i>Carol</i>).
33.	Receber apoio e orientações dos professores mais experientes, ter oportunidades para prática, poder negociar questões como horários e formas de avaliação junto aos docentes etc. (<i>Cláudia</i>).
34.	Amizades, apoio dos familiares, professores inspiradores (<i>Jessika</i>).

Fonte: Elaborado pela autora.

Os participantes Maria, Paula, Antônio e Ariane destacaram a importância do engajamento dos alunos e a autonomia de planejar e inovar em sala de aula, além do reconhecimento e feedback positivo no ambiente de trabalho como fatores que influenciam positivamente o bem-estar (excertos 21, 22, 28 e 29). Esses aspectos apontados pelos participantes influenciam positivamente seu bem-estar, motivação e senso de realização, o que corrobora com os estudos de Ramos (2023) e Sampaio e Stobäus (2017).

Cássio, Daniela, Giovana e Carol refletem sobre a importância do apoio entre colegas e amigos e a criação de uma rede de apoio para enfrentar os desafios da formação inicial (excertos 23, 24, 25 e 32). Lívia e Jaque também ressaltaram a relevância do apoio emocional oferecido por colegas, amigos, familiares e até mesmo pelos próprios alunos (excertos 27 e 31). Nesse sentido, autores como Borges (2024),



Mairitsch et al. (2021) e Peron e Barcelos (2023) destacam que compartilhar experiências e dificuldades com pessoas que passam pela mesma jornada pode reduzir o sentimento de isolamento e fortalecer os laços de solidariedade, confiança e resiliência.

As participantes Yasmin, Isabela, Jaque, Cláudia e Jessika mencionaram a influência positiva do *feedback* dos alunos, os resultados satisfatórios no processo de ensino e do reconhecimento pelo trabalho realizado no próprio bem-estar (excertos 26, 30, 32, 33 e 34). Nesse sentido, Coimbra (2022), Manasia, Pârvan e Macovei (2020) e Seligman (2011) enfatizam que o conhecimento pode aumentar a motivação e a satisfação profissional, reforçando o sentido de propósito e realização na carreira docente.

A importância do relacionamento com os alunos e do suporte oferecido por professores experientes ao longo do processo de formação de Yasmin, Cláudia e Jessika foram aspectos destacados como positivos para o seu bem-estar (excertos 26, 33 e 34). Esses aspectos estão em sintonia com a concepção de Borges (2024); Coimbra (2022) e Ramos (2023), de que em ambientes onde os alunos se sentem apoiados e os professores estão disponíveis para auxiliar nas dificuldades pode-se criar uma atmosfera de confiança e de colaboração.

Em suma, a multiplicidade de fatores que impactam o bem-estar dos professores de línguas em formação inicial abrange várias dimensões e complexidades. Fatores como reconhecimento, *feedback* positivo, engajamento dos alunos, oportunidades de criatividade e autonomia são identificados como impulsionadores do bem-estar. Como resultado, a identificação e a compreensão sobre essas complexidades são fundamentais para orientar estratégias eficazes de apoio acadêmico, pessoal e profissional que visem ajudar os futuros professores a enfrentarem os desafios de sua profissão, e a melhorarem seu bem-estar. No próximo subcapítulo, discorreremos sobre o *feedback* dos participantes quanto ao uso dos recursos presentes no guia Aflorar.



4.2 RECURSOS DO GUIA AFLORAR: EXPLORANDO IMPACTOS E EXPERIÊNCIAS DOS PARTICIPANTES

Nesta subseção, discutiremos os dados gerados com base nas experiências dos participantes na utilização dos recursos do guia digital Aflorar. Apresentaremos as respostas fornecidas pelos participantes à pergunta: "De que forma este recurso contribuiu ou poderá contribuir para o seu bem-estar?". A discussão a seguir demonstra como cada um dos cinco recursos foi percebido pelos participantes e de que forma impactaram seu bem-estar.

4.2.1 Diário Emocional

O recurso Diário Emocional tem como objetivo fomentar o autoconhecimento e contribuir para o gerenciamento emocional de professores de línguas em formação inicial. O quadro 13 a seguir apresenta as avaliações dos participantes quanto ao uso do primeiro recurso:

Quadro 13 - *Feedback* sobre o recurso Diário Emocional

Nº	EXCERTOS
35.	Poderá contribuir no sentido de me fazer refletir ⁵⁴ mais sobre minhas práticas dentro e fora de sala de aula, em todos os aspectos da minha vida (<i>Antônio</i>).
36.	Contribuiu nos fazendo refletir sobre nosso bem-estar e registrando nosso dia (<i>Jessika</i>)
37.	Com o recurso diário emocional eu pude notar como eu me senti em determinadas situações quase que no mesmo momento que aconteceu e isso fez com que no fim da semana eu pudesse analisar o que eu passei e como eu lidei com aquela situação e refletir , se foi a forma certa ou o que eu poderia melhorar. Essas reflexões são importantíssimas. Ter o diário emocional a postos para anotar os acontecimentos foi muito bom (<i>Miguel</i>).
38.	Me fez refletir sobre a importância de cada momento do meu dia a dia em sala de aula. Me ajudou a refletir e tirar aprender algo positivo até dos momentos difíceis (<i>Jaque</i>).
39.	Acredito que é uma ferramenta interessante para refletir sobre o que certos acontecimentos nos fazem sentir e como respondemos a essas emoções (<i>Cláudia</i>).

⁵⁴ Grifo nosso.



40.	A refletir como um diário, de uso diário a identificar, refletir e gerenciar o que acontece no meu dia a dia, detectar fatores limitantes, emoções que eu não entendia de onde surgiam saber como fomentar o meu bem-estar de forma mais eficiente (<i>Carol</i>).
41.	Contribuiu para o gerenciamento das atividades do dia, na reflexão e compreensão de minhas emoções (<i>Lucas</i>).
42.	O diário emocional foi de grande contribuição para mim, achei valiosa pois nos ajuda a entendermos o que estamos sentindo e a organizarmos melhor essas emoções, buscando estratégias para fomentar ou proteger nosso bem-estar em situações futuras. Para mim foi muito bom entender essas emoções (<i>Yasmin</i>).
43.	Através da reflexão sobre algumas situações como professora, pude compreender o que estava acontecendo, nomear minhas emoções e experimentar novas estratégias no meu dia a dia (<i>Bianca</i>).
44.	Contribuiu para refletir um pouco sobre situações do meu dia a dia e como elas me afetam, é como se eu conseguisse ver de fora a situação, o que muda um pouco a perspectiva e posso vê-la de maneira mais positiva (<i>Isabela</i>).

Fonte: Elaborado pela autora.

Na avaliação dos participantes, o Diário Emocional foi descrito como uma ferramenta importante para a reflexão e compreensão das emoções em prol do bem-estar. Nas respostas, eles se referem a como o recurso influenciou sua reflexão, emoções e bem-estar nas atividades diárias na graduação e na atuação como professores em formação.

Os dados revelaram que o recurso influenciou positivamente os participantes em relação ao seu bem-estar em vários sentidos. Todos expressaram que o recurso os incentivou a refletir mais profundamente sobre suas práticas diárias, permitindo uma análise mais consciente de suas emoções e ações. Além disso, nove participantes reiteraram o papel do recurso como estímulo à reflexão. Nesse sentido, os autores Borges (2024), Li, (2021a), Mairitsch et al. (2021) e Yin; Huang e Wang (2016) enfatizam o papel da reflexão na formação de professores como uma prática que beneficiará não apenas o professor (a), mas também seus alunos e/ou futuros alunos.

Essas reflexões possibilitaram que os participantes identificassem padrões comportamentais e emocionais, bem como áreas específicas em que eles desejavam melhorar. Ademais, os participantes Miguel, Cláudia, Carol, Lucas e Yasmin destacaram a utilidade do recurso em auxiliá-los a desenvolver uma maior consciência



emocional, ajudando-os a reconhecer, identificar e nomear suas emoções (excertos 37, 39, 40, 41 e 42). Conforme as pesquisas de Gomes e Barcelos (2023); Peron; Barcelos (2023) e Ramos (2023), a reflexão contribui para uma maior capacidade de gerenciar as emoções e lidar com situações desafiadoras e estressantes que possam enfrentar em sua formação inicial.

Outro aspecto importante que foi observado nas respostas dos participantes foi o impacto do recurso na organização e gerenciamento das atividades diárias. Antônio e Jessika mencionaram que o uso do recurso os ajudou a priorizar tarefas e estabelecer metas mais realistas (excertos 35 e 36). Conforme destacam Gomes e Barcelos (2023), Peron e Barcelos (2023) e Ramos (2023), a organização e gerenciamento de tempo resulta em uma sensação de maior controle e eficácia em relação ao seu tempo e trabalho, o que reduz os níveis de estresse e ansiedade.

Além disso, as participantes Jaque, Bianca e Isabela ressaltaram a importância do recurso como uma ferramenta para oportunizar uma perspectiva mais positiva em relação às situações ocorridas no dia a dia (excertos 38, 43 e 44). Ao incentivar a reflexão e a busca por aspectos positivos em suas experiências, o recurso as auxiliou a cultivarem uma atitude mais otimista e resiliente perante os desafios. Em consonância aos autores Mairitsch et al. (2021), Mercer e Gregersen (2020) e Seligman (2011), o otimismo e a resiliência contribuem não apenas para o bem-estar emocional, mas também para a satisfação geral com a vida e engajamento no trabalho e nos estudos.

Os aspectos do autoconhecimento e gerenciamento emocional na formação inicial de professores de línguas, foram destacados pelos participantes mediante à necessidade de obter uma compreensão mais profunda de si mesmos e de suas emoções. Conforme os estudos de Castro (2021), Mercer e Gkonou (2017) e Yin, Huang e Wang (2016), ao compreender e reconhecer suas próprias emoções, bem como a forma como impactam em sua formação, os futuros professores podem refletir e traçar estratégias para lidar com desafios e estresses em sua trajetória. Para Oxford (2018), os futuros professores não devem se concentrar apenas nas emoções negativas, mas também reconhecer e cultivar as emoções positivas em suas práticas. Portanto, o recurso proporcionou aos participantes oportunidades para a prática da reflexão, do autoconhecimento e do florescimento das emoções positivas.



4.2.2 Roleta das emoções Positivas

A Roleta das Emoções Positivas visa promover o compartilhamento de emoções positivas vivenciadas pelos usuários em sua trajetória como professor (a) de línguas em formação inicial. A seguir, apresentamos no quadro 14 as perspectivas dos participantes quanto ao uso desse recurso:

Quadro 14 - *Feedback* dos participantes sobre a Roleta das Emoções Positivas

N°	EXCERTOS
45.	Esse recurso contribui bastante com a autorreflexão sobre minha trajetória e sobre os passos que pretendo seguir a diante (<i>Antônio</i>).
46.	Contribui ao nos fazer lembrar de sentimentos positivos que temos ao longo da vida e pensar sobre isso (<i>Jessika</i>).
47.	Compartilhar experiências positivas e ouvir tais experiências de outros é muito emocionante, divertido e intrigante. Pude perceber que já passei por tantas coisas boas que eu nem me importava com isso, e hoje as lembranças desses acontecimentos estão vivas na minha mente e sempre que eu lembro fico com o "coraçãoquentinho" (<i>Miguel</i>).
48.	Aprendi a dar nomes as conquistas presentes em minha trajetória profissional e acadêmica (<i>Jaque</i>)
49.	Reforçando que nem todas as experiências que temos em nossa formação são negativas (<i>Cláudia</i>).
50.	Contribuiu de forma positiva, pois ao fazer a roleta, estava me sentindo triste, cansada das demandas, e durante me fez ser capturada para outra parte da minha vida, momentos felizes, positivos, e no final cheguei a conclusão que a roleta me lembrou emoções positivas, fazendo com que as negativas tivessem menor importância, e tive um dia maravilhoso por conta disso. É importante ressaltar que a roleta me fez identificar o que cada emoção significava, saber diferenciar uma da outra, de acordo com minhas experiências de vida foi maravilhoso. Degustar cada emoção, e saborear algumas emoções que eu nem tinha parado para refletir sobre (<i>Carol</i>).
51.	A roleta foi importante para conhecer melhor os amigos e pessoas (<i>Lucas</i>).
52.	Este foi meu momento preferido. Gostei muito de compartilhar minhas experiências e ouvir as experiências dos colegas. É muito inspirador e passei a ser grata a muitas coisas a partir da troca que tivemos nesse momento (<i>Yasmin</i>).
53.	Este recurso contribui para meu bem-estar ao proporcionar ferramentas para o meu desenvolvimento pessoal, autoconhecimento e melhoria das habilidades necessárias na minha vida cotidiana e profissional (<i>Bianca</i>).



- | | |
|-----|--|
| 54. | Me ajudou a refletir que preciso olhar mais para os momentos positivos da minha vida, apreciá-los mais (<i>Isabela</i>). |
|-----|--|

Fonte: Elaborado pela autora.

Nos relatos, vários participantes expressaram que o recurso os ajudou a desenvolver maior resiliência emocional, permitindo-lhes lidar de forma mais eficaz com desafios e adversidades. As atividades propostas incentivaram os professores em formação inicial a encontrarem o lado positivo das situações e a cultivarem uma mentalidade mais otimista. As participantes Jessika, Cláudia, Carol e Isabela destacaram que a roleta proporcionou recordações de vivências de emoções positivas, resultando em apreciar mais os momentos positivos do que enfatizar os momentos negativos (excertos 42, 49, 50 e 54). Essa mudança de perspectiva em que passamos a dar ênfase às emoções positivas vai ao encontro de Oxford (2016a, 2018, 2020).

Jessika e Carol destacaram que o recurso as ajudou a se reconectarem com suas emoções e a desenvolverem uma maior consciência emocional (excerto 47). A participante Carol pontuou que a dinâmica proposta nesse recurso a incentivou a reconhecer e a nomear suas emoções, capacitando-a a expressá-las de maneira mais eficaz e saudável. Tal resultado está em sintonia com a concepção de Yin, Huang e Wang (2016) sobre a consciência emocional considerada uma estratégia eficiente para a proteção do bem-estar, bem como a prática do gerenciamento emocional para promover um ambiente de aprendizagem eficaz e de qualidade.

Vários participantes tais como Antônio, Miguel, Jaque e Bianca ressaltaram que o recurso os ajudou a reconhecerem e darem nomes às suas conquistas em suas trajetórias profissionais e acadêmicas, uma vez que foram convidados a compartilhar experiências que eles vivenciaram em sua formação inicial (excertos 45, 47, 48 e 53). Para os autores Peron e Barcelos (2023) e Yin, Huang e Wang (2016), o reconhecimento das conquistas pode promover uma apreciação das realizações passadas e uma perspectiva mais positiva em relação ao próprio progresso como professores de línguas.

Para alguns participantes como Lucas e Yasmin, o recurso os aproximou de amigos e colegas, proporcionando a oportunidade de conhecer melhor os colegas e momentos de compartilhamento de experiências (excertos 51 e 52). Observamos que



o guia Aflorar tem potencial para promover conexões interpessoais e apoio social. A esse respeito, as autoras Mercer e Gkonou (2017) e Mercer e Gregersen (2020) enfatizam que a formação de redes de apoio influencia positivamente o bem-estar já que fornece um suporte emocional ao longo do processo de formação.

Em suma, conforme os relatos dos participantes, o recurso Roleta das Emoções Positivas alcançou o objetivo delineado, contribuindo para uma maior conexão com as próprias emoções, o reconhecimento de conquistas, a valorização das experiências positivas e o fortalecimento de relacionamentos. Esses aspectos evidenciam a relevância do recurso para o processo formativo dos professores de línguas, para o florescimento do bem-estar e para a construção de um ambiente de apoio e colaboração em prol do desenvolvimento acadêmico, pessoal e profissional.

4.2.3 Planta de conexões positivas

O recurso Planta de Conexões Positivas tem como objetivo explorar e fortalecer conexões positivas com amigos, família, colegas da universidade e do trabalho, entre outros. O quadro 15 sintetiza as percepções dos participantes sobre este recurso:

Quadro 15 - *Feedback* sobre o recurso Planta de Conexões Positivas

N°	EXCERTOS
55.	Esse recurso contribui para que eu possa identificar pessoa importantes na minha vida e como está minha relação com elas, o que interfere diretamente na minha prática profissional (<i>Antônio</i>).
56.	Contribui com nossas relações ao pensarmos sobre como melhorar as que precisam de melhorias e manter as que estão indo bem (<i>Jessika</i>).
57.	Para mim esse recurso é bem interessante, conhecemos muitas e muitas pessoas, mas, quem é digno de estar nessa planta de conexões? Essa reflexão me levou a entender que os laços que criamos com outrem são tão importantes quanto o familiar. Listar pessoas importantes que muitas vezes estão em mais que uma das nossas identidades e refletir o porquê de elas estarem onde estão é muito importante. Por muito vem a gratidão a essas pessoas que me ajudaram e ajudam a trilhar minha vida (<i>Miguel</i>).
58.	Que eu preciso valorizar mais aqueles que provocam em mim conexões positivas e fazer o meu melhor pra me aproximar e aprender com aqueles que não estão tão próximos, mas que também somam no meu dia a dia e minha jornada (<i>Jaque</i>).



