

EMANUELLE BRITO



Diário Reflexivo



*Caminhos para
o Bem-estar*

FICHA TÉCNICA

ELABORAÇÃO E AUTORIA

Emanuelle Brito

ORIENTAÇÃO

Profa. Dra. Larissa Dantas Rodrigues Borges

Universidade Federal do Pará

Núcleo de Inovação em Tecnologias Aplicadas a Ensino e Extensão (NITAE)

Programa De Pós-Graduação em Criatividade e Inovação em Metodologies De Ensino Superior (PPGCIMES)

Este diário é um Produto Educacional da Dissertação de Mestrado intitulada “Diário Reflexivo: Caminhos para o Bem-estar de Professores de Línguas em Formação Inicial”.

Ano: 2025. Edição 1.



Diário Reflexivo



*Caminhos para
o Bem-estar*



Quem percorre este caminho?

Sumário



Qual será sua próxima parada?



1

Apresentação

2

Rotas do Diário Reflexivo

3

Rotatória das Identidades

4

Fluxo do Bem-estar

5

Mapa do Sentir

6

Caminhos do “Eu Ideal”

7

Horizontes Alcançados

8

Novas Rotas: Bem-estar em Movimento

9

Depoimentos de usuários do Diário

10

Referências



Parada para...



Apresentação



Apresentação



Ponto de partida

Com muito prazer apresentamos o **Diário Reflexivo: Caminhos Para o Bem-Estar**. Sabemos que a busca pelo bem-estar pode ser desafiadora e complexa, por isso pensamos em um instrumento de reflexão que possa contribuir para a sua trajetória.



Objetivo da trajetória

O **objetivo principal** deste diário é ajudar você a refletir sobre aspectos que influenciam seu bem-estar como professor(a) de línguas em formação inicial.



Rotas do Diário

Nesse sentido, Smyth (1992) sugere quatro etapas para uma reflexão efetiva - **descrever, informar, confrontar, reconstruir** - as quais orientaram o desenvolvimento deste diário.



Vamos conhecê-las melhor na próxima página!

Que jornada nossa identidade visual comunica?

Acreditamos que o **bem-estar** não é um destino final, mas sim um **percurso** contínuo, dinâmico e cheio de possibilidades.

Cada experiência vivida contribui para a construção de **novos sentidos, reflexões e formas de cuidado** consigo mesmo e com o outro.

Este diário representa um espaço de acompanhamento dessa jornada, incentivando momentos de **autorreflexão, autoconhecimento e desenvolvimento pessoal**.

Assim como em um percurso de descobertas, há **curvas, pausas, mudanças de direção, desafios e superações** ao longo da jornada em busca do bem-estar.



Autoconhecimento

O início de toda jornada é olhar para dentro de si e compreender melhor quem somos.



Pausas

Parar também faz parte da caminhada. Respeitar seu tempo e seu ritmo é essencial.



Direções

É natural mudar de rota. Novas escolhas também revelam novas possibilidades.



Desafios

Nem sempre o caminho é fácil. Desafios fazem parte do processo e nos fortalecem.



Equilíbrio

Encontrar equilíbrio significa ajustar a rota, sempre que necessário, diante dos desafios.



Recomeços

Cada dia é uma nova oportunidade para recomeçar, aprender e seguir adiante.

*Mais do que chegar a um destino final, o objetivo é compreender e valorizar o processo vivido em cada etapa do caminho.
O bem-estar é dinâmico e único para cada pessoa.
Por isso, é importante refletir sobre o seu próprio caminho.*

Etapas do Processo de Reflexão

Smyth (1992) propõe quatro etapas para um trabalho reflexivo efetivo: descrever, informar, confrontar e reconstruir.



Rota 1: Descrever

Esta etapa convida os professores em formação inicial a expressarem e descreverem suas concepções em relação à docência, levando em consideração suas crenças acerca de suas práticas de ensino. Neste Diário Reflexivo, na 1ª Rota (Rotatória das Identidades), os usuários devem descrever seu nível de bem-estar como professores em formação inicial, através da reflexão acerca de suas múltiplas identidades.



Rota 2: Informar

Esta etapa convida os professores em formação inicial a avaliarem o seu bem-estar de forma holística, levando em consideração vários aspectos de sua vida. Neste Diário Reflexivo, na 2ª Rota (Fluxo do Bem-estar), os usuários devem identificar quais aspectos de sua vida estão recebendo maior ou menor atenção e explicar os motivos dessas escolhas.



Rota 3: Confrontar

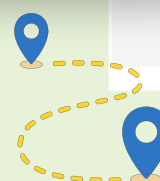
A 3ª etapa da reflexão, intitulada 'Confrontar', motiva os professores a refletirem sobre como se sentem em diferentes situações, avaliando como suas emoções influenciam suas escolhas e ações. Neste Diário Reflexivo, na 3ª Rota (Mapa do Sentir), os usuários devem refletir sobre momentos positivos e/ou negativos de sua formação docente e sobre os impactos em seu bem-estar.



Rota 4: Informar

A 4ª etapa da reflexão, intitulada 'Reconstruir', leva os professores em formação inicial a refletirem sobre seus principais propósitos na carreira docente. Neste Diário Reflexivo, na 4ª Rota (Caminhos do 'Eu Ideal'), os usuários devem visualizar o professor que pretendem se tornar no futuro e como devem agir para alcançar esse objetivo.

**Agora, vamos conhecer melhor as rotas que
você irá percorrer!**



2



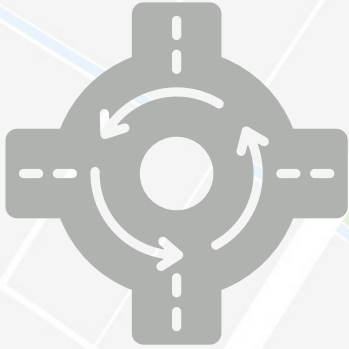
Parada para...



Rotas do Diário Reflexivo



🔍 Rotas do Diário Reflexivo



Na 1ª Rota, **Rotatória das Identidades**, você refletirá sobre suas identidades a nível pessoal, acadêmico e profissional, identificando quais necessitam de maior ou menor atenção neste momento a fim de fomentar seu bem-estar.



Na 2ª Rota, **Fluxo do Bem-estar**, você refletirá sobre diversos aspectos que influenciam seu bem-estar como professor de línguas em formação inicial, avaliando seu grau de satisfação em cada um deles.



Na 3ª Rota, **Mapa do Sentir**, você refletirá sobre suas emoções em momentos específicos de sua jornada como professor de línguas em formação inicial, a fim de nomeá-las e compreender de que forma elas impactam seu bem-estar.



Na 4ª Rota, **Caminhos do Eu Ideal**, você refletirá sobre os seus 'Eus Possíveis', que são as visões que você tem de si no futuro, reconhecendo o professor que deseja se tornar.





Instruções



Objetivo do Diário

O objetivo deste Diário é oferecer um conjunto de recursos com **reflexões voltadas para a promoção do bem-estar**. Para sermos mais produtivos no processo reflexivo, é necessário conter a onda de distrações digitais, criando um espaço off-line que favoreça a concentração e a autorreflexão (Caroll, 2018).

Segundo Normand e Tholander (2020), a escrita fortalece os laços com nossas próprias reflexões e nos ajuda a compreendê-las melhor. Por isso, este diário foi concebido de forma física, proporcionando **um espaço para externalizar reflexões, pensamentos e emoções de maneira significativa**.



Foco no bem-estar

O bem-estar é definido como **“um estado de equilíbrio entre os recursos que uma pessoa possui e os desafios que encontra; é o equilíbrio entre os estados psicológicos, físicos e sociais do indivíduo”** (Dodge, 2012, p.2).

O bem-estar de professores de línguas em pré-serviço é compreendido como um **estado dinâmico** que emerge da interação entre fatores sociais, contextuais e intrapessoais, podendo oscilar até mesmo em curtos períodos de tempo (Sulis *et al*, 2021).

Dessa forma, toda a identidade visual do diário foi inspirada em caminhos, rotas, placas de trânsito e sinalizações, a fim de representar as múltiplas possibilidades e alternativas para a promoção do bem-estar docente.



Orientações para uso

Esperamos que ao utilizar este diário você se sinta mais motivado e preparado para lidar com os desafios de sua trajetória como professor de línguas em formação inicial.