59.	Embora entenda que os relacionamentos que temos em cada espaço sejam importantes pro nosso bem-estar, falando como pessoa introvertida, o recurso estimulou a refletir quanto ao que podemos fazer para favorecer a qualidade dessas relações. (<i>Cláudia</i>).
60.	Me fazendo uma futura e professora mais realizada, feliz e com consciência de que posso ser sensível ao que eu posso estimular de emoções do ambiente de sala de aula. Na verdade, em todas as áreas da minha vida, pois pude refletir sobre a importância das pessoas para mim, sobre o que é realmente importante, e sobre aquilo em que eu dedico mais tempo. Cheguei a conclusão de que gasto mais tempo, dedico mais meu tempo para coisas que não ocupam o 1º lugar na minha lista de prioridades, como a faculdade, me dedico muito, em contrapartida meu casamento e família são importantes, mas não dedico muito tempo para eles. Logo, posso compensar, usar estratégias que equilibrem essas áreas (<i>Carol</i>).
61.	Contribuiu para abrir os olhos e pensar melhor sobre minhas conexões com as pessoas ao meu redor (<i>Lucas</i>).
62.	Este recurso me fez reconhecer quais pessoas fazem parte do meu convívio e como eu posso traçar formas para manter uma boa relação com essas pessoas ou a buscar estratégias para melhorar este relacionamento. Mas ainda estou colocando em prática (<i>Yasmin</i>).
63.	Este recurso contribuiu positivamente para meu bem-estar, mas nem tanto quanto eu esperava. Embora tenha fornecido algumas ferramentas úteis para o desenvolvimento pessoal, ainda enfrento desafios que precisam ser abordados para melhorar meu bem-estar (<i>Bianca</i>).
64.	Contribuiu quando tive um recurso visual para ver como andam meus relacionamentos, usando o recurso pude ver que meu relacionamento com minha família melhorou muito, um tempo atrás provavelmente eu diria que precisa de melhoria. Também pude ver quão ruim anda minha relação comigo mesma, algo que pretendo trabalhar para a melhoria (<i>Isabela</i>).

Fonte: Elaborado pela autora.

As respostas dos participantes Antônio, Miguel e Lucas ressaltaram a importância de reconhecer e valorizar as pessoas que têm importância em suas vidas, ao mesmo tempo em que se engajam na autorreflexão e na avaliação da qualidade de seus laços interpessoais, reconhecendo o impacto desses relacionamentos em sua formação inicial e promovendo um senso de pertencimento e gratidão (excertos 55, 57 e 61). Nesse contexto, Borges (2024), Brito e Borges (2022) e Ramos (2023) enfatizam que as conexões pessoais positivas e o fortalecimento de laços sociais influenciam positivamente na formação de professores.

Além disso, as participantes Jessika e Yasmin destacaram que o uso recurso proporcionou formas de aprimorar relacionamentos que precisam de melhorias, de



fortalecer aqueles que estão florescendo e de criar estratégias para melhorar e/ou fortalecer seus relacionamentos (excertos 56 e 62). Essas reflexões dos participantes sugerem um compromisso com seu o crescimento pessoal e com a construção de relações mais saudáveis. Tal resultado alinha-se às perspectivas de Mairitsch et al. (2021), Mercer; Gregersen (2020) e Sulis et al. (2021) sobre a valorização dos relacionamentos, assim como a necessidade de desenvolver e implementar estratégias para a melhoria de suas conexões em prol do bem-estar.

As participantes Carol e Isabela reconheceram a importância de equilibrar diferentes aspectos de sua vida, de dedicar tempo para refletir sobre suas prioridades e de trabalhar em áreas que precisam de melhorias (excertos 61 e 65). Esses aspectos demonstram uma consciência das participantes quanto ao impacto que suas escolhas têm em seus relacionamentos e em seu bem-estar. A esse respeito, Li (2021b) e Manasia, Pârvan e Macovei (2020) argumentam que é importante buscar um equilíbrio saudável nos relacionamentos a fim de favorecer o bem-estar.

Alguns participantes indicaram que a ferramenta os levou a refletir sobre sua jornada pessoal, promovendo uma reflexão mais profunda sobre seus relacionamentos. No excerto 58, Jaque enfatizou o valor de aprender com pessoas que não são tão próximas, mas que, ainda assim, contribuem para seu crescimento pessoal, acadêmico e profissional e enriquecem suas práticas pedagógicas durante sua formação inicial.

Por outro lado, as participantes Cláudia e Bianca expressaram desafios na utilização prática da ferramenta, atribuindo suas dificuldades à introversão e às dificuldades em cultivar conexões interpessoais (excertos 59 e 63). No entanto, elas reconheceram que o recurso facilitou a autoconsciência quanto à necessidade de equilibrar vários aspectos de suas vidas para cultivar relacionamentos positivos em prol de seu bem-estar. Green (2022), Squires, Walker e Spurr (2022) enfatizam que disposição para enfrentar obstáculos e a busca contínua de encontrar maneiras para melhorar seus relacionamentos e sua qualidade de vida são importantes para a promoção do bem-estar, permitindo que cultivem a resiliência perante os desafios de sua formação.

Portanto, o recurso Planta de Conexões Positivas proporcionou aos participantes momentos para refletir, explorar, fortalecer laços e cultivar conexões



positivas. O uso do recurso reforça a importância de cultivar conexões interpessoais saudáveis e de nutrir redes de apoio sólidas com o intuito de favorecer o florescimento acadêmico, profissional e pessoal.

4.2.4 Tempo em harmonia

O recurso Tempo em Harmonia teve como objetivo oferecer estratégias para ajudar os professores em formação inicial a criar um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal, maximizando sua eficiência e bem-estar. As percepções dos participantes sobre este recurso e seus impactos no seu bem-estar estão detalhadas no quadro 16 abaixo:

Quadro 16 - *Feedback* sobre o recurso Tempo em Harmonia

N°	EXCERTOS
65.	Esse recurso contribui para uma melhor organização do meu tempo e minha rotina (<i>Antônio</i>).
66.	Contribui ao gerenciamento de nosso tempo e atividades diárias (<i>Jessika</i>).
67.	Esse recurso é complicado, dividir nossos 100% de tempo em várias identidades e tentar ser o mais equilibrado possível. Quando fiz o teste desse recurso vi que minhas demandas acadêmicas estão bem na frente das demais, porém a menor de todas é a parte da saúde, consegui perceber que não estou cuidando de mim e isso é preocupante. Esse recurso é brilhante para percebermos onde precisamos melhorar, no meu caso percebi que vida academia e vida profissional estão a todo vapor, mas minha saúde não. Bom, é um recurso que todos deveriam ter acesso para se atentarem onde devem dedicar mais tempo e onde devem dedicar menos tempo (<i>Miguel</i>).
68.	O conteúdo e dicas sobre distribuição do tempo me fez refletir sobre minha saúde mental, contribuiu para o meu autocontrole em relação minha a agenda (<i>Jaque</i>).
69.	O recurso nos ajuda a visualizar como dividimos nosso tempo, estimulando essa consciência da necessidade de buscar equilíbrio quanto ao tempo que dedicamos às diferentes áreas da nossa vida. A partir dele podemos encontrar formas diferentes de organização e retornar a ele posteriormente para verificar se conseguimos uma divisão mais equilibrada (<i>Cláudia</i>).
70.	Refleti e aprendi a como gerenciar meu tempo, o que está totalmente interligado ao meu nível de bem-estar (<i>Carol</i>).
71.	Contribuiu muito para a organização do meu tempo de acordo com as minhas demandas diárias (<i>Lucas</i>).
72.	Este recurso foi de extrema importância para mim. Ele me fez perceber o quanto eu me auto negligencio na minha vida, nunca priorizando minha saúde



	e lazer, por exemplo. Isso me fez perceber o quanto preciso organizar minha vida, para que eu consiga equilibrar meus afazeres com um melhor gerenciamento de tempo (<i>Yasmin</i>).
73.	Esse recurso contribuiu significativamente para meu bem-estar ao proporcionar equilíbrio em minhas demandas e tempo de harmonia com aqueles que são importantes para mim, fortalecendo nossos laços e promovendo meu bem-estar emocional (<i>Bianca</i>).
74.	Me ajudou a ver quanto tempo eu ando gastando com meu trabalho, passei a refletir sobre como posso ajustar um pouco essa situação e posso dar mais atenção a outros aspectos da minha vida (<i>Isabela</i>).

Fonte: Elaborado pela autora.

O recurso Tempo em Harmonia foi destacado pelos participantes como uma ferramenta importante para a gestão do tempo e para a busca por equilíbrio entre as diversas áreas da vida. Os participantes Antônio, Jessika, Cláudia e Bianca expressaram que o recurso os ajudou a ter uma visão mais clara de como estão distribuindo seu tempo entre diferentes áreas da vida, levando-os a uma autoavaliação sobre onde estão dedicando mais tempo e energia (excertos 65, 66, 69 e 73). A visualização da distribuição desigual do tempo despertou neles um senso de urgência em repensar suas prioridades e fazer ajustes necessários. Nessa perspectiva, os autores Brooks, Creely e Laletas (2022) e Manasia, Pârvan e Macovei (2020) ressaltam a relevância de estabelecer prioridades e de administrar efetivamente as responsabilidades a fim de que os professores alcancem um estado de equilíbrio.

Os participantes Miguel e Yasmin reconheceram que o recurso os incentivou a identificar áreas da vida que estavam sendo negligenciadas, como a saúde, o lazer ou os relacionamentos pessoais (excertos 67 e 72). Essas percepções estão em consonância com as proposições de Babic et al. (2022) e Mercer e Gregersen (2020) sobre a conscientização quanto à necessidade de priorizar o autocuidado e de encontrar um equilíbrio saudável entre as demandas acadêmicas, profissionais e pessoais.

Os participantes Carol, Lucas, Bianca e Isabela compartilharam que o recurso os auxiliou a reconhecer a importância de investir tempo e energia em relacionamentos significativos com o intuito de promover momentos de harmonia e de fortalecer os laços com pessoas consideradas importantes em suas vidas (excertos 70, 71, 73 e 74). O relato dos participantes sugere que os recursos os ajudaram a



priorizar tarefas e otimizar sua produtividade. Sobre esse aspecto, Mairitsch et al. (2021), O'Brien e Guiney (2021) e Sulis et al. (2021) sustentam que o gerenciamento do tempo, a busca por equilíbrio e a competência socioemocional para nutrir os relacionamentos são fundamentais para o bem-estar e auxiliam os professores em formação inicial a prosperar em suas carreiras.

Ademais, as participantes Jaque e Bianca destacaram que o recurso Tempo em Harmonia permitiu que elas assumissem o controle de seus compromissos como professoras em formação inicial e tomassem decisões de forma mais consciente visando melhorar sua qualidade de vida e saúde mental (excertos 68 e 73). A esse respeito, Eyre (2017) e Mercer e Gregersen (2020) argumentam que se conscientizar da necessidade de proteger a própria saúde mental e de estabelecer limites saudáveis em relação às atividades diárias são aspectos imprescindíveis para alcançar o bem-estar.

O recurso abordou de forma holística o gerenciamento de tempo, destacando estratégias importantes para uma vida mais equilibrada. Ao incentivar a reflexão, a autoavaliação e a identificação de prioridades, além do fortalecimento de relacionamentos, proporcionaram aos professores em formação inicial ferramentas essenciais para o desenvolvimento acadêmico, pessoal e profissional. Esses aspectos não apenas contribuem para uma prática docente mais eficaz, mas também para o bem-estar e a satisfação com a vida.

4.2.5 Sementes do Bem-estar

O recurso Sementes do Bem-estar tem como objetivo promover a reflexão e o reconhecimento dos valores importantes para sua formação como professores (a) de línguas, levando-os a encontrarem propósitos significativos em seu contexto de atuação. Os relatos dos participantes quando ao uso do recurso podem ser observados no quadro 17:

Quadro 17 - *Feedback* sobre o recurso Sementes do Bem-estar

N°	EXCERTOS
75.	Me ajudando a organizar minhas metas e planos para o futuro (<i>Antônio</i>).



76.	Me fez refletir sobre o que realmente importa para mim na minha profissão, não havia pensado muito sobre isso (<i>Isabela</i>).
77.	Bom, com este recurso pude perceber quais áreas da minha vida precisavam ser repensadas e equilibradas, para definir objetivos e metas para o futuro (<i>Yasmin</i>).
78.	Contribuiu com as histórias inspiradoras de professores, me ajudou muito a me inspirar e me sentir bem sendo professora, identificar os valores e propósitos também contribuiu com meu bem-estar (<i>Jessika</i>).
79.	me ajudou a refletir sobre meus valores e meu bem-estar de forma dinâmica (<i>Bianca</i>).
80.	Acredito que ter clareza em nossos objetivos pode ajudar a reduzir a ansiedade ao longo da trajetória (<i>Cláudia</i>).
81.	Este recurso me ajudou a refletir de forma ativa o que está entrelaçado ao meu bem-estar e qualidade de vida. Quais valores são importantes para minha formação e metas que poderei cumprir (<i>Carol</i>).
82.	Com as histórias inspiradoras pude refletir sobre minha trajetória como professora de línguas e meus valores alinhados aos meus propósitos que desejo (<i>Jaque</i>).
83.	Refletir sobre nossas metas e nossas virtudes é algo muito complicado, e esse recurso nos faz refletir sobre isso (<i>Miguel</i>).
84.	O Recurso ajudou a enxergar que os valores são os pilares que sustentam nós professores e a inspiração que temos em ser professores como meio de manter o foco na carreira ressaltando o que mais importa (<i>Lucas</i>).

Fonte: Elaborado pela autora.

Os participantes ressaltaram que este recurso permitiu que eles refletissem sobre seus valores, suas escolhas de carreira e sua jornada pessoal, levando-os a uma melhor compreensão de si mesmos e contribuindo para seu bem-estar. Antônio, Yasmin e Miguel destacaram que o recurso os ajudou a refletir, a organizar metas e planos para o futuro com uma estrutura para definir e organizar objetivos pessoais e profissionais alinhados aos seus valores pessoais (excertos 75, 77 e 83). A esse respeito, Mairitsch et al. (2021), Noddings (2003) e Richards e Rodgers (2014) destacam a importância dos valores pessoais para o desenvolvimento de metas e alcance de objetivos, dentre eles, encontrar significado e propósito em sua carreira profissional escolhida.

O recurso propiciou a reflexão sobre as prioridades e os valores pessoais dos participantes Isabela, Jessika e Lucas, levando-os a ponderar sobre o que realmente importa em suas carreiras e vidas pessoais (excertos 76 e 84). Essa autoanálise



proporcionou maior clareza sobre seus propósitos e passos futuros para seu progresso e crescimento como professores de línguas. Nessa perspectiva, Rashid e Seligman (2019) e Seligman (2011) discutem sobre os propósitos que trazem significado à vida, resultando em sentimentos de satisfação e realização na busca por crescimento pessoal e profissional.

Claudia também destacou que a ação de definir objetivos pessoais a partir de seus valores estabelecidos foi uma estratégia eficiente para reduzir sua ansiedade e viabilizar um maior equilíbrio emocional (excerto 81). A esse respeito, Coimbra (2022) e Mercer e Gkonou (2017) destacam a importância da reflexão sobre os valores e a prática do gerenciamento emocional a fim de se promover um ambiente de qualidade, favorável ao bem-estar.

As histórias inspiradoras compartilhadas no recurso geraram motivação e entre as participantes Jessika e Jaque, bem como fortaleceram sua confiança, sua identidade profissional, seus propósitos e, conseqüentemente, seu bem-estar (excertos 78 e 82). Nesse sentido, os autores O'Brien e Guiney (2021) e Seligman (2011) discorrem que a identificação de valores e propósitos contribui para a satisfação e bem-estar dos indivíduos, uma vez que ao refletirmos sobre o significado e propósito de sermos professores, podemos aumentar nossa satisfação no exercício da docência e fortalecer nosso bem-estar.

Em suma, o recurso Sementes do bem-estar facilitou uma reflexão mais ativa sobre valores, propósitos e qualidade de vida. Além disso, permitiu que os participantes identificassem comportamentos e escolhas que pudessem promover ou inibir seu bem-estar. Dessa forma, os dados revelaram que os participantes se sentiram mais capacitados a tomar medidas proativas e a cultivarem seu bem-estar à nível pessoal, acadêmico e profissional, alinhados a seus valores, objetivos e propósitos.

4.3 PERCEPÇÕES SOBRE O GUIA AFLORAR

Neste subcapítulo, discutiremos a avaliação feita pelos participantes deste estudo em relação ao PE Guia Aflorar, destacando suas percepções, *feedback* e sugestões. O objetivo desta avaliação foi compreender como o guia foi recebido pelos

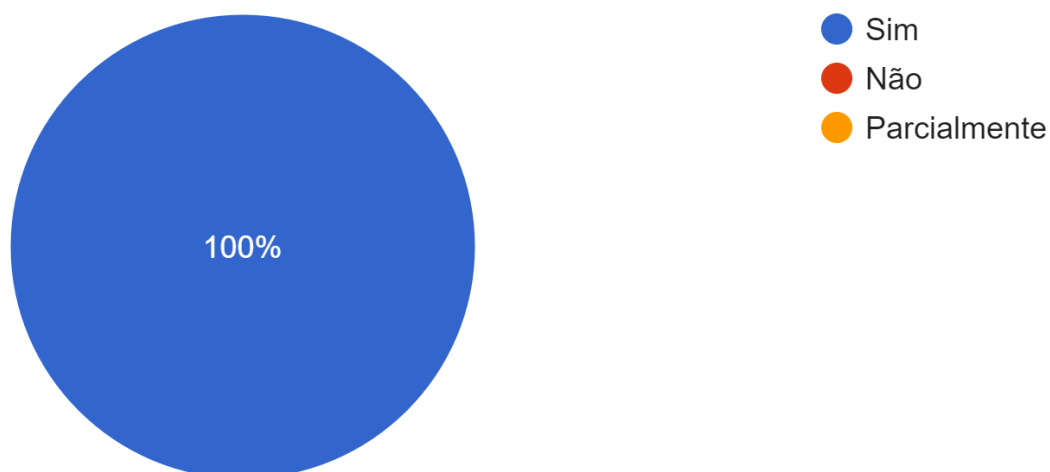


participantes, buscando identificar pontos fortes, áreas de melhoria e sugestões para aprimoramentos futuros para melhor atender suas necessidades e expectativas.