Para aproveitar melhor o Diário, sugerimos que você:

- Reserve momentos de pausa, em ambiente tranquilo, para suas reflexões;
- Use o diário como um instrumento pessoal e flexível, adaptando-o às suas necessidades;
- Tenha à mão canetas coloridas e/ou lápis de cor para personalizar sua experiência.

Desejamos que suas reflexões sejam inspiradoras e promovam bem-estar em sua caminhada!

3



1ª Rota



*Rotatória das
identidades*

Refleta sobre os diferentes papéis que você exerce em diferentes contextos: em casa, no trabalho, na família, com amigos ou consigo mesmo. Esses papéis representam múltiplas identidades que coexistem em você, tais como estudantes, estagiários, professores, filhos, cônjuge, amigo etc. Por vezes, essas identidades podem entrar em conflito entre si e afetar o seu bem-estar.



Objetivo

Delinear o seu mapa de identidades, reconhecendo como cada uma delas influencia sua jornada pessoal, acadêmica e profissional rumo ao bem-estar.

O primeiro passo para lidar com as diferentes identidades que nos compõem é reconhecer quais elas são (Mercer; Gregersen, 2020).

**Que caminhos você percorre no cotidiano?
Como suas identidades se entrelaçam?**

Vamos mapear essa jornada!

← Instruções de navegação

A rotatória é formada por 4 trajetos que se conectam: Pessoal, Familiar, Acadêmico e Profissional.

Em cada trajeto, complete quais as identidades que você exerce naquele determinado contexto.

No trajeto “Familiar”, ex: filho/a, esposo (a), mãe/pai, etc. No trajeto “Acadêmico”, ex: graduando, estagiário, professor em pré-serviço, etc.

Rotatória das identidades

The diagram features a central roundabout with a grey road surface and a dashed white line. In the center of the roundabout is a grey circle containing a white silhouette of a person. Four colored lines (red, blue, green, and orange) radiate from the center to the four exits of the roundabout. Each exit is marked with a colored location pin icon. Surrounding the roundabout are four rectangular boxes, each with a colored border and a title. Each box contains several horizontal dotted lines for writing.

FAMILIAR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PESSOAL

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PROFISSIONAL

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ACADEMICO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Reflexão Inicial



Professor(a) em formação inicial



Você está conseguindo valorizar as diferentes identidades em sua trajetória de vida, dedicando tempo e atenção a cada uma delas como gostaria? Justifique.



Você consegue identificar de que forma suas identidades se conectam e se fortalecem nessa jornada? Justifique.

Por exemplo: A sua identidade como praticante de esportes pode contribuir para que você seja um estudante de graduação mais disciplinado e focado.



Reflexão e ação



1

Quais estratégias podem ajudar você a lidar com desafios e a encontrar pontos de equilíbrio entre suas identidades a fim de promover seu bem-estar?

A graphic of a clipboard with a blue paper sheet and a silver clip at the top right. The paper is divided into an orange header and a white body. The body contains a large, empty rectangular area for writing or drawing, with a green border at the bottom.



Reflexão e ação



2

**De que forma essa atividade de reflexão ajudou você?
Caso tenha impulsionado mudanças de rota e novas
atitudes, vale a pena compartilhar aqui!**

A graphic of a notebook page with a light blue header, a large white body, and an orange footer. A green paperclip is attached to the top right corner.

4



2ª Rota



Fluxo do
bem-estar

Inspirada no conceito Budista de 'A Roda do Samsara' para representar o ciclo de nascimento e da vida, a Roda da Vida é composta por um círculo dividido em seções, representando as principais áreas que influenciam o bem-estar de uma pessoa.



Objetivo

Auxiliar você a refletir acerca de quais aspectos de sua vida estão contribuindo para seu bem-estar, e quais deles estão precisando de mudanças ou melhorias.

Com quais áreas de sua vida você está satisfeito?

Leia sobre a importância de cada aspecto a seguir para o seu bem-estar.

A busca pelo equilíbrio em todas as esferas de sua vida é o foco quando na busca pelo bem-estar (Soares et al., 2020).

Após essa reflexão, preencha a Roda da Vida de acordo com seu nível de satisfação em cada área.

Vamos lá?



Pilares do Bem-estar



Lazer



Praticar atividades de lazer proporciona relaxamento, reduz o estresse e fortalece laços sociais, contribuindo significativamente para o bem-estar mental e físico.



Sono



Dormir pelo menos 8 horas por noite é essencial para o bom funcionamento do organismo, pois fortalece o sistema imunológico, previne doenças e contribui para o bem-estar geral.



Saúde Física



Manter a saúde física por meio de exercícios regulares, alimentação balanceada e descanso adequado melhora a disposição, previne doenças e promove o bem-estar geral.



Saúde Mental



A saúde mental impacta diretamente o bem-estar emocional, psicológico e social, influenciando como interpretamos, sentimos e enfrentamos as situações do dia a dia.



Relacionamentos



Bons relacionamentos oferecem suporte emocional, reduzem o estresse e aumentam a sensação de pertencimento, fatores cruciais para a saúde mental e para o bem-estar geral.



Tempo para si



Reservar momentos para si mesmo contribui para recarregar as energias, fortalecer a autoestima e promover o equilíbrio emocional, elementos essenciais para o bem-estar.



Família



Um ambiente familiar saudável contribui para a formação da identidade, da autoestima e dos valores, sendo fundamental para o desenvolvimento integral e para o bem-estar emocional.



Estresse



O estresse crônico pode comprometer a saúde física e mental, contribuindo para o surgimento de doenças cardiovasculares e ansiedade, com impactos prejudiciais ao bem-estar geral.



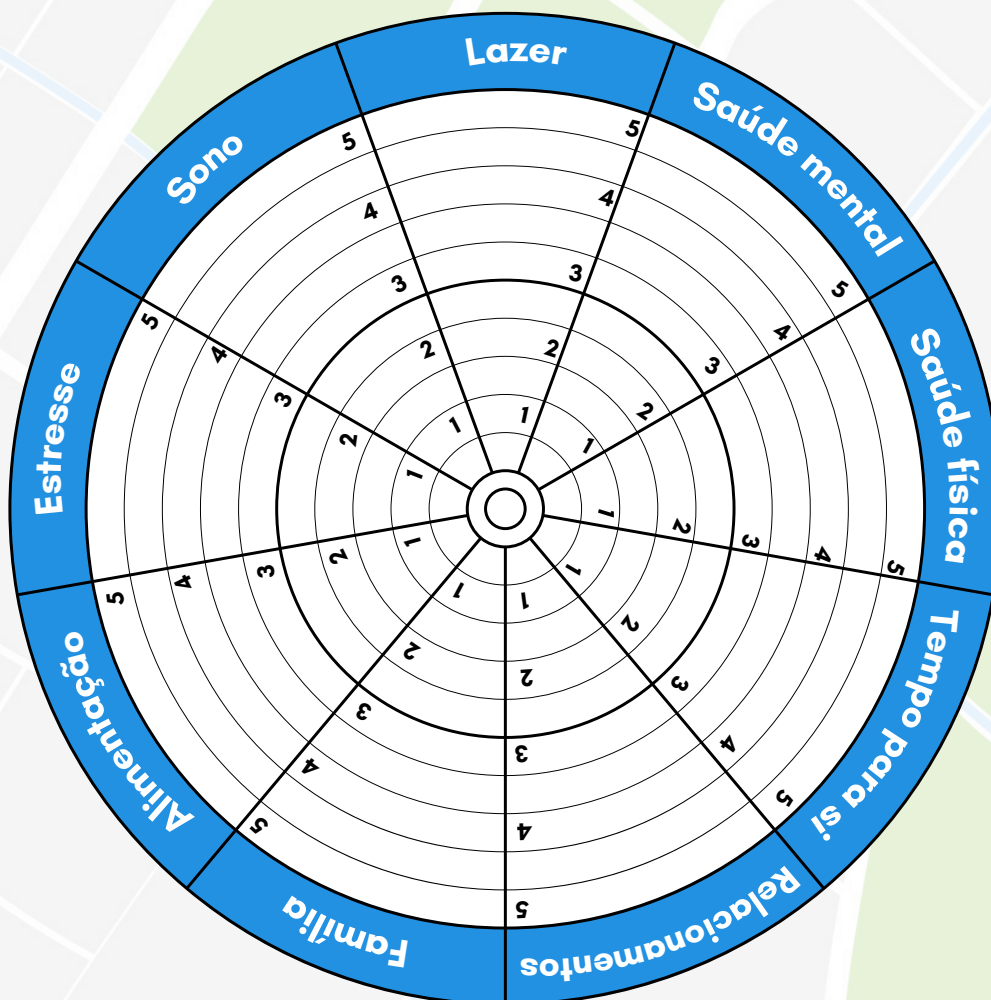
Alimentação



Uma alimentação equilibrada, realizada em horários apropriados, fornece os nutrientes essenciais para o pleno funcionamento do organismo, prevenindo doenças e promovendo a saúde e o bem-estar.