4.3.1 Avaliação do conteúdo do guia

A avaliação do conteúdo do guia é fundamental para compreendermos sua relevância e eficácia. Portanto, exploraremos as percepções dos participantes sobre o conteúdo, além de identificar formas de torná-lo ainda mais útil. O gráfico 1 representa o *feedback* dos professores em formação em relação a pergunta “Os conteúdos do guia foram relevantes para sua formação como professor de línguas em formação inicial?”:

Gráfico 1 - Relevância do conteúdo do guia para os participantes



Fonte: *Google forms*, elaborado pela autora.

Conforme podemos observar o gráfico 1, todos participantes consideraram os conteúdos do PE relevantes para sua formação como professores de línguas em formação inicial. A unanimidade das respostas indica que o conteúdo atendeu às suas expectativas e necessidades, apontando um alto índice de valorização do guia Aflorar.

Na opinião dos participantes, os assuntos abordados no guia estimularam a reflexão sobre os aspectos positivos e desafiadores de sua formação inicial relacionados às suas carreiras, vidas pessoais e jornadas acadêmicas, conforme apresentamos no quadro 18 a seguir.



Quadro 18 - Feedback sobre a contribuição dos assuntos contidos no guia

N°	EXCERTOS
85.	Sim. Pude observar aspectos de minha formação que ainda não tinha notado (<i>Antônio</i>).
86.	Sim. O momento que tivemos para refletir sobre o tempo investido para cada atividade do nosso dia a dia foi bem relevante, me ajudou na organização dos meus afazeres tanto pessoais quanto profissionais (<i>Jaque</i>).
87.	Sim, os assuntos do guia me ajudaram a identificar minhas emoções, a refletir sobre a gestão do meu tempo, sobre o que e quem são importantes na minha vida e sobre quais estratégias funcionam melhor comigo (<i>Carol</i>).
88.	Organização do tempo e a roleta das emoções positivas foram muito importantes. Porque ajudaram a me conscientizar melhor sobre a minha organização como professor de línguas (<i>Lucas</i>).
89.	Com certeza. O guia me ajudou e ajudará bastante em como equilibrar minha vida dá melhor forma possível, prezando sempre manter o meu bem-estar (<i>Yasmin</i>).

Fonte: Elaborado pela autora.

Os excertos 85, 86 e 87 indicam que o guia proporcionou aos participantes Antônio, Jaque e Carol oportunidades para reflexão e autoconhecimento, bem como ferramentas práticas para gerenciar o tempo de forma mais eficaz, o que contribuiu para o desenvolvimento de habilidades emocionais e estratégicas.

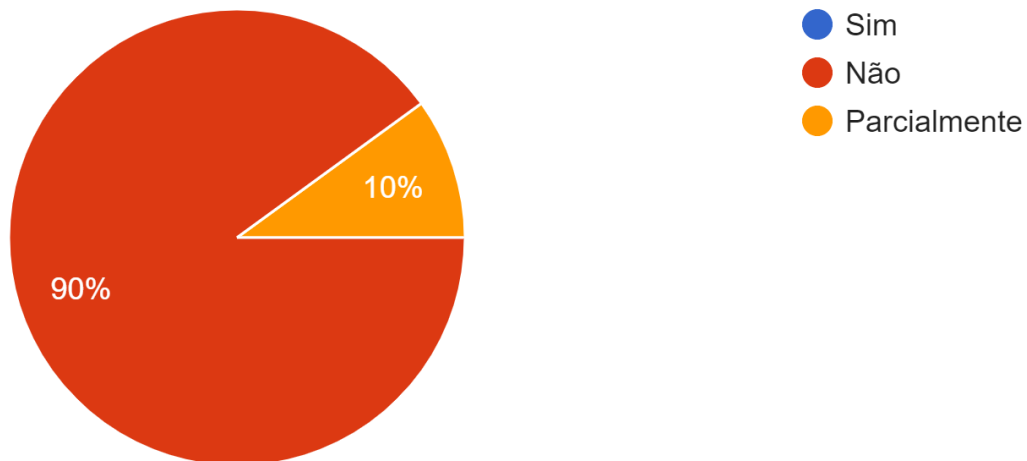
Os excertos 88 e 89 indicam que o PE ajudou Lucas e Yasmin a serem mais conscientes da sua organização profissional e da importância de manter um equilíbrio saudável entre os diferentes aspectos da vida.

Em resumo, as respostas dos participantes indicam que os assuntos abordados no guia foram percebidos como relevantes e úteis, contribuindo para o desenvolvimento pessoal e profissional, para a conscientização sobre a gestão do tempo e das emoções e para a busca pelo equilíbrio e bem-estar.

Outro aspecto relevante é a opinião dos participantes quanto à compreensão das informações do guia. Portanto, o gráfico 2 apresenta as respostas dos participantes à pergunta "Você teve dificuldades para compreender alguma informação presente no guia?":



Gráfico 2 - Compreensão das informações presentes no guia



Fonte: *Google forms*, elaborado pela autora.

O gráfico 2 apresenta que a maioria dos participantes indicou não ter tido dificuldades para compreender as informações disponibilizadas no guia Aflorar. No entanto, um participante indicou dificuldades em entender algumas informações, mas afirmou que o uso posterior do recurso facilitou seu entendimento.

Considerarmos as dificuldades enfrentadas como possíveis pontos de aprimoramento do guia Aflorar. Outrossim, o quadro 19 demonstra os comentários adicionais dos participantes quanto à avaliação do conteúdo do guia Aflorar:

Quadro 19 - Comentários adicionais sobre o conteúdo do guia

Nº	EXCERTOS
90.	O guia é bem claro e dinâmico, apenas fazendo a leitura a gente consegue entender e utilizá-lo (<i>Antonio</i>).
91.	Para mim, é mais que um guia de bem-estar para professores, é um guia de bem-estar para toda a comunidade. Desde os conceitos teóricos as práticas de escrever e traçar metas. Todos deveriam dedicar um tempo para utilizar esse guia, com ele conseguimos perceber onde precisamos melhorar, onde estamos dedicando tempo em excesso, conseguimos ver quem nos ajudou, ajuda e vai ajudar na nossa vida. Fez com que eu abrisse os olhos para as emoções positivas e a importância delas na nossa vida (<i>Miguel</i>).
92.	Achei o conteúdo muito inovador e criativo. Foi visível que cada detalhe do guia foi bem pensado e preparado com capricho, o que demonstra cuidado para com quem o acessa, desde a escolha de cores a explicação de informações (<i>Jaque</i>).
93.	Alguns momentos foram confusos de entender de início, mas as práticas dos recursos facilitaram meu entendimento (<i>Lucas</i>).



94. O guia está muito bem-feito, com tudo funcionando certinho, os links e sites. Gostei de todos os produtos do guia (*Jessika*).

Fonte: Elaborado pela autora.

Os participantes Antônio e Miguel expressaram que o guia vai além de um recurso para professores, sendo útil para toda a comunidade (excertos 90 e 91). Eles destacaram a importância das práticas e conceitos abordados, bem como a capacidade do guia de ajudar a identificar áreas de melhoria e a valorizar das emoções positivas.

Jaque e Jessika destacaram a inovação e criatividade como aspectos presentes no conteúdo do guia Aflorar, além da qualidade dos recursos disponíveis com sugestões e dicas úteis (excerto 92 e 94). As participantes ressaltaram que cada detalhe foi cuidadosamente pensado e preparado oferecendo uma variedade de recursos e ferramentas que complementam o conteúdo principal e enriquecem a experiência do usuário. Lucas complementou que os recursos práticos e interativos do guia o ajudaram a superar dificuldades de compreensão (excerto 93).

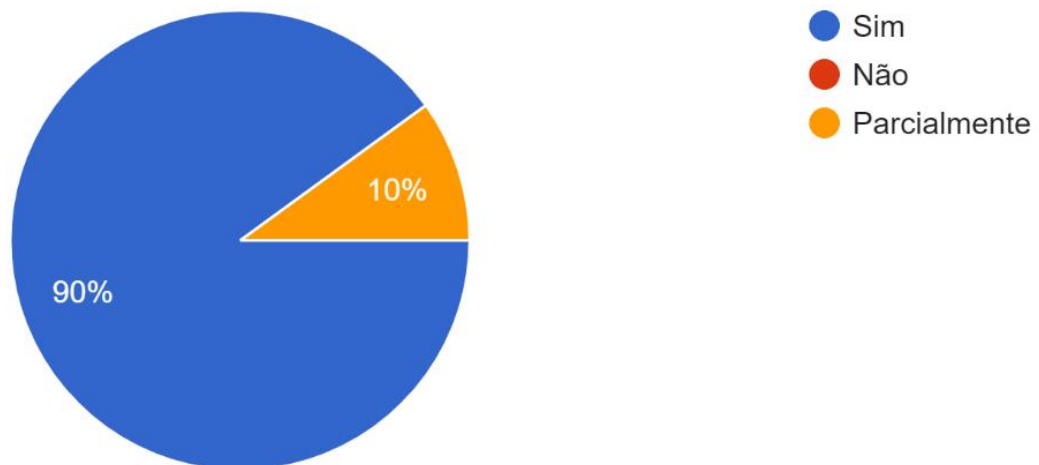
Em síntese, os participantes expressaram uma avaliação geral positiva em relação ao conteúdo do guia, destacando sua clareza, utilidade, inovação, além da qualidade dos recursos disponibilizados. No próximo tópico, discutiremos a avaliação da usabilidade e utilidade do guia.

4.3.2 Avaliação da usabilidade e utilidade do guia

Os participantes foram convidados a avaliar os aspectos de usabilidade e utilidade do guia Aflorar. Eles compartilharam suas experiências e dificuldades enfrentadas ao utilizar o guia em seus dispositivos eletrônicos. O gráfico 3 mostra as opiniões dos participantes quanto à pergunta “A estrutura do guia facilitou a navegação e o acesso às informações?”:



Gráfico 3 - Usabilidade favorável de navegação e acesso às informações do guia

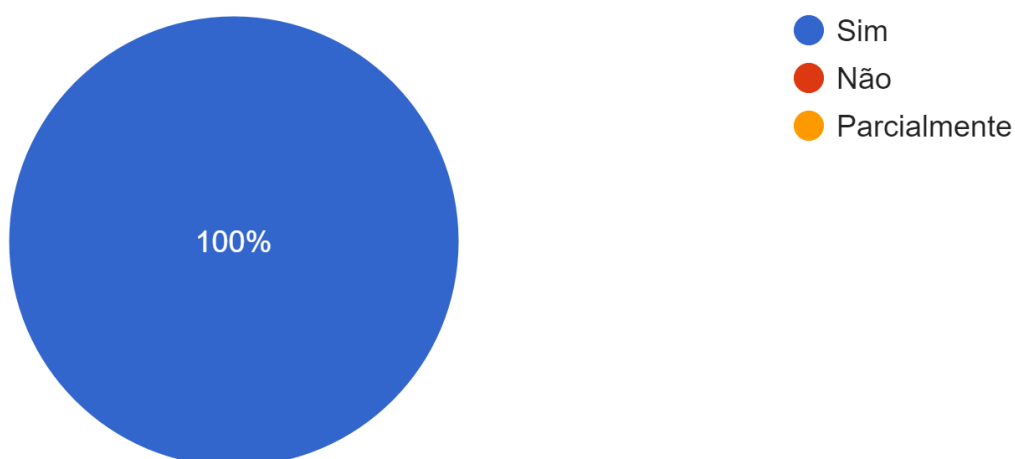


Fonte: *Google forms*, elaborado pela autora.

O gráfico 3 retrata que a maioria dos participantes considerou que a estrutura do guia facilitou sua navegação e acesso às informações. No entanto, um participante avaliou que a estrutura do guia facilitou parcialmente sua navegação e o acesso às informações. Isso sugere que, embora a estrutura do guia possa ter sido em grande parte eficaz, pode haver áreas ou aspectos específicos que podem ser melhorados.

Por conseguinte, o gráfico 4, evidencia as respostas dos participantes à pergunta “Os recursos visuais utilizados no guia foram úteis para a compreensão dos conceitos e das instruções apresentados?”:

Gráfico 4 - Utilidade dos recursos visuais para a compreensão dos conceitos e informações do guia



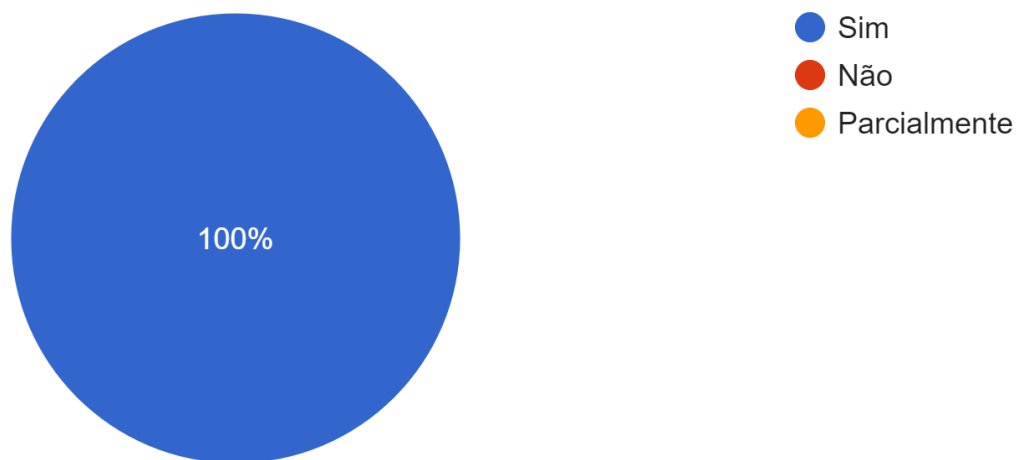
Fonte: *Google forms*, elaborado pela autora.



Os participantes foram unânimes em concordar que os recursos visuais foram úteis para a compreensão dos conceitos e instruções apresentados. As respostas apontam que a qualidade dos recursos visuais facilitou a compreensão e o engajamento dos usuários com o conteúdo e utilização do guia Aflorar.

A seguir, o gráfico 5 exibe as opiniões dos participantes quanto à pergunta “O guia incluiu exemplos práticos e exercícios que facilitaram a aplicação das estratégias no dia a dia?”:

Gráfico 5 - Presença de exemplos práticos e exercícios para a aplicação de estratégias



Fonte: *Google forms*, elaborado pela autora.

A pergunta sobre a inclusão de exemplos práticos e exercícios no guia revelou uma resposta positiva unânime entre os participantes concordando que esses elementos facilitaram a aplicação das estratégias no seu dia a dia. A consistência das opiniões sugere que os exemplos práticos e exercícios disponibilizados no guia foram eficazes na contextualização das estratégias apresentadas, tornando-as mais tangíveis e aplicáveis à realidade dos participantes.

Os participantes forneceram comentários adicionais em relação à avaliação dos aspectos de usabilidade e utilidade do guia. As respostas destacaram que o guia é bastante interativo e prático, sugerindo uma experiência positiva em termos de usabilidade. Nota-se que o guia foi considerado eficaz em fornecer uma experiência envolvente e acessível, facilitando a navegação e a interação com o conteúdo do guia.

Por outra perspectiva, um participante mencionou uma dificuldade específica que enfrentou ao tentar editar o guia no celular. Essa observação nos mostra que



embora a usabilidade geral do guia tenha sido satisfatória, ainda há áreas que podem ser aprimoradas futuramente para garantir uma experiência mais fluida e acessível em diferentes dispositivos.

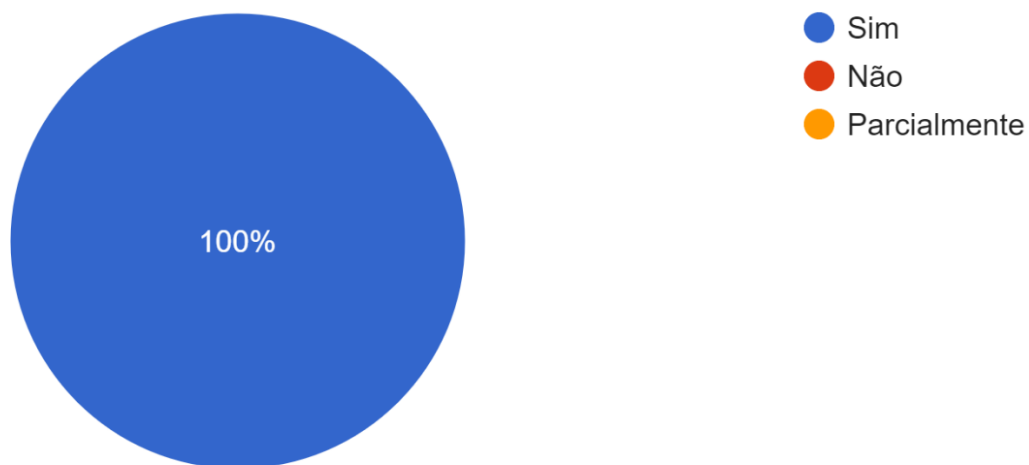
Outros participantes compartilharam sua experiência positiva com o guia, afirmando que não tiveram problemas com a usabilidade e que os recursos foram visualmente agradáveis e de fácil utilização. Essa avaliação reforçou a ideia de que, para a maioria dos participantes, o guia foi eficaz em fornecer uma experiência intuitiva que contribuiu para sua utilidade geral.

Portanto, mediante essas avaliações, concluímos que o guia foi considerado um PE interativo, prático, visualmente agradável e de fácil utilização. Apesar de um participante ter enfrentado dificuldades específicas, a maioria vivenciou uma experiência positiva com a usabilidade e utilidade do guia Aflorar.

4.3.3 Avaliação da expressividade do guia

A avaliação da expressividade do guia não se limita apenas à sua funcionalidade, mas também abrange a forma como o PE se comunica visualmente e textualmente com seus usuários. O gráfico 6 apresenta as respostas dos participantes à pergunta “O título e subtítulo do material são capazes de comunicar o conteúdo/essência do guia?”:

Gráfico 6 - Comunicação do conteúdo, essência do guia através do título e subtítulo



Fonte: *Google forms*, elaborado pela autora.



As respostas unânimes dos participantes expressam que o título e subtítulo foram avaliados como eficazes na comunicação do conteúdo e da essência do guia. Compreendemos que a escolha do título e do subtítulo foi bem-sucedida, uma vez que conseguiu comunicar de forma clara e direta o propósito e o foco do guia Aflorar.

Em relação à pergunta “A linguagem do guia é atrativa e desperta o seu interesse?”, podemos observar a respostas dos participantes no gráfico 7 a seguir:

Gráfico 7 - Percepções sobre a linguagem atrativa e interessante do guia



Fonte: *Google forms*, elaborado pela autora.

Com base nas respostas dos participantes, ficou claro que a linguagem utilizada no guia é considerada atrativa e capaz de despertar o interesse dos seus usuários. Dessa forma, compreendemos que foi considerada adequada e envolvente, facilitou a compreensão do conteúdo e manteve o engajamento do leitor ao longo da leitura, contribuindo para uma experiência de aprendizagem mais agradável e eficaz.

A avaliação dos aspectos tipográficos do guia é importante para verificarmos o grau de compreensão do conteúdo e se atendem às necessidades dos usuários. Portanto, o gráfico 8 mostra as respostas dos participantes quanto ao tamanho da fonte e letras do guia e experiência leitora:



Gráfico 8 - Adequação do tamanho e das letras para a leitura do guia

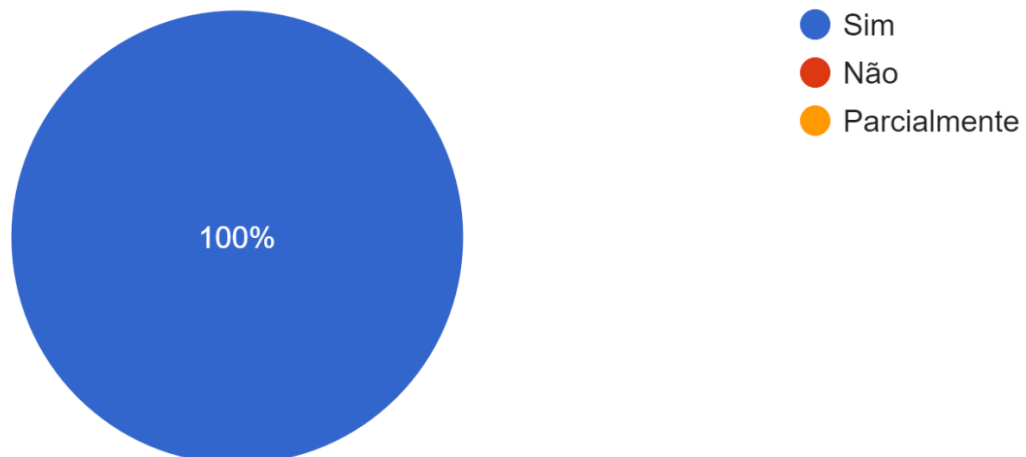


Fonte: *Google forms*, elaborado pela autora.

Os participantes responderam com unanimidade que a fonte e o tamanho das letras estão adequados para a leitura do guia Aflorar. Assim, inferimos que esses elementos foram considerados satisfatórios em termos de legibilidade. A adequação desses aspectos pode contribuir significativamente para a usabilidade do guia, tornando-o mais acessível a um público mais amplo e diversificado.

A seguir, o gráfico 9 representa a respostas dos participantes para a pergunta “Você considera satisfatória a apresentação textual e visual do guia?”:

Gráfico 9 - Satisfação quanto a apresentação textual e visual do guia



Fonte: *Google forms*, elaborado pela autora.

A apresentação textual e visual do guia foi considerada satisfatória por todos os participantes. Isso indica que a forma, o conteúdo apresentado e os elementos



visuais utilizados foram eficazes em transmitir as informações de maneira clara, organizada e atraente. Essa avaliação positiva ressalta a importância de uma apresentação visualmente atraente e de uma organização textual adequada a fim de proporcionar aos usuários uma experiência de leitura agradável e que contribua para a compreensão do guia. Os participantes foram convidados a deixar comentários adicionais, como podemos observar no quadro 20 abaixo:

Quadro 20 - Comentários adicionais dos participantes sobre a apresentação textual e visual do guia

Nº	EXCERTOS
95.	É uma linguagem de fácil entendimento e em relação ao tamanho das letras consegui utilizar mesmo sem óculos de grau que eu preciso usar então, estão excelentes. Nenhuma cor utilizada incomodou ou atrapalhou a leitura dos textos. Super intuitivo (<i>Miguel</i>).
96.	Não entendo de design, mas achei o guia bonito e o visual de acordo com a proposta. Acredito que a ideia foi tratar do tema com seriedade, mas também com alguma leveza e o visual remete a isso. A linguagem me parece acessível e mesmo no celular não tive problemas para ler (<i>Cláudia</i>).
97.	Achei maravilhoso o <i>template</i> , as letras, a construção do guia foi genial, as cores fomentam a ideia do florescer, o que está totalmente ligado ao que o guia faz com a gente. Capta o nosso olhar e nos faz refletir, e florescer. (<i>Carol</i>).
98.	O guia está ótimo! A cores simplesmente perfeitas (<i>Yasmin</i>).
99.	Guia está muito bom. Bem criativo e com uma paleta de cores vibrantes e bonitas (<i>Jessika</i>).

Fonte: Elaborado pela autora.

Os comentários adicionais dos participantes refletem uma avaliação positiva da apresentação textual e visual do guia Aflorar. Os participantes Miguel e Cláudia evidenciaram a clareza da linguagem e a legibilidade das letras, o que sugere uma preocupação com a acessibilidade do PE (excertos 95 e 96).

As participantes Cláudia, Yasmin e Jessika expressaram suas percepções sobre o design do guia, avaliando-o como esteticamente agradável e elogiando as cores vibrantes e a paleta de cores escolhida (excertos 96, 98 e 99). Por sua vez, Carol elogiou não apenas o design, mas também a construção geral do guia destacando a relação entre as cores escolhidas e a mensagem do guia Aflorar (excerto 97). Ela associou as cores vibrantes à ideia de florescer, o que sugere que o



guia proporcionou informações práticas e, também, inspirou um senso de crescimento e desenvolvimento pessoal.

Em síntese, a avaliação positiva do guia Aflorar quanto à sua expressividade é um reflexo do cuidado e da atenção dedicados à sua concepção e desenvolvimento. A clareza na comunicação visual e textual, aliada à atratividade do design do guia, contribuíram significativamente para a experiência positiva dos usuários. Portanto, a qualidade do guia foi evidenciada como uma ferramenta importante e relevante para a melhoria do bem-estar e para o desenvolvimento pessoal dos professores de línguas em formação inicial.

No próximo tópico, discorreremos sobre a avaliação do impacto e eficácia do guia na experiência dos participantes.

4.3.4 Avaliação do impacto e eficácia do guia

A avaliação do guia Aflorar quanto ao seu impacto e eficácia é fundamental para compreendermos de que forma as estratégias e orientações influenciaram o fomento do bem-estar e o desenvolvimento acadêmico, profissional e pessoal dos professores de línguas em formação inicial. Além disso, podemos identificar aspectos para aprimorar e maximizar seu potencial impacto na formação inicial de professores.

O gráfico 10 ilustra as respostas dos participantes para a pergunta “Você acredita que as estratégias e orientações apresentadas no guia são eficazes para melhorar o bem-estar dos professores de línguas em formação inicial?”:



Gráfico 10 - Avaliação do impacto e eficácia das estratégias e orientações do guia no bem-estar dos participantes



Fonte: *Google forms*, elaborado pela autora.

As respostas dos participantes refletem uma avaliação positiva em relação ao impacto e eficácia das estratégias e orientações fornecidas pelo guia Aflorar. Nos comentários adicionais, os participantes evidenciaram que os recursos propostos no guia não apenas foram úteis, mas também eficazes na melhoria do seu bem-estar.

Os participantes enfatizaram que as estratégias e práticas os ajudaram a enfrentar desafios específicos, como gerenciar o tempo de forma mais eficiente, promover o autoconhecimento e fortalecer os relacionamentos interpessoais. Além disso, os participantes expressaram que as orientações fornecidas os incentivaram a refletir sobre suas práticas pedagógicas de uma maneira mais significativa.

Com o intuito de avaliar não apenas a eficácia das estratégias propostas, mas também sua aplicabilidade e utilidade no cotidiano dos participantes, fizemos o seguinte questionamento: “Você já implementou alguma das estratégias sugeridas no guia? Se sim, qual foi o resultado?”. As respostas dos participantes estão dispostas no quadro 21 abaixo:

Quadro 21 - Feedback sobre o resultado da implementação das estratégias sugeridas no guia

Nº	EXCERTOS
105.	Sim, eu me organizei e agora dedico mais tempo ao lazer; antes do guia eu quase não tinha tempo de lazer, para comigo e meus amigos ou familiares, e isso me deixava muito estressado no dia a dia. Quando usei o recurso Tempo em Harmonia foi a primeira vez que percebi que era isso que estava faltando no momento. Apliquei no meu dia a dia, reorganizei demandas acadêmicas



	e profissionais e investi em meu lazer. Hoje sou menos estressado e consigo lidar com problemas com mais paciência e desenvoltura (<i>Miguel</i>).
106.	Sim, já desativei as notificações do WhatsApp e isso melhorou minha ansiedade (<i>Jessika</i>).
107.	Sim. Comecei a ter mais tempo com pessoas que são importantes para mim, e logo me senti bem com o meu bem-estar. Gerencio melhor o meu tempo (<i>Carol</i>).
108.	Sim, o uso do aplicativo Trello. E, também, o exercício da gratidão. Sou uma pessoa muito negativa então decidi acrescentar isso em minha rotina para mudar isso em mim (<i>Isabela</i>).
109.	Sim, me ajudou a organizar melhor meu tempo com as estratégias de organização das demandas que fazem parte da minha vida (<i>Lucas</i>).

Fonte: Elaborado pela autora.

O aspecto do gerenciamento do tempo foi mencionado por vários participantes como Miguel, Carol, Isabela e Lucas (excertos 105, 107, 108 e 109). As respostas revelaram que eles implementaram estratégias para organizar melhor seu tempo e suas atividades diárias, o que contribuiu para uma distribuição mais equilibrada das demandas profissionais, acadêmicas e pessoais.

Os participantes Miguel e Jessika pontuaram que as estratégias adotadas por eles resultaram em uma redução significativa do estresse e da ansiedade em seu dia a dia (excertos 105 e 106). Esses resultados foram alcançados através de medidas como desativar notificações de aplicativos e dedicar mais tempo ao lazer.

Outro aspecto que emergiu foi o desenvolvimento de uma mentalidade mais positiva e de gratidão. Alguns participantes relataram ter incorporado práticas de gratidão em sua rotina, o que contribuiu para uma mudança em sua perspectiva em relação à vida. Destarte, a dedicação de mais tempo a pessoas que são importantes nas vidas dos participantes também emergiu como um aspecto significativo.

Em relação à pergunta “Você notou alguma melhoria em seu bem-estar desde que começou a utilizar o guia?”, os participantes revelaram as seguintes opiniões conforme o quadro 22:

Quadro 22 - Feedback sobre as melhorias no bem-estar dos participantes com o uso do guia

Nº	EXCERTOS
110.	Sim. Sou mais positivo. Menos estressado. Consigo melhor administrar o meu tempo. Consigo ver as emoções positivas nas situações que eu passo (<i>Miguel</i>).



111.	Sim, no quesito de ser mais grata a vida, nas pequenas coisas que antes eu não via, não percebia. Como a estar na graduação de uma faculdade federal. Como em dar sentido há minha profissão. Como a ser mais positiva em todos os aspectos da minha vida (<i>Carol</i>).
112.	Sim me, sinto mais organizada em relação as minhas demandas o que melhorou muito meu bem-estar (<i>Isabela</i>).
113.	Sim, melhorou meu gerenciamento de tempo, ansiedade e foco no bem-estar (<i>Jessika</i>).
114.	Com a utilização do guia e percebi que a reflexão me ajudou a experimentar mais atividades diferentes em sala de aula e diferentes estratégias visando o bem-estar próprio e daqueles ao meu redor (<i>Bianca</i>).

Fonte: Elaborado pela autora.

Os dados fornecidos pelos participantes revelaram diversas melhorias em seu bem-estar desde que começaram a utilizar o guia Aflorar. Miguel, Isabela e Jessika relataram mudanças de perspectiva, tornando-se mais positivos em relação à vida e às situações que enfrentam (110, 112 e 113). A respostas dos participantes também refletiram uma melhoria no gerenciamento do estresse e da ansiedade, o que permitiu que dedicassem mais atenção às atividades importantes e encontrassem pontos de equilíbrio entre as diferentes demandas da vida.

Por sua vez, Carol e Bianca ressaltaram que a partir do uso o guia passaram a valorizar mais as pequenas conquistas e a cultivar um sentimento de gratidão em relação às diversas esferas da vida como professoras em formação inicial (excertos 111 e 114). Portanto, essas melhorias suscitadas pelos participantes indicam que o guia Aflorar foi eficaz em fomentar mudanças positivas no bem-estar dos participantes, proporcionando-lhes ferramentas para lidar com desafios e cultivar uma mentalidade mais saudável e equilibrada.

Em relação à pergunta “O guia influenciou positivamente sua prática como professor de línguas em formação inicial?”, o quadro 23 ilustra as percepções dos participantes:

Quadro 23 - Feedback sobre como o guia influenciou positivamente o bem-estar dos participantes

Nº	EXCEROTOS
115.	Sim. Influenciou em refletir sobre minhas práticas em sala de aula e fazer mudanças o que gerou emoções de alegria e felicidade (<i>Antônio</i>).
116.	Tanto na prática como professor quanto na vida pessoal. As emoções positivas estão mais afloradas em mim, cada resposta certa ou



	cada vez que algum aluno meu tira notas boas a sensação de satisfação, de alegria, de orgulho explode em mim e isso é fantástico (<i>Miguel</i>).
117.	Sim. Os recursos foram de grande valia para minhas tarefas diárias, as estratégias, dicas e reflexões ajudaram a melhorar muito o meu bem-estar (<i>Jaque</i>).
118.	Sim, me fez refletir em como fomentar o bem-estar nas minhas aulas de inglês. Em como eu como professora posso instigar um bom aprendizado atrelado ao sentido de vida, a propósito do inglês, e atrelar tudo isso a ter uma vida mais positiva. Além de como ter atitudes mais empáticas e positivas no meu local de trabalho, na minha relação com meu chefe, colegas de trabalho e com meus alunos (<i>Carol</i>).
119.	Sim, com certeza. Me ajudou a entender o quanto é necessário gerenciar minha vida para que eu consiga viver bem, priorizando todos os aspectos dela (<i>Yasmin</i>).

Fonte: Elaborado pela autora.

Nos relatos dos participantes emergiram diversos aspectos que influenciaram positivamente suas práticas como reflexão, mudanças de práticas, aumento das emoções positivas, valorização dos recursos fornecidos e promoção do bem-estar pessoal e profissional. Os participantes Antônio, Miguel e Carol mencionaram que o guia Aflorar contribuiu para a reflexão e, conseqüentemente, para a implementação de mudanças significativas em suas práticas em sala de aula (excertos 115, 116 e 118). Além disso, esses novos comportamentos contribuíram para o florescimento de emoções positivas de alegria, orgulho, satisfação e felicidade perante as conquistas de seus alunos resultando em comportamentos mais empáticos e engajados do professor com os alunos e vice-versa.

Miguel, Jaque e Yasmin destacaram o valor dos recursos do guia Aflorar quanto ao seu papel significativo no desenvolvimento acadêmico e pessoal, nas oportunidades de aprendizagem mediante as situações vivenciadas e no crescimento e bem-estar pessoal (excertos 116, 117 e 119).

Por fim, os participantes foram questionados se recomendariam o guia Aflorar para outros professores em formação inicial ou colegas de trabalho. A seguir, o quadro 24 demonstra as opiniões dos participantes:

Quadro 24 - *Feedback* sobre a recomendação do guia para outros professores em formação

N°	EXCERTOS
120.	Sim, como já falei antes, deveria ser um guia universal e não apenas para professores de tão excelente que é. O guia nos faz refletir sobre nossa vida e nos mostra como melhorar e onde melhorar (<i>Miguel</i>).
121.	Sim, com certeza! O que é bom precisa ser ensinado, compartilhado. O guia ensina, guia o professor a se auto cuidar, e a cuidar do ambiente ao seu redor. Mais profissionais com o bem-estar cuidado, mais alunos e educação eficaz no mundo (<i>Carol</i>).
122.	Sim, porque ele vai ajudar professores que estão sobrecarregados com a rotina intensa a saber gerir seu tempo de acordo com suas demandas profissionais e pessoais (<i>Lucas</i>).
123.	Com certeza. O guia teve um impacto positivo na minha vida e acredito que impactará positivamente na vida de outras professoras de línguas (<i>Yasmin</i>).
124.	Sim, recomendaria este guia a outros professores em formação e colegas de trabalho, pois oferece orientações valiosas para aprimorar habilidades de ensino, promover o bem-estar e melhorar a qualidade da educação (<i>Bianca</i>).

Fonte: Elaborado pela autora.

As respostas dos participantes expressaram recomendação unânime em relação ao guia Aflorar, ressaltaram sua qualidade e importância para a comunidade de professores de línguas em formação inicial, bem como para outros públicos. Eles destacaram a relevância do guia como uma ferramenta valiosa para promover o bem-estar e melhorar a qualidade de vida pessoal, acadêmica e profissional.

Além disso, enfatizaram que o guia oferece orientações claras, práticas e eficazes para lidar com os desafios enfrentados na formação inicial. A recomendação positiva dos participantes reflete não só a eficácia do guia, mas também seu impacto significativo na vida dos usuários, avaliando-o como uma fonte confiável de apoio e orientação para os professores de línguas em formação inicial.

4.3.5 Sugestões de melhoria do guia

As sugestões de melhoria do guia ressaltam a importância de se considerar as opiniões e preferências dos participantes para o aprimoramento do guia digital Aflorar. Essas informações permitem que sejam identificadas áreas de sucesso e áreas de possíveis adaptações. As perguntas feitas foram:



- Você tem alguma sugestão específica de melhoria para o guia? Caso afirmativo, cite-as.
- Existe algum tópico (s) relacionado ao bem-estar de professores que você gostaria que fosse abordado em futuras versões do guia? Caso afirmativo, cite-as.

A maioria dos participantes não apresentou propostas específicas de alterações, e indicaram ter satisfação geral com o guia. Entretanto, duas sugestões de melhoria foram mencionadas pelos participantes: a primeira relaciona-se à possibilidade de verificar a compatibilidade do guia com outros leitores de PDF além do *Adobe Reader*; a segunda relaciona-se à criação de uma versão do guia Aflorar como aplicativo. Essas sugestões podem ser maneiras de ampliar o alcance e a acessibilidade do guia, tornando-o disponível para um público mais amplo.

Os participantes também foram questionados sobre quais tópicos relacionados ao bem-estar de professores eles gostariam de ver abordados em futuras versões do guia. A maioria dos participantes não apresentou sugestões específicas de novos temas. No entanto, algumas propostas foram mencionadas, tais como:

- Oportunidades e parcerias entre os docentes;
- Fatores motivacionais e ações que reforcem as emoções positivas;
- Estratégias para melhorar o bem-estar durante o momento em que o professor está lecionando;
- Relação aluno-professor.

Essas sugestões, embora variadas, refletem o desejo dos participantes de expandir e aprimorar o guia, incorporando novos aspectos relacionados ao bem-estar dos professores em sua prática diária. Por meio desse processo colaborativo, esperamos que o guia Aflorar continue sendo um PE relevante e eficaz para o bem-estar dos professores de línguas em formação inicial.



4.4 AFLORANDO O BEM-ESTAR: PERCEPÇÕES DOS PARTICIPANTES APÓS O USO DO GUIA

Uma análise abrangente do impacto do guia vai além da avaliação imediata do seu conteúdo e utilidade. De acordo com a perspectiva complexa, o bem-estar sofre flutuações e mudanças ao longo do tempo a partir das interações com outros fatores, indivíduos, contextos, entre outros (MacIntyre; Mercer; Gregersen, 2020; Mercer; Gregersen, 2020; Sulis et al., 2021). Portanto, torna-se essencial considerar de que forma o guia Aflorar reverberou no bem-estar dos professores de línguas em formação inicial ao longo do tempo.

Inicialmente, os participantes foram questionados sobre “Quais foram as principais descobertas que você fez ao utilizar o guia Aflorar em sua formação inicial como professor(a) de inglês?”. O quadro 25 ilustra a resposta dos participantes:

Quadro 25 - Principais descobertas dos participantes com o uso do guia Aflorar

N°	EXCERTOS
125.	Pude observar com mais atenção minha profissão e a minha própria atuação enquanto professor. Descobri que apesar de ser um caminho difícil, é possível enxergar beleza durante esse caminho (<i>Antônio</i>).
126.	Minha dificuldade em falar sobre emoções positivas, costumo dar um foco maior nas coisas negativas da vida, percebi esse detalhe em mim através da utilização dos recursos. Também descobri quais são meus valores na minha profissão, é algo que nunca havia parado para pensar então foi interessante descobrir isso sobre mim mesma (<i>Isabela</i>).
127.	Pude descobrir o que realmente é importante pra mim na vida, como as pessoas que me motivam a querer ser uma professora. Pude refletir sobre aquilo que eu priorizo e gasto tempo hoje no meu período de formação, que é totalmente inversamente proporcional com aquilo que é mais importante na vida pra mim. Descobri que para viver uma vida mais equilibrada eu preciso dividir meu tempo melhor. Que de nada adianta eu estar cursando letras língua inglesa sem disfrutar e degustar os processos que esse curso me proporciona, como aprender colaborativamente, participar de forma ativa no meu aprender a língua, refletir na prática (diário emocional) como e me sinto, desde a emoção negativa a positiva. A frase que define essa experiência para mim como futura professora, e discente que está quase no final, é que não é sobre viver um dia de cada vez e matar um leão por dia. É mais sobre fazer as pazes com os meus "leões" e com as minhas feras. Me auto enxergar ou me achar no meio da confusão do viver cada dia. Tenho certeza de que esse auto reencontro com meu eu e características da minha vida como um todo, respeita e transforma a



	profissional que eu sou e serei. Florescendo uma nova professora, que antes estava dormente (sem sentir), e que hoje renasce mais consciente de si e do que a rodeia. Gratidão pelo guia aflorar minha vida profissional, acadêmica e pessoal, já que as três são convergentes formando o meu Eu (<i>Carol</i>).
128.	Que as vezes preciso pausar as atividades frenéticas e produções para analisar o que realmente vale a pena modificar ou não na minha prática docente. O que está me prejudicando, o que está me fazendo progredir no meio (<i>Jaque</i>).
129.	Não diria descobertas, mas constatei que falta equilíbrio na forma como utilizo meu tempo. Também vieram à tona aprendizado e experiências vividas com meus colegas, que considero um fator motivador ao longo da minha formação (<i>Cláudia</i>).

Fonte: Elaborado pela autora.

Os participantes Antônio, Isabela e Jaque destacaram a autoavaliação de suas práticas como professores, o autoconhecimento e a descoberta dos valores importantes para a carreira docente (excertos 125,126 e 128). Ademais, quanto ao gerenciamento emocional, foi ressaltada a relevância de valorizar mais as experiências positivas e mudar o padrão de foco das emoções negativas. Essas percepções corroboram com os estudos de Borges e Castro (2022), Borges (2024) e Castro (2021) sobre a importância do gerenciamento emocional e da consciência do impacto das emoções no desenvolvimento pessoal e profissional.

A participante Carol revelou uma profunda reflexão sobre sua jornada na formação inicial como professora de língua inglesa (excerto127). Suas respostas ressaltaram a importância em reconhecer o papel das pessoas inspiradoras na carreira docente. Ademais, reconhece a necessidade de equilibrar seu tempo de forma mais eficaz e de priorizar as experiências que enriquecem sua aprendizagem e desenvolvimento pessoal e profissional. Sua percepção sobre a importância de desfrutar dos processos de aprendizagem colaborativa e reflexiva demonstra uma compreensão do valor do envolvimento ativo na formação docente. Além disso, a metáfora dos "leões" e "feras" refletem aceitar e fazer as pazes com as lutas e desafios que fazem parte da vida e desfrutar mais do processo formativo de superação, focando no processo em si e não apenas no resultado. Carol expressou gratidão pelo guia, reconheceu seu papel em aflorar sua consciência profissional, acadêmica e pessoal, destacando a convergência desses aspectos na formação de sua identidade como educadora. A narrativa de Carol enfatiza os aspectos da autorreflexão, do



autoconhecimento e do crescimento pessoal. Esses aspectos estão em sintonia com a concepção dos autores Borges (2024), Li (2021a), Mairitsch et al. (2021) e Yin, Huang e Wang (2016) sobre a importância da autorreflexão, do autoconhecimento e do crescimento pessoal para o processo de formação inicial de professores e seu bem-estar.

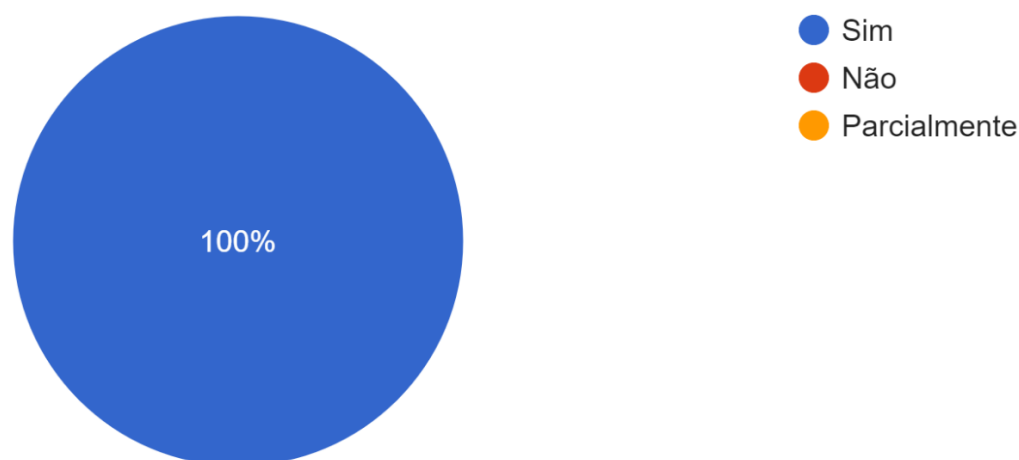
Por fim, a resposta de Cláudia destacou que o gerenciamento de tempo foi um aspecto de destaque ao buscar pontos de equilíbrio entre suas demandas. A participante ressaltou a valorização de experiências compartilhadas com outros professores como um fator motivador, o que sugere que a troca de experiências e o apoio entre pares são aspectos cruciais no desenvolvimento profissional do professor. Em relação ao apoio de outros professores, os autores Borges (2024), Brito e Borges (2022), Brooks, Creely e Laletas (2022) ressaltam a importância da rede de apoio e da colaboração entre colegas para seu desenvolvimento, para sua formação como professores e, conseqüentemente, para seu bem-estar.

Essas reflexões evidenciam não apenas a importância do guia Aflorar na formação inicial dos professores de inglês, mas também sua capacidade de estimular uma análise mais profunda da própria trajetória. Destarte, o uso do guia favoreceu o autoconhecimento na vida dos participantes, o que resultou em transformações acadêmicas, pessoais e profissionais:

A seguir, o gráfico 11 exibe as respostas dos participantes para a pergunta “Você notou alguma melhoria na reflexão e/ou na prática do seu bem-estar após utilizar o guia Aflorar?”:



Gráfico 11 - *Feedback* sobre possíveis melhorias na reflexão e/ou na prática do bem-estar dos participantes após o uso do guia



Fonte: *Google forms*, elaborado pela autora.

A unanimidade das respostas dos participantes reflete uma percepção positiva sobre os efeitos do guia no bem-estar. Compreendemos que houve impactos significativos na forma como os participantes refletiram sobre seu bem-estar e como o praticaram após a utilização do guia. A consistência das respostas indica uma eficácia geral do guia no que tange à promoção de melhorias na reflexão e/ou na prática do bem-estar entre os usuários.

O quadro 26 abaixo exhibe os comentários adicionais dos participantes sobre a questão supracitada:

Quadro 26 - Comentários adicionais sobre as melhorias na reflexão e/ou na prática do bem-estar dos participantes

Nº	EXCERTOS
130.	Na reflexão principalmente. Pude refletir melhor minhas ações e atitudes a partir do guia. Fui capaz de olhar com mais atenção minha profissão e os caminhos que estou percorrendo (<i>Antônio</i>).
131.	Hoje em dia sempre me questiono, refletindo tentando ser mais honesta possível comigo mesma a respeito do que priorizar. Elencar as prioridades, fazem com que eu priorize minhas metas. Metas em que aprendi a fazer no guia (<i>Carol</i>).
132.	Passei a pensar mais na minha saúde, tanto física como emocional. Comecei a tirar um tempinho do meu dia para cuidar da minha saúde física. Além disso, passei a refletir sobre alguns aspectos da minha vida que estavam me prejudicando emocionante (<i>Yasmin</i>).
133.	Estou bem mais organizada e não estou tomando decisões baseadas na remuneração ou ânsia por reconhecimento (<i>Jaque</i>).



134.	Eu pude melhorar minhas percepções sobre bem-estar e reflexões que não tinha feito antes como saber administrar minhas amizades e tempo, todos os recursos ajudaram a perceber melhor meu bem-estar e dar valor a ele (<i>Jessika</i>).
------	---

Fonte Elaborado pela autora

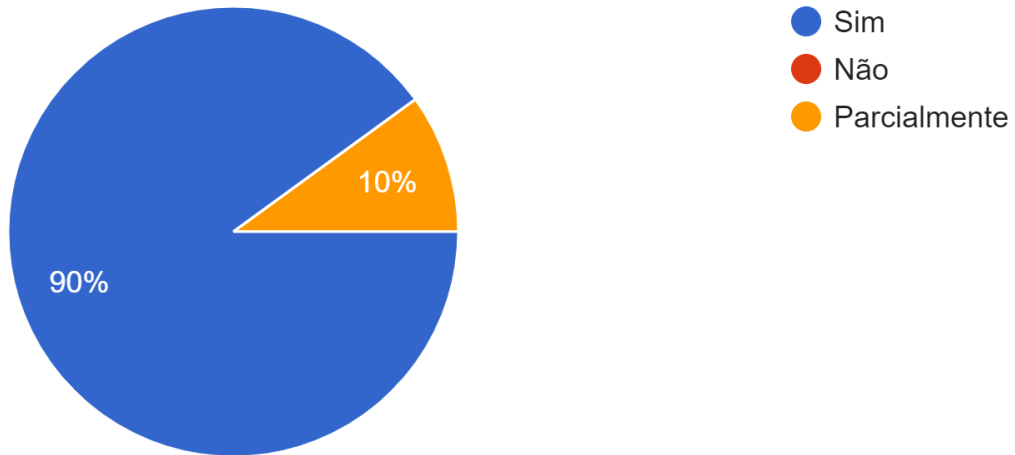
Os participantes Antônio e Carol evidenciaram que o aprimoramento da reflexão os levou a dedicar mais atenção à profissão, às escolhas que delineiam seus caminhos e às prioridades e metas importantes para sua formação (excertos 130 e 131). Por sua vez, Jaque revelou uma melhoria significativa na organização e na tomada de decisões sob novas perspectivas em relação ao seu bem-estar (excerto 133).

Yasmin e Jessica pontuaram a importância do autocuidado, da saúde física e emocional, dos relacionamentos positivos e da valorização do próprio bem-estar. Elas complementam que o gerenciamento do tempo e o cultivo de relacionamentos positivos são aspectos importantes que foram fomentados a partir do uso do guia Aflorar. Esses resultados corroboram com a perspectiva de Borges (2024), Mairitsch et al. (2021), Patnaik (2021) e Seligman (2011) sobre o desenvolvimento de relacionamentos positivos através de interações e conexões positivas em prol do bem-estar.

Em relação a pergunta “O guia proporcionou alguma mudança na sua maneira de lidar com os desafios ou dificuldades inerentes ao processo de formação inicial como professor (a) de línguas?”, o gráfico 12 revela as respostas dos participantes:



Gráfico 12 - *Feedback* sobre as mudanças nos participantes em como lidar com os desafios ou dificuldades na formação inicial.



Fonte: *Google forms*, elaborado pela autora.

As respostas dos participantes mostram um padrão significativamente positivo. A maioria afirmou ter vivenciado mudanças positivas em sua maneira de lidar com os desafios, enquanto um participante revelou ter experimentado mudanças de forma parcial. Essa diversidade de respostas evidencia a importância de considerar as experiências individuais dos participantes com o guia e suas repercussões no bem-estar.

O quadro 27 apresenta os comentários adicionais dos participantes sobre as mudanças percebidas perante os desafios em sua formação:

Quadro 27 - Comentários adicionais sobre as mudanças nos participantes em como lidar com os desafios ou dificuldades na formação inicial

Nº	EXCERDOS
140.	Sim, parei de alimentar pensamentos sobre o lado negativo da minha profissão. Compreendi que há desafios em todas as profissões e que nada é impossível de resolver, controlando meu emocional consigo lidar melhor com as situações inesperadas de minha profissão (<i>Isabela</i>).
141.	Me possibilitou observar que, quando eu falhar em alguma coisa, isso não define o que eu sou e nem prejudica o que eu pretendo ser (<i>Antônio</i>).
142.	Sim. Hoje quando estou diante de uma situação desafiadora eu reflito mais ativamente das minhas emoções e vontades. Se algo me causa pânico e medo, eu me auto abraço, converso comigo mesma, e mesmo com frio na barriga me permito passar, ou viver aquilo. O que antes seria bloqueador, faria eu desistir ou simplesmente faltar, hoje não me limitam. Os sentimentos negativos sempre irão existir, eu reflito neles, tento exercer a empatia comigo mesma, converso comigo mesma ou com uma rede de apoio (amigos) que



	me fazem enxergar de outros pontos de vista, fazendo com que eu enxergue que não é o fim do mundo e sim parte do processo (<i>Carol</i>).
143.	Sim. Na verdade, tanto o guia quanto a autora me ajudaram muito durante o meu processo de transição de fim de faculdade e entrada no mercado de trabalho. Aprendi que eu precisava mesmo refletir sobre minhas decisões eu estava fazendo tudo que surgia ao mesmo tempo e isso me desgastava muito. Agora eu vou pelo que realmente é extremamente necessário naquela fase da minha vida (<i>Jaque</i>).
144.	Tentei me organizar melhor quanto ao tempo e rotinas de autocuidado, mas não consegui grandes mudanças ainda (<i>Cláudia</i>).
145.	Pude usar o recurso e adaptar minha rotina a ele. Fazer algumas mudanças positivas para o meu bem-estar. E me adaptar melhor com as amigas e o meu tempo (<i>Jessika</i>).

Fonte Elaborado pela autora.

A participante Isabela destacou sua mudança de perspectiva em relação a profissão deixando de focar nos aspectos negativos, uma vez que percebe que desafios são comuns em todas as áreas (excerto 140). Ela ressalta que essa mudança permite que ela lide melhor com situações inesperadas de sua profissão e consiga gerenciar suas emoções. A esse respeito, Borges (2024), Mercer e Gregersen (2020) e Oxford (2018) argumentam sobre aprender a lidar com os aspectos positivos e negativos que fazem parte do processo de formação do professor, pois ambos proporcionam experiências de aprendizagem.

Antônio e Jaque indicaram que o guia Aflorar provocou reflexões e mudanças na forma de tomar decisões sobre sua profissão priorizando atividades essenciais (excertos 141 e 143). Os participantes ressaltaram que suas identidades como professores não são definidas por erros cometidos e que o foco no que é essencial permite que sejam mais resilientes perante os desafios. A participante Jessika relatou que emergiram mudanças positivas em relação ao gerenciamento de sua rotina, do tempo e de relacionamentos positivos integrando práticas de promoção de seu bem-estar (excerto 145). Por outro lado, Cláudia ressalta que apesar de não ter obtido grandes mudanças até o momento, ela continua na tentativa de implementar estratégias em sua rotina, o que indica uma conscientização sobre a importância do bem-estar em sua formação inicial (excerto 144). Nesse contexto, Green (2022) destaca que a maneira como reconhecemos e valorizamos nossos pontos fortes estão



relacionados ao nosso bem-estar, impactam em nossas escolhas e reverberam em nossas práticas do dia a dia.

Por conseguinte, a participante Carol relatou experiências de transformação sobre como enfrentar situações desafiadoras, gerenciar suas emoções e ser apoiada por sua rede de amigos. Essas reflexões demonstram uma maior consciência emocional e uma abordagem mais empática consigo mesma no enfrentamento de desafios em sua formação, o que corrobora com a visão de Borges e Castro (2022) e Brito e Borges (2022) sobre o papel da empatia no bem-estar no ensino de línguas.

Os participantes foram questionados sobre qual recurso específico do guia Aflorar mais provocou mudanças significativas e positivas no bem-estar. A seguir, o quadro 28 ilustra a resposta dos participantes

Quadro 28 - *Feedback* sobre os recursos que mais impactam positivamente o bem-estar dos participantes

Nº	EXCEROTOS
145.	A Roleta das Emoções Positivas ⁵⁵ foi algo bem legal. Ouvir experiências e sentimentos de colegas da profissão me fez entender que eu não estou sozinho em muitas situações e alguns sentimentos também não sou só eu que sinto (<i>Antônio</i>).
146.	Sim, o Diário Emocional e a Roleta das Emoções Positivas . O diário, pois, foi uma forma de desabafar sobre coisas do dia a dia da minha profissão, o que sempre me ajuda a clarear os pensamentos, apreciar o que houve de bom e compreender que algo de errado não foi o fim do mundo. A roleta, pois, me fez perceber minha dificuldade em olhar para as coisas positivas da vida (<i>Isabela</i>).
147.	Sim. O recurso Tempo em Harmonia . Pois ele trouxe luz, desmistificou o que antes eu não entendia o motivo de dar errado. Enxergar o meu tempo disponível e criar metas e estratégias para selecionar o que é prioridade no momento, a médio e a longo prazo, transformou minha vida. A ideia de estabelecer limites foi o ponto mais específico, pois antes eu não refletia de forma ativa como um todo sobre aquilo que era prioridade o que eu escolho escolher. Hoje em dia consigo distribuir melhor meu tempo, de acordo com minha demanda e não esquecendo e priorizar as ações e pessoas importantes pra mim (<i>Carol</i>).
148.	Acredito ser a Roleta das Emoções . Não sabia que conseguia relacionar todas as minhas emoções com a minha vida profissional também (<i>Jaque</i>).
149.	O recurso Tempo em Harmonia onde distribuímos nosso tempo (<i>Miguel</i>).

⁵⁵ Grifo nosso.



150.	Acredito que o Diário Emocional e o " Exercício da gratidão ", pois foi algo interessante. Antes do exercício eu não costumava agradecer muito pelo que tenho, mas depois do exercício percebi o tanto de coisas que devo ser grata, até mesmo às coisas ruins que acontecem na vida, pois elas também fazem parte (<i>Yasmin</i>).
151.	As reflexões do recurso Sementes do Bem-estar e os <i>post-it</i> que definiam objetivos (<i>Bianca</i>).
152.	O recurso Tempo em Harmonia foi o que mais me chamou a atenção e o que trouxe ideias que pretendo colocar em prática quanto a organizar melhor minha rotina e dedicar algum tempo para o autocuidado (<i>Cláudia</i>).
153.	O recurso Diário Emocional , achei interessante como ele ajuda a entender e compreender o que sinto e como lidar (<i>Lucas</i>).
154.	O último recurso que testei chamado Sementes do Bem-estar foi o melhor pois me inspirou bastante com as histórias de professores inspiradores e de sucesso, gostei muito de ler sobre eles e me inspirou a sonhar em ser uma boa professora e me preocupar com meu bem-estar (<i>Jessika</i>).

Fonte Elaborado pela autora

O recurso Diário Emocional foi citado pelos participantes Isabela, Yasmin e Lucas como o mais impactante e interessante (excertos 146, 150 e 153). Segundo os participantes, o uso do diário é uma forma de registrar experiências tanto positivas quanto negativas, de refletir sobre seu dia a dia como professores em formação e de reconhecer importância de agradecer e gerenciar suas emoções.

O recurso Roleta das Emoções Positivas foi indicado por Antônio, Isabela e Jaque como o recurso mais significativo (excertos 145, 146 e 148). Os participantes evidenciaram que compartilhar emoções e momentos de sua trajetória e ouvir outros participantes os auxiliou a enxergar o lado positivo da sua formação.

O recurso Tempo em Harmonia foi mencionado por Carol, Miguel e Cláudia como o mais importante (excertos 147, 149 e 152). Conforme os participantes, esse recurso os ajudou a compreender melhor seu tempo disponível, distribuir suas demandas, planejar suas ações, organizar suas tarefas e estabelecer prioridades em sua vida.

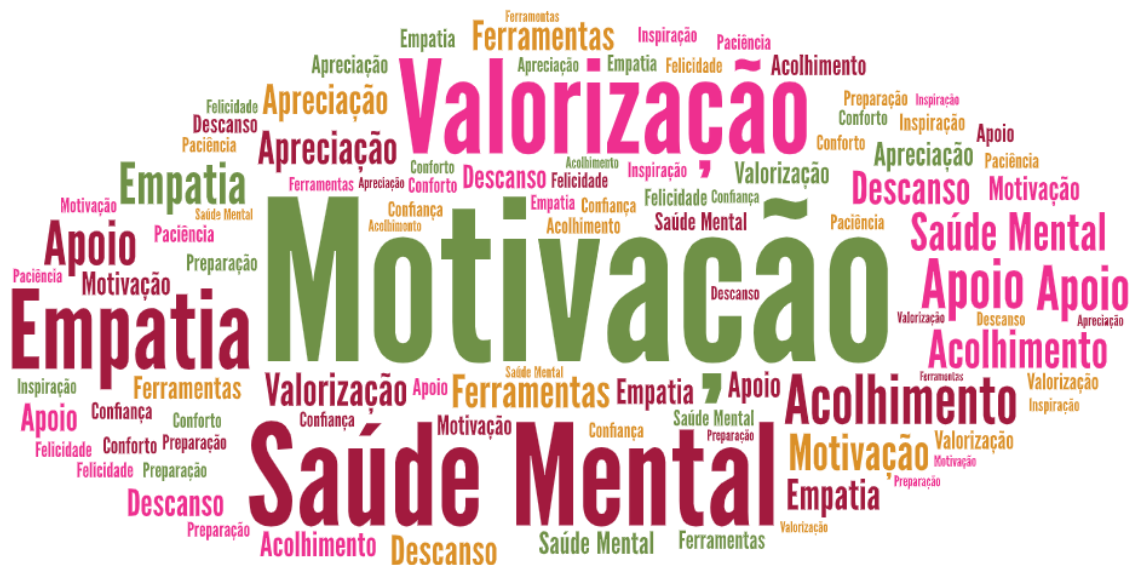
O recurso Sementes do Bem-estar foi apontado pelas participantes Bianca e Jessika como o mais inspirador (excertos 151 e 154). Na opinião das participantes o recurso proporcionou reflexões sobre seus valores e objetivos que foram definidos para sua carreira como professores. A história de outros professores as inspirou e motivou a seguir em sua formação



Com base nas respostas dos participantes, podemos concluir que os recursos mais apontados como impactantes para o bem-estar foram o Diário Emocional, a Roleta das Emoções Positivas e o Tempo em Harmonia. Esses recursos proporcionaram aos participantes reflexão, autoconhecimento e estratégias práticas para lidar com as emoções e gerenciar o tempo, o que sugere uma contribuição significativa para o bem-estar dos participantes.

Por fim, os participantes responderam que palavras-chave eles associam ao bem-estar. A figura 31 abaixo representa em formato de nuvem de palavras a resposta dos participantes:

Figura 31 - Nuvem de palavras sobre o bem-estar



Fonte: Elaborada pela autora.

Nas contribuições dos participantes, destacaram-se as palavras **motivação**, **apreciação**, **valorização** e **saúde mental**, o que evidencia a relevância desses aspectos para um ambiente propício ao ensino e aprendizagem. A palavra **motivação** foi a mais destacada pelos participantes. Além disso, palavras como **descanso**, **preparação** e **ferramentas** foram mencionadas, ressaltando a importância da organização e dos recursos disponíveis para o desenvolvimento das atividades educacionais.

Outras palavras como **confiança**, **empatia**, **acolhimento**, **paciência** e **apoio** foram ressaltadas perante a necessidade de um ambiente seguro e acolhedor para



que professores e alunos se sintam respeitados e valorizados. Outro aspecto foi a **saúde mental** como uma preocupação recorrente, associada à saúde, motivação e paz.

As palavras suscitadas pelos participantes refletem a busca por equilíbrio tanto físico quanto emocional em seu contexto como professores de línguas em formação inicial. Por fim, as expressões **conforto, inspiração e felicidade** fortalecem a ideia de que o bem-estar é fundamental para promover um ambiente de aprendizado positivo e produtivo, onde os envolvidos possam se sentir realizados e satisfeitos com seu processo de ensino e aprendizagem.

As perspectivas evidenciam a relevância e o impacto positivo do guia Aflorar na trajetória dos participantes como futuros professores com recursos disponíveis para auxiliá-los na jornada do bem-estar. No próximo capítulo, discorreremos sobre as reflexões finais e futuras da pesquisa.



5

Reflexões finais





5 REFLEXÕES FINAIS

*“As flores de amanhã são as sementes de hoje!
Colhe belas flores quem escolhe plantar boas
sementes. No tempo certo elas florescem.”*

Karoline Penteado

À medida que me aproximo da conclusão deste estudo e lanço um olhar holístico sobre ele, observo como suas raízes se aprofundaram, novas sementes de compreensão foram plantadas e floresceram ao longo do caminho. Ao refletir sobre as experiências que me conduziram e enriqueceram minha jornada até este momento, percebo que cada vivência anterior em minha formação inicial e continuada foram como um solo fértil para o crescimento e desabrochar desta pesquisa. Desde os primeiros passos na área como graduanda em Letras-Inglês na Universidade Federal do Pará (UFPA) até o momento atual como professora de Inglês, mestranda em Ensino e pesquisadora, cada vivência e desafio superado contribuiu para o meu interesse no bem-estar cultivado ao longo do tempo.

Nesta dissertação, realizei uma pesquisa aplicada de cunho qualitativo, envolvendo discentes da graduação do turno matutino e noturno do curso de Letras com habilitação em Inglês, da Faculdade de Letras Estrangeiras Modernas (FALEM) da UFPA. O fenômeno em foco nesta pesquisa consistiu na identificação e análise de fatores que impactam o bem-estar de professores de línguas em formação inicial, resultando na criação de um Produto Educacional (PE) para o fomento e proteção do bem-estar. Como instrumento de geração de dados, utilizamos quatro questionários ao longo de todo o percurso da pesquisa.

Para este estudo, exploramos os principais pressupostos teóricos do construto do bem-estar, alinhados à teoria do bem-estar e à teoria da complexidade. Após consolidar as abordagens de autores da Psicologia Positiva e da Linguística Aplicada (LA), chegamos ao cerne da questão-foco: **Como fomentar o bem-estar de professores de línguas em formação inicial?** Nossa investigação nos levou a refletir sobre e a constatar a necessidade de materiais e recursos que proporcionassem reflexões e práticas em prol do bem-estar desses professores. Mediante o objetivo geral de **elaborar um guia digital com reflexões e práticas que**



contribuam para o bem-estar de professores de línguas em formação inicial, debruçamo-nos nos objetivos específicos para responder à questão-foco supracitada.

Inicialmente, em colaboração com os participantes desta pesquisa, traçamos o perfil e identificamos vários desafios e fatores que impactam negativamente seu bem-estar. Entre esses desafios e fatores, destacaram-se a sobrecarga de tarefas, falta de tempo, altas demandas, estresse acadêmico, perfeccionismo, pressão por desempenho, falta de empatia de alguns professores da graduação, desafios de deslocamento para a universidade, falta de apoio emocional, dificuldade em conciliar os estudos com outras responsabilidades pessoais e profissionais, além de ansiedade, frustração, desmotivação, insatisfação, sentimento de culpa, falta de confiança e exaustão física e mental, falta de autonomia e desinteresse dos alunos. Os dados dos participantes refletem que esses desafios e fatores prejudicam sua saúde mental, seu desempenho acadêmico, profissional, sua qualidade de vida e, conseqüentemente, seu bem-estar. Nessa perspectiva, Manasia, Pârvan e Macovei (2020) enfatizam a importância de identificar o que seja necessário, tais como demandas, desafios e necessidades dos professores, no intuito colaborar para que encontrem pontos de equilíbrio em prol de seu bem-estar.

Além dos desafios enfrentados, os dados também revelaram uma gama de fatores que contribuem positivamente para o bem-estar dos professores de línguas em formação inicial. Entre esses fatores, os participantes destacaram o autocuidado, senso de propósito, gerenciamento das próprias emoções, engajamento dos alunos, autonomia de planejar e inovar em sala de aula, reconhecimento e feedback positivo no ambiente de trabalho, apoio entre colegas e amigos, criação de uma rede de apoio, apoio social e emocional, influência positiva do *feedback* dos alunos e relacionamentos positivos com os alunos. A esse respeito, autores como Borges (2024), Coimbra (2022), Gomes e Barcelos (2023), Manasia, Pârvan, Macovei (2020), Ramos (2023), Seligman (2011) argumentam que os fatores positivos na formação docente não influenciam apenas o bem-estar dos professores, mas também têm o potencial de impactar positivamente seu desempenho acadêmico, qualidade de vida e suas futuras salas de aula.

Em face aos desafios e fatores que afetam positivamente e negativamente o bem-estar dos participantes, elaboramos o Produto Educacional (PE) Guia digital



Aflorar. A partir do uso dos recursos do guia Aflorar, os participantes expressaram suas experiências relacionadas ao seu bem-estar. Dessa forma, sintetizamos aqui os principais aspectos que emergiram na avaliação feita pelos participantes após o uso de cada recurso:

- **Diário Emocional:** reflexão aprofundada; autoconhecimento; maior identificação e compreensão das próprias emoções; florescimento de uma perspectiva positiva; apoio emocional.
- **Roleta das Emoções Positivas:** conexão com as emoções; fomento à resiliência; reconhecimento de conquistas; valorização das experiências positivas; fortalecimento de relacionamentos; desenvolvimento pessoal e autoconhecimento.
- **Planta de Conexões Positivas:** autorreflexão e planejamento; valorização de relacionamentos; gratidão e reconexão emocional; desenvolvimento pessoal e autoconhecimento; mudanças de atitudes.
- **Tempo em Harmonia:** conscientização e autoavaliação; gerenciamento do tempo e tarefas; identificação de prioridades; reflexão sobre a qualidade de vida; fortalecimento de relacionamentos; equilíbrio de demandas.
- **Sementes do Bem-estar:** organização e planejamento; reflexão e autoconhecimento sobre valores para a carreira docente; inspiração e motivação; redução da ansiedade em relação ao futuro como professores; autoconsciência e proteção do bem-estar.

Os recursos proporcionaram aos participantes a oportunidade de refletir e colocar em prática os cinco pilares do modelo PERMA (Seligman, 2011). O autor apregoa que o aumento das emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, significado e realização contribuem para o florescimento da pessoa. Com base nos aspectos emergentes perante o uso do guia Aflorar, ressaltamos os impactos positivos referidos pelos participantes: reflexão; identificação e compreensão das emoções; promoção de uma perspectiva positiva; apoio emocional e autoconhecimento; conexão com as emoções; reconhecimento de conquistas; valorização das experiências positivas; fortalecimento de relacionamentos;



desenvolvimento pessoal e autoconhecimento; inspiração e motivação; redução da ansiedade; autoconsciência e proteção do bem-estar.

Esta pesquisa revelou que os participantes reconhecem a importância do bem-estar em sua jornada como discentes e futuros professores de línguas. Desde o momento inicial da formação do professor, é importante que o bem-estar seja discutido e priorizado a fim de que esse aspecto não seja negligenciado em sua trajetória. Nessa perspectiva, Mairitsch et al. (2021) e Sulis et al. (2021) ressaltam que o bem-estar é favorecido através do uso de estratégias que apoiem seu desenvolvimento a longo prazo, pois evolui e se transforma em contato com outros contextos, pessoas e vivências ao longo do tempo.

No entanto, é importante reconhecer que nossa pesquisa teve limitações. Utilizamos questionários como instrumentos para a geração de dados devido à indisponibilidade de tempo dos participantes para a gravação da entrevista final, uma vez que estavam sobrecarregados com suas demandas do último semestre do curso. O instrumento previsto na pesquisa foi então adaptado para responder às necessidades dos participantes. A inclusão de outros instrumentos de geração de dados, como observações de campo e entrevistas, poderia fornecer outras perspectivas sobre o fenômeno investigado. Apesar dessa limitação, consideramos que esta pesquisa alcançou seu propósito e objetivos delineados.

Para pesquisas futuras, pretendo prosseguir com os estudos do bem-estar de professores de línguas com foco em suas experiências e transformações em sua formação. Pretendo que os próximos estudos possam acompanhar discentes em caráter longitudinal em sua formação, favorecendo um contato mais próximo e contínuo com suas vivências. Dessa forma, poderemos obter uma compreensão mais abrangente dos aspectos que influenciam o bem-estar desse público e dos fatores que emergem na complexidade da formação inicial do professor, além de desvelar outros olhares que contribuam com a área da Linguística Aplicada.

Retomo a epígrafe suscitada no início dessa dissertação: **"O florescer é tempestivo, não adianta pressa, mas não dispensa o cultivo para que floresça com todo seu encanto, assim como acontece quando se alcançam certas conquistas, frutos valiosos que justificam tudo que foi cultivado com estima e o devido tempo dedicado" (Jefferson Freitas).**



O florescer nos remete à ideia de que para o florescimento de uma planta necessitamos de tempo, zelo e paciência. Da mesma forma, o desenvolvimento acadêmico, pessoal e profissional dos participantes é um processo complexo e contínuo que requer dedicação e perseverança ao longo do tempo. Os recursos e reflexões proporcionados pelo guia Aflorar apresentam-se como ferramentas para o cultivo desse processo de crescimento. É importante valorizar o processo de cultivo, mesmo que os resultados demorem a florescer. Dessa forma, os participantes são incentivados a valorizar as etapas de seu processo de formação inicial como professores de línguas, levando-os a reconhecer cada desafio enfrentado e cada pequena ou grande conquista, pois contribuem para o seu crescimento e bem-estar. Portanto, podemos relacionar o florescimento de uma planta como uma recompensa ao cuidado e esforço dedicados ao cultivo, assim como a celebração das conquistas dos participantes como frutos valiosos de sua jornada de bem-estar. A epígrafe reflete a importância do tempo, do cultivo e do reconhecimento das conquistas ao longo do processo de desenvolvimento do indivíduo, temas que ecoam com os resultados da pesquisa sobre o uso do guia Aflorar na formação inicial de professores de línguas.

Em síntese, esperamos que esta pesquisa contribua para uma maior conscientização sobre a importância do bem-estar na formação de professores de línguas e inspire outras iniciativas para apoiar o bem-estar de discentes em instituições de ensino superior. Almejamos que o Guia Aflorar possa gerar impactos positivos e efeitos multiplicadores na formação de outros professores, bem como seja adaptado e replicado futuramente em outros contextos.





Referências





REFERÊNCIAS

AMABILE, T. M. Componential Theory of Creativity. **Harvard Business School**, p. 12–096, 2012.

ARAGÃO, R. Emoções e pesquisa narrativa: transformando experiências de aprendizagem. **Revista Brasileira de Linguística Aplicada**, v. 8, n. 2, p. 295–320, 2008.

BABIC, S. et al. Language Teacher Wellbeing in the Workplace. **Theory and Practice of Second Language Acquisition**, v. 8, n. 1, p. 11–34, 28 jan. 2022.

BARROS, R.; PEIXOTO, A. Saúde Mental e Cotas: um Estudo Comparativo entre Estudantes Universitários no Brasil. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, 2023.

BESEMER, S. P.; TREFFINGER, D. J. Analysys of creative products: review and synthesis. **The Journal of Creative Behavior**, v. 15, n. 3, 1981.

BOACNIN, C. **O livro dos valores e das virtudes**. São Paulo: Pensamento, 2008.

BORGES, L.; CASTRO, E. Autonomy, Empathy, and Transformation in Language Teacher Education: A Qualitative Study. **Studies in Self-Access Learning Journal**, v. 13, n. 2, p. 286–304, 30 jun. 2022.

BORGES, L. D. R. “Ninguém saiu o mesmo”: Relatos sobre o bem-estar de professores de línguas em formação inicial e continuada na oficina “Dare to care”. **Gláuks - Revista de Letras e Artes**, p. 31–54, 29 fev. 2024.

BRASIL. **Resolução CNE/CP n. 2, de 20 de dezembro de 2019. Define as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Formação Inicial de Professores para a Educação Básica e institui a Base Nacional Comum para a Formação Inicial de Professores da Educação Básica (BNC-Formação)**. , 20 dez. 2019. Disponível em:

<http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=135951-rcp002-19&category_slug=dezembro-2019-pdf&Itemid=30192>. Acesso em: 9 fev. 2023

BRITO, E.; BORGES, L. **A relação entre bem-estar e empatia na transformação de professores de inglês em pré-serviço**. Belém: [s.n.].

BRITO, E. P. V. S. **The relationship between empathy and wellbeing in pre-service teacher’s education**. Artigo científico—Belém: Universidade Federal do Pará, 2022.

BROOKS, M.; CREELY, E.; LALETAS, S. Coping through the unknown: School staff wellbeing during the COVID-19 pandemic. **International Journal of Educational Research Open**, v. 3, p. 100146, 1 jan. 2022.



- CAMERON, L.; LARSEN-FREEMAN, D. **Complex Systems and Applied Linguistics**. Oxford: Oxford University Press, 2008.
- CASTRO, E. **Sinto, logo existo: regulação emocional de professores de inglês em serviço**. Viçosa - MG: Universidade Federal de Viçosa, 29 abr. 2021.
- CHIZZOTTI, A. **Pesquisa em Ciências Humanas e sociais**. 12. ed. São Paulo: Cortez, 2017.
- COIMBRA, L. R. **O bem-estar de professores de línguas em cursos livres de idiomas**. Artigo científico—Viçosa: Universidade Federal de Viçosa, nov. 2022.
- COSTA, S. R. **Dicionário de gêneros textuais**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2009.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. Implications of a systems perspective for the study of creativity. Em: STERNBERG, R. J. (Ed.). **Handbook of creativity**. Cambridge: Cambridge University Press, 1999. p. 313–335.
- DIENER, E. et al. Subjective well-being: Three decades of progress. **Psychological Bulletin**, v. 125, n. 2, p. 276–302, mar. 1999.
- DIENER, E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 34–43, jan. 2000.
- DÖNYEI, Z.; USHIODA, U. **Teaching and researching motivation**. 2. ed. [s.l.] Pearson, 2011.
- EMMONS, R. A.; MCCULLOUGH, M. E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 84, n. 2, p. 377–389, fev. 2003.
- EYRE, C. **The elephant in the staffroom: a guide to teacher wellbeing**. New York: Routledge, 2017.
- FAINHOLC, B. Innovación educativa. Em: FAINHOLC, B. (Ed.). **Diccionario práctico de Tecnología Educativa**. 1. ed. Buenos Aires: Alfagrama Ediciones, 2009. p. 243–245.
- FARINA, M.; PEREZ, C.; BASTOS, D. **Psicodinâmica das Cores em Comunicação**. 6. ed. [s.l.] Edgard Blücher Ltda. , 2011.
- FILATRO, A. **Design instrucional para professores**. São Paulo: Senac São Paulo, 2023.
- FILATRO, A.; CAIRO, S. **Produção de conteúdos educacionais**. 1. ed. São Paulo: Saraiva, 2015.



FOSSILE, D. K.; COSTA, R. P. G. M. Professores de língua estrangeira em pré-serviço: fatores que influenciam essa formação. **Escrita**, v. 2012, n. 15, jan. 2012.

FOX, E. Perspectives from affective science on understanding the nature of emotion. **Brain and Neuroscience Advances**, v. 2, p. 239821281881262, 5 jan. 2018.

FREDRICKSON, B. **Positivity: Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive**. Oxford: Oneworld Publications, 2009.

FREDRICKSON, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. **American Psychologist**, v. 56, n. 3, p. 218–226, 2001.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2024.

GKONOU, C.; DEWAELE, J.-M.; KING, J. Introduction to the Emotional Rollercoaster of Language Teaching. Em: GKONOU, C.; DEWAELE, J.-M.; KING, J. (Eds.). **The Emotional Rollercoaster of Language Teaching**. [s.l.] Multilingual Matters, 2020. p. 1–12.

GOMES, C. et al. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**, p. 1–8, 2020.

GOMES, G. S. C.; BARCELOS, A. M. F. **Emoções e ensino de línguas**. Curitiba: EDITORA CRV, 2023. v. 7

GREEN, A. **Teacher wellbeing: a real conversation for teachers and leaders**. Melbourne: Amba Press, 2022.

HELLER, E. **A psicologia das cores: como as cores afetam a emoção e a razão**. 1. ed. São Paulo: Olhares, 2021.

JOHNSON, D. W.; JOHNSON, R. T. An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning. **Educational Researcher**, v. 38, n. 5, p. 365–379, 1 jun. 2009.

LARSEN-FREEMAN, D. Chaos/Complexity Science and Second Language Acquisition. **Applied Linguistics**, v. 18, n. 2, p. 141–165, 1 jun. 1997.

LARSEN-FREEMAN, D. On Language Learner Agency: A Complex Dynamic Systems Theory Perspective. **Modern Language Journal**, v. 103, p. 61–79, 1 fev. 2019.

LEFFA, V. J.; IRALA, V. B. O ensino de outra(s) língua(s) na contemporaneidade: questões conceituais e metodológicas. Em: LEFFA, V.; IRALA, V. (Eds.). **Uma**



espiadinha na sala de aula: ensinando línguas adicionais no Brasil. Pelotas: Educat, 2014. p. 21–48.

LI, S. Psychological wellbeing, mindfulness, and immunity of teachers in second or foreign language education: a theoretical review. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 15 jul. 2021a.

LI, Z. Teacher Well-Being in EFL/ESL Classrooms. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 4 ago. 2021b.

LOMAS, T. et al. Third wave positive psychology: broadening towards complexity. **Journal of Positive Psychology**, v. 16, n. 5, p. 660–674, 2021.

MACIEL, R. **Apagão docente_ jovens se afastam da profissão.** Disponível em: <<https://revistaeducacao.com.br/category/educacao-291/>>. Acesso em: 23 jan. 2024.

MACINTYRE, P. D.; MERCER, S.; GREGERSEN, T. Reflections on Researching Dynamics in Language Learning Psychology. Em: SAMPSON, R. J.; PINNER, R. S. (Eds.). **Complexity Perspectives on Researching Language Learner and Teacher Psychology.** Blue Ridge Summit: Multilingual Matters, 2020. p. 15–34.

MAIRITSCH, A. et al. Being a student, becoming a teacher: the wellbeing of pre-service language teachers in Austria and the UK. **Teaching and Teacher Education**, v. 106, 1 out. 2021.

MANASIA, L.; PÂRVAN, A.; MACOVEI, M. Towards a Model of Teacher Well-Being from a Positive Emotions Perspective. **European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education**, v. 10, n. 1, p. 469–496, 21 fev. 2020.

MARCONI, M. DE A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica.** 9. ed. São Paulo: Atlas, 2023.

MARTINELLI, M. **Aulas de transformação Programa de Educação em Valores Humanos.** São Paulo: Peirópolis, 2008.

MASLOW, A. H. **Motivation and Personality.** New York: Harper and Row, 1954.

MASTEN, A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. **American Psychologist**, v. 56, n. 3, p. 227–238, 2001.

MERCER, S. An agenda for well-being in ELT: an ecological perspective. **ELT Journal**, v. 75, n. 1, p. 14–21, 13 mar. 2021.

MERCER, S.; GKONOU, C. Teaching with heart and soul. Em: GREGERSEN, T.; MACINTYRE, P. (Eds.). **Innovative practices in language teacher education.** [s.l.] Springer, 2017. p. 103–124.



MERCER, S.; GREGERSEN, T. **Teacher wellbeing**. [s.l.] Oxford University Press, 2020.

MORÁN, J. Mudando a educação com metodologias ativas. Em: SOUZA, C. A.; MORALES, O. E. T. (Eds.). **Convergências Midiáticas, Educação e Cidadania: aproximações jovens. (Coleção Mídias Contemporâneas, Vol. II)**. Ponta Grossa: UEPG/PROEX, 2015, 2015.

NAKANO, T. DE C.; WECHSLER, S. M. Creativity and innovation: Skills for the 21st Century. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 35, n. 3, p. 237–246, set. 2018.

NEFF, K. D.; SEPPALA, D. Compassion, Well-Being, and the Hypoegoic Self. Em: BROWN, K. W.; LEARY, M. (Eds.). **Oxford Handbook of Hypo-egoic Phenomena. Theory and Research on the Quiet Ego**. [s.l.] Oxford University Press, 2016. p. 189–202.

NODDINGS, N. **Happiness and Education**. [s.l.] Cambridge University Press, 2003.

O'BRIEN, T.; GUINEY, D. Wellbeing: How we make sense of it and what this means for teachers. **Support for Learning**, v. 36, n. 3, p. 342–355, 28 ago. 2021.

OMAIS, S. **Manual de Psicologia Positiva: tudo o que você precisa saber sobre o movimento que vem mudando a forma de olhar o ser humano, despertando o melhor das pessoas e unindo: ciência, felicidade e bem-estar**. . 1. ed. Rio de Janeiro: Qualitymark Editora, 2019.

OXFORD, R. L. Toward a psychology of well-being for language learners: The “EMPATHICS” vision. Em: MACINTYRE, P.; GREGERSEN, T.; MERCER, S. (Eds.). **Positive psychology in SLA**. New York: Multilingual Matters, 2016a. p. 10–87.

OXFORD, R. L. Powerfully Positive: Searching for a Model of Language Learner Well-Being. Em: **Second Language Learning and Teaching**. [s.l.] Springer Science and Business Media Deutschland GmbH, 2016b. p. 21–37.

OXFORD, R. L. ‘Biasing for the Best’: Looking at New Elements in a Model of Language Learner Well-Being. Em: **Second Language Learning and Teaching**. [s.l.] Springer Science and Business Media Deutschland GmbH, 2016c. p. 13–25.

OXFORD, R. L. EMPATHICS : A Complex Dynamic Systems (CDC) Vision of Language Learner Well-Being. Em: **The TESOL Encyclopedia of English Language Teaching**. [s.l.] Wiley, 2018. p. 1–9.

OXFORD, R. L. The Well of Language Teachers’ Emotional Well-Being. Em: **The Emotional Rollercoaster of Language Teaching**. [s.l.] Multilingual Matters, 2020. p. 247–268.

OXFORD, R. L. Emotion. Em: **The Routledge Handbook of the Psychology of Language Learning and Teaching**. New York: Routledge, 2021. p. 178–190.



PAIVA, V. L. M. DE O. **Aquisição de segunda língua**. 1. ed. São Paulo: Parábola Editorial, 2014.

PAIVA, V. L. M. DE O. E. As habilidades orais nas narrativas de aprendizagem de inglês. **Trabalhos em Linguística Aplicada**, v. 46, n. 2, p. 165–179, dez. 2007.

PAIVA, V. L. M. DE O. E. **Manual de pesquisa em estudos linguísticos**. 1. ed. São Paulo: Parábola, 2019.

PANIAGO, R. N. Desencanto pela docência no Brasil: desafio à formação inicial de professores. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, v. 16, n. 35, p. e18612, 3 maio 2023.

PATNAIK, G. **Positive Psychology for Improving Mental Health & Well-Being**. Tamil Nadu: Notion Press, 2021.

PERON, V.; BARCELOS, A. M. F. A relação entre as emoções e ações de uma professora de inglês em tempos críticos. Em: GOMES, G. DA S. C.; BARCELOS, A. M. F. (Eds.). **Emoções e Ensino de Línguas**. Curitiba: Editora CRV, 2023. v. 7p. 111–130.

PETERSON, C.; SELIGMAN, M. E. P. **Character strengths and virtues: a handbook and classification**. New York: Oxford University Press, 2004.

PLUTCHIK, R. **Emotions: a psychoevolutionary synthesis**. New York: Harper & Row, 1980.

PP-FALEM. **Projeto Pedagógico do curso de Letras Da Faculdade de Letras Estrangeiras Modernas**. Universidade Federal do Pará, 2009: [s.n.].

PRETO, V. A. et al. Transtornos Mentais Comuns, Estresse e Autoestima em universitários da área da saúde do último ano. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, p. e844986362, 31 jul. 2020.

RAMOS, F. S. Emoções de uma professora de língua inglesa em formação inicial: as narrativas sobre a escola pública. Em: GOMES, G. DA S. C.; BARCELOS, A. M. F. (Eds.). **Emoções e ensino de línguas**. Curitiba: Editora CRV, 2023. v. 7p. 131–148.

RASHID, T.; SELIGMAN, M. **Psicoterapia positiva: Manual do terapeuta**. Porto Alegre: Artmed, 2019. v. 1

REBOLO, F.; BUENO, B. O. O bem-estar docente: limites e possibilidades para a felicidade do professor no trabalho. **Acta Scientiarum. Education**, v. 36, n. 2, p. 323, 7 jul. 2014.

RIBEIRO, O. C.; MORAES, M. C. Os problemas conceituais e suas implicações. Em: RIBEIRO, O. C.; MORAES, M. C. (Eds.). **Criatividade em uma perspectiva**



transdisciplinar: rompendo crenças, mitos e concepções. Brasília: Liber Livro, 2014. p. 162–173.

RICHARDS, J. C.; RODGERS, T. S. **Approaches and methods in language teaching.** 3. ed. [s.l.] Cambridge University Press, 2014.

RIZZATTI, I. M. et al. Os produtos e processos educacionais dos programas de pós-graduação profissionais: proposições de um grupo de colaboradores. **ACTIO: Docência em Ciências**, v. 5, n. 2, p. 1, 8 ago. 2020.

ROKEACH, M. **The Nature of Human Values.** New York: The Free Press, 1973.

SAMPAIO, A. A.; STOBÄUS, C. D. Elementos de mal-estar docente na formação acadêmica e início da docência: potenciais fontes, consequências e estratégias de enfrentamento. **Linguagens, Educação e Sociedade**, 2017.

SCHWARTZ, S. H. et al. Refining the theory of basic individual values. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 103, n. 4, p. 663–688, out. 2012.

SELIGMAN, M. **Authentic Happiness: using the new positive psychology to realize your potential for deep fulfillment.** London: Nicholas Brealey, 2004.

SELIGMAN, M. **Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SOLETTI, A. L. C.; CARVALHO, S. H. V. DE; UCHÔA, S. B. B. Narrativas Visuais para Educação e Aprendizagem: estudo de prospecção científica e tecnológica. **Cadernos de Prospecção**, v. 15, n. 1, p. 144–160, 1 mar. 2022.

SQUIRES, V.; WALKER, K.; SPURR, S. Understanding self perceptions of wellbeing and resilience of preservice teachers. **Teaching and Teacher Education**, v. 118, p. 103828, 1 out. 2022.

SULIS, G. et al. Pre-service language teacher wellbeing as a complex dynamic system. **System**, v. 103, p. 102642, 1 dez. 2021.

TALBOT, K. R. Well-Being. Em: **The Routledge Handbook of the Psychology of Language Learning and Teaching.** New York: Routledge, 2022. p. 191–204.

UFPA. **Regimento Geral da Universidade Federal do Pará.** , 29 dez. 2006. Disponível em: <https://www.portal.ufpa.br/images/docs/regimento_geral.pdf>. Acesso em: 24 set. 2022

UFPA. **Resolução N. 637 de 22 de Janeiro de 2008. Regimento do Instituto de Letras e Comunicação.** , 2008. Disponível em: <https://sege.ufpa.br/boletim_interno/downloads/resolucoes/consun/2008/Microsoft%20Word%20-%20637alterado.pdf>. Acesso em: 9 set. 2022



VIANA, M. **Os valores na sociedade moderna**. Brasil: Thesaurus, 2007.

WHITE, C. J. The Emotional Turn in Applied Linguistics and TESOL: Significance, Challenges and Prospects. Em: **Emotions in Second Language Teaching**. Cham: Springer International Publishing, 2018. p. 19–34.

YIN, H.; HUANG, S.; WANG, W. Work Environment Characteristics and Teacher Well-Being: The Mediation of Emotion Regulation Strategies. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 13, n. 9, p. 907, 13 set. 2016.

ZELENSKI, J. M. **Positive psychology: the science of wellbeing**. 1. ed. London: Sage, 2020.



Apêndices





APÊNDICE B: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) ELETRÔNICO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Olá!

Convido você a participar de uma pesquisa para minha dissertação de mestrado no Programa de Pós-Graduação Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior (PPGCIMES) da Universidade Federal do Pará.

O objetivo desta pesquisa é contribuir para o bem-estar de professores de línguas em formação inicial com a elaboração do guia digital Aflorar, composto por reflexões e práticas que auxiliarão no processo de ensino e aprendizagem de alunos do curso de Letras (Línguas Estrangeiras Modernas).

Caso aceite participar da pesquisa você deverá:

- 1) Eletronicamente assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).
- 2) Autorizar a utilização de seus dados (referentes ao uso dos recursos guia digital Aflorar e respostas desse questionário) na escrita da dissertação de mestrado da pesquisadora, em apresentações de trabalhos em eventos acadêmicos e na produção de artigos científicos, com a devida confidencialidade.
- 3) Estar ciente de que poderá ser solicitado futuramente, caso necessário, a responder um questionário e/ou participar de uma entrevista, podendo não participar, caso assim o deseje.

Sua participação nesta pesquisa será voluntária e anônima. Você poderá se retirar do estudo a qualquer momento, sem qualquer necessidade de justificativa. Além disso, você não terá despesas e nem será remunerado pela participação na pesquisa.



Eu, Camila Rodrigues Mendes, serei responsável pela condução desta pesquisa, sob a orientação da profa. Dra. Larissa Dantas Rodrigues Borges.

Agradeço sua colaboração desde já e estou à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Contatos: Telefone/Whatsapp: (91)98802-3231

E-mail: camila.rodrigues@escola.seduc.pa.gov.br

Tendo em vista os itens acima apresentados, de forma livre e esclarecida, concordo voluntariamente em participar da pesquisa.

- EU ACEITO
- NÃO ACEITO



APÊNDICE C: QUESTIONÁRIO PARA PERFIL E PERSPECTIVAS INICIAIS DOS PARTICIPANTES

Guia Digital Aflorar: reflexões e práticas para o fomento do bem-estar de professores de línguas em formação inicial.

Você está sendo convidado (a) a participar como voluntário (a) de uma pesquisa científica para minha dissertação de mestrado no Programa de Pós-graduação em Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior (PPGCIMES) da Universidade Federal do Pará (UFPA). O objetivo desta pesquisa é contribuir para o bem-estar de professores de línguas em formação inicial com a elaboração do guia digital “Aflorar”, composto por reflexões e práticas que auxiliarão no processo de ensino e aprendizagem de discentes do curso de Letras com habilitação em Língua Inglesa. Nesta fase de elaboração do Produto Educacional, a fim de melhor conhecer o contexto e o público que utilizará o guia digital, gostaria de sua colaboração para responder a esse questionário. Obrigada!

SEÇÃO 1: PERFIL DOS PARTICIPANTES

1. Qual seu nome completo?
2. Gênero
 - A Feminino
 - B Masculino
 - C Não-binário
3. Qual a sua idade?
4. Possui experiência como professor (a)?
 - A Sim
 - B Não



5. Caso você já atue como professor (a), qual (s) contexto (s) de atuação? Por quanto tempo?

*Contextos de atuação (curso de idiomas, escola particular, estágio supervisionado, aulas particulares, projetos de ensino e/ ou extensão, entre outros)

SEÇÃO 2: REFLEXÕES SOBRE O BEM-ESTAR NO ENSINO E APRENDIZAGEM DE LÍNGUAS

6. Para você, qual a importância do bem-estar no ensino e aprendizagem de línguas?
7. Quais são os principais desafios que você enfrenta durante sua formação inicial como professor (a) de línguas e como eles afetam o seu bem-estar?
8. Quais palavras você associa ao bem-estar no ensino de línguas?
9. Quais são os fatores que influenciam positivamente o seu bem-estar durante sua formação inicial como professor (a) de línguas?
10. Quais são os fatores que influenciam negativamente o seu bem-estar durante sua formação inicial como professor (a) de línguas?
11. Você consegue equilibrar as demandas da formação inicial como professor (a) de línguas com outras áreas de sua vida? Justifique.
12. Ao longo de sua formação inicial como professor (a), você tem enfrentado situações de pressão ou estresse? Caso afirmativo, cite exemplos.
13. Como você lida com situações de estresse em sua formação inicial como professor (a) de línguas?
14. Quais são as suas expectativas em relação à sua futura carreira como professor (a) de línguas e como elas influenciam o seu bem-estar atual?



APÊNDICE D: AVALIAÇÃO DOS RECURSOS DO GUIA AFLORAR

AVALIAÇÃO DOS RECURSOS DO GUIA AFLORAR "

Convidamos você a participar de nossa avaliação dos recursos do Guia Digital Aflorar, desenvolvidos com o objetivo de apoiar sua jornada de formação inicial como professor de línguas e seu bem-estar. Sua opinião é de fundamental importância para entendermos como esse guia está impactando sua trajetória.

Agradecemos por seu comprometimento em compartilhar suas percepções.
Vamos começar?

SEÇÃO 1

IDENTIFICAÇÃO

Nome completo

CPF

SEÇÃO 2

AVALIAÇÃO DOS RECURSOS DO GUIA

Nesta seção convidamos você a avaliar e registrar seu parecer acerca de cada recurso.

1. Diário Emocional

De que forma este recurso contribuiu ou poderá contribuir para o seu bem-estar?

2. Roleta das Emoções Positivas

De que forma este recurso contribuiu ou poderá contribuir para o seu bem-estar?

3. Tempo em Harmonia

De que forma este recurso contribuiu ou poderá contribuir para o seu bem-estar?

4. Planta de Conexões Positivas



De que forma este recurso contribuiu ou poderá contribuir para o seu bem-estar?

5. Tempo em Harmonia

De que forma este recurso contribuiu ou poderá contribuir para o seu bem-estar?



APÊNDICE E: QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO E VALIDAÇÃO DO GUIA AFLORAR

AVALIAÇÃO E VALIDAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL GUIA DIGITAL AFLORAR

Convidamos você a participar de nossa avaliação do Guia Digital Aflorar, um recurso desenvolvido com o objetivo de apoiar sua jornada de formação inicial como professor de línguas e seu bem-estar. Sua opinião é de fundamental importância para entendermos como esse guia está impactando sua trajetória.

Este questionário tem como objetivo coletar seus valiosos insights sobre o guia, avaliar sua eficácia e identificar áreas de aprimoramento. Suas respostas contribuirão significativamente para a validação e desenvolvimento contínuo deste recurso, garantindo que ele atenda da melhor forma possível às suas necessidades.

Agradecemos imensamente por seu comprometimento em compartilhar suas percepções.

Vamos começar?

IDENTIFICAÇÃO

Nome completo

CPF

AVALIAÇÃO DO CONTEÚDO DO GUIA

Nesta seção, convidamos você a avaliar o conteúdo presente no guia, incluindo a relevância, clareza e abrangência das informações fornecidas.

1. Os conteúdos do guia foram relevantes para sua formação como professor de línguas?



- Sim
- Não
- Parcialmente

2. Os assuntos abordados no guia ajudaram a melhorar sua compreensão sobre o bem-estar, contribuindo para a sua formação de professores de línguas? Justifique sua resposta.

3. Você teve dificuldades para compreender alguma informação presente no * guia?

- Sim
- Não
- Parcialmente

Sinta-se à vontade para acrescentar comentários sobre o conteúdo do guia. *

AVALIAÇÃO DA USABILIDADE E UTILIDADE

Nesta seção, solicitamos que você compartilhe suas percepções sobre a facilidade de uso e a utilidade geral do guia.

1. A estrutura do guia facilitou a navegação e o acesso às informações?

- Sim
- Não
- Parcialmente

2. Os recursos visuais utilizados no guia foram úteis para a compreensão dos conceitos e das instruções apresentados?

- Sim
- Não
- Parcialmente



3. O guia incluiu exemplos práticos e exercícios que facilitaram a aplicação das estratégias no dia a dia?

- Sim
 Não
 Parcialmente

4. Sinta-se à vontade para acrescentar comentários sobre os aspectos de usabilidade e utilidade do guia

AVALIAÇÃO DA EXPRESSIVIDADE

Nesta seção, convidamos você a avaliar como o guia se comunica visualmente e textualmente.

1. O título e subtítulo do material são capazes de comunicar o conteúdo/ essência do guia?

- Sim
 Não
 Parcialmente

2. A linguagem do guia é atrativa e desperta o seu interesse?

- Sim
 Não
 Parcialmente

3. A fonte e o tamanho das letras utilizadas estão adequados para a leitura do material?

- Sim
 Não
 Parcialmente

4. Você considera satisfatória a apresentação textual e visual do guia?



- Sim
 Não
 Parcialmente
- Comentários

5. Você considera as cores utilizadas no guia satisfatórias?

- Sim
 Não
 Parcialmente
- Comentários

6. De forma geral, você considera o layout utilizado no guia satisfatório?

- Sim
 Não
 Parcialmente
- Comentários

AValiação DO IMPACTO E EFICÁCIA

Nesta seção, gostaríamos de saber como o guia contribuiu ou poderá contribuir em sua prática como professor em formação inicial e na promoção do seu bem-estar.

1. Você acredita que as estratégias e orientações apresentadas no guia são eficazes para melhorar o bem-estar dos professores de línguas em formação inicial? Justifique sua resposta.

- Sim
 Não
 Parcialmente

2. Você já implementou alguma das estratégias sugeridas no guia? Se sim, qual foi o resultado?



3. Você notou alguma melhoria em seu bem-estar desde que começou a utilizar o guia? Caso afirmativo, cite exemplos.
4. O guia influenciou positivamente sua prática como professor de línguas em formação inicial? Justifique sua resposta.
5. Você recomendaria este guia a outros professores em formação ou colegas de trabalho? Justifique sua resposta?

FEEDBACK FINAL

1. Você tem alguma sugestão específica de melhoria para o guia? Caso afirmativo, cite-as.
2. Existe algum tópico (s) relacionado ao bem-estar de professores que você gostaria que fosse abordado em futuras versões do guia? Caso afirmativo, cite-as.



APÊNDICE F: QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO APÓS O USO DO GUIA

AVALIAÇÃO DO GUIA DIGITAL AFLORAR

Convidamos você a participar de avaliação final do Guia Digital Aflorar. Sua opinião é fundamental para entendermos como esse guia está contribuindo para sua trajetória de formação inicial como professor(a) de inglês.

Esta avaliação tem como objetivo obter sua opinião sobre o guia, avaliar a eficácia deste produto e identificar áreas de aprimoramento. Suas respostas contribuirão significativamente para esta etapa final de avaliação e validação do guia. Agradecemos por seu comprometimento em compartilhar suas percepções.

Vamos começar?

SEÇÃO 1

IDENTIFICAÇÃO

Nome completo

CPF

SEÇÃO 2

AVALIAÇÃO FINAL DO GUIA DIGITAL AFLORAR

Nesta seção, solicitamos que você compartilhe suas percepções após a utilização e testagem do guia.

1. Quais foram as principais descobertas que você fez ao utilizar o guia Aflorar em sua formação inicial como professor(a) de inglês?
2. Você notou alguma melhoria na reflexão e/ou na prática do seu bem-estar após utilizar o guia Aflorar?



- Sim
- Não
- Parcialmente

Se sim ou parcialmente, de que maneira? Se possível, cite exemplos

3. O guia proporcionou alguma mudança na sua maneira de lidar com desafios ou dificuldades inerentes ao processo de formação inicial como professor (a) de línguas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

Se sim ou parcialmente, de que maneira? Se possível, cite exemplos.

4. Houve alguma mudança em suas em sua rotina acerca de práticas de bem-estar no âmbito pessoal, acadêmico e/ou profissional após as reflexões proporcionadas pelo guia Aflorar?

- Sim
- Não
- Parcialmente

Se sim ou parcialmente, de que maneira? Se possível, cite exemplos.

5. Houve algum recurso específico do guia Aflorar que mais provocou mudanças significativas em seu bem-estar de maneira positiva? Se sim, qual? Se possível, cite exemplos.

6. Como você descreveria o impacto do uso do guia Aflorar, após seu uso, no seu bem-estar durante sua jornada como professor em formação inicial?



APÊNDICE G: INFOGRÁFICO DA ROLETA DOS SENTIMENTOS POSITIVOS

Roleta dos Sentimentos Positivos

1 -O primeiro participante a falar deverá ser sorteado pelo mediador.
-Logo, gira-se a roleta para que seja selecionado o sentimento.

2 -Pergunta geradora da dinâmica: "Vamos nos manifestar...! Diga a uma pessoa do grupo/turma que te inspire o sentimento de..."

3 -Na resposta do participante da vez precisa-se indicar a pessoa da qual gera em si o sentimento e justificar o porquê encontra nessa pessoa esse determinado sentimento (o que observa, o que vê, impressões)

4 -O mediador precisa gerenciar o tempo para cada participante de 1 a 2 minutos.
-Em seguida, sorteia-se o próximo participante.

5 -No final da atividade abre-se para uma pequena discussão dos sentimentos gerados durante a dinâmica.

Acesse nossa Roleta dos Sentimentos Positivos através do QR code.

CAMILA RODRIGUES MENDES
JAQUELINE WALSE LIRA LOUZADA
JOELMA DO SOCORRO DE OLIVEIRA SOUZA



APÊNDICE H: TERMO DE AUTORIZAÇÃO

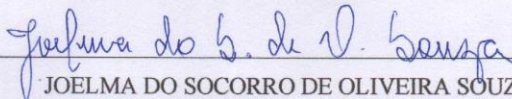


TERMO DE AUTORIZAÇÃO

Eu, abaixo assinada JOELMA DO SOCORRO DE OLIVEIRA SOUZA, brasileira, casada, pedagoga, RG 2307404 SSP/ PA, CPF 42417462200, autorizo, sem ressalvas, Camila Rodrigues Mendes, brasileira, casada, RG 4463981 PC/PA, CPF 864.515.022-00, a utilizar o recurso *Roleta dos Sentimentos Positivos*, elaborado por mim e pela referida Camila Rodrigues Mendes, em colaboração, para um trabalho avaliativo no mestrado profissional PPGCIMES/ UFPA, em sua pesquisa para a dissertação no referido mestrado, podendo a mesma alterar, divulgar, aplicar em contextos diversos e de qualquer outra forma fazer uso do referido recurso sem impedimento.

Para este efeito, assino o presente termo.

Belém, 03 de fevereiro de 2023



JOELMA DO SOCORRO DE OLIVEIRA SOUZA



TERMO DE AURORIZAÇÃO

Eu, abaixo assinada JAQUELINE WAILSE LIRA LOUZADA, brasileira, solteira, RG 6651781 SSP/PA, CPF 025.557.642-08, autorizo, sem ressalvas, Camila Rodrigues Mendes, brasileira, casada, RG 4463981 PC/PA, CPF 864.515.022-00, a utilizar o recurso *Roleta dos Sentimentos Positivos*, elaborado por mim e pela referida Camila Rodrigues Mendes, em colaboração, para um trabalho avaliativo no mestrado profissional PPGCIMES/ UFPA, em sua pesquisa para a dissertação no referido mestrado, podendo a mesma alterar, divulgar, aplicar em contextos diversos e de qualquer outra forma fazer uso do referido recurso sem impedimento.

Para este efeito, assino o presente termo.

Belém, 03 de fevereiro de 2023

Jaqueline Wailse Lira Louzada

JAQUELINE WAILSE LIRA LOUZADA



aflorar