Fluxo do Bem-estar

Refleta sobre seu bem-estar em cada um dos aspectos listados e pinte as colunas da Roda da Vida de acordo com seu nível de satisfação:



-  **1 - Precisa de atenção imediata:** Preciso realizar grandes melhorias nesse aspecto, pois está prejudicando meu bem-estar;
-  **2 - Em melhoria:** Enfrento dificuldades neste aspecto e preciso dedicar mais atenção a ele para promover meu bem-estar;
-  **3 - Em equilíbrio:** Sinto que este aspecto está equilibrado, mas pode ser aprimorado para aumentar meu bem-estar;
-  **4 - Em desenvolvimento positivo:** Este aspecto me traz satisfação, pois tem gerado efeitos positivos para meu bem-estar;
-  **5 - Em plena harmonia:** Estou muito feliz com este aspecto da minha vida, pois isso contribui de forma significativa para minha realização e bem-estar.



Reflexão e ação

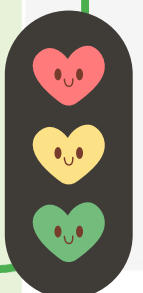


Baseado nas suas reflexões na Roda da Vida, responda às seguintes perguntas acerca de seu bem-estar como professor (a) de línguas em formação inicial:

Com quais aspectos você está satisfeito no que diz respeito ao seu nível de bem-estar? Justifique.



Quais os principais aspectos que demandam mudanças ou melhorias em prol do seu bem-estar?



Quais estratégias de mudança você pode adotar para aumentar seu bem-estar em aspectos específicos da Roda da Vida? Reflita e compartilhe suas estratégias nos espaços abaixo:

Exemplo:



Tempo para si: escolha uma noite da sua semana para fazer alguma atividade de lazer que fomente seu bem-estar.

Seus caminhos de mudança:





Reflexão e ação



1

Você já conseguiu aplicar alguma das estratégias propostas na página anterior do seu diário? Caso positivo, registre aqui os impactos em seu bem-estar.



Reflexão e ação



2

**De que forma essa atividade de reflexão ajudou você?
Caso tenha impulsionado mudanças de rota e novas
atitudes, vale a pena compartilhar aqui!**

Se você ainda não conquistou o equilíbrio que deseja, não se preocupe. O bem-estar é uma construção contínua, cultivado com paciência e empatia por si mesmo. Para saber sobre o papel da empatia no bem-estar:

Clique aqui



5



3ª Rota



Mapa do
Sentir

As emoções desempenham um papel central na formação inicial de professores de línguas, fase em que esses futuros profissionais precisam lidar com diversos desafios e conciliar múltiplas demandas da vida pessoal e acadêmica.



Objetivo

Promover a reflexão sobre as emoções vividas em diferentes situações e de que forma elas afetam o bem-estar.

Emoções são construtos dinâmicos, uma rede complexa que colore nossa percepção e influencia como escolhemos agir no futuro (Barcelos; Ruohotie-Lyhty, 2018, p. 113)

Antes de refletir sobre as emoções, conheça as três etapas da Regulação Emocional propostas por Brackett (2021):

Para saber mais sobre o papel das emoções na aprendizagem de línguas:

Clique aqui



Regulação Emocional é o monitoramento e modificação das reações emocionais, de modo a alcançar objetivos pessoais e profissionais (Brackett, 2021). O autor cita três etapas para que a regulação emocional ocorra de maneira efetiva:

1

Reconhecer e nomear: identificar as próprias emoções e as dos outros, por meio da comunicação verbal e não verbal, desenvolvendo sensibilidade para reconhecer e dar nome às emoções presentes no dia a dia. É o momento de refletir sobre “O que exatamente estou sentindo?”; “O que o outro está sentindo?”

2

Entender e expressar: compreender os fatores que desencadeiam as emoções e comunicá-los de maneira adequada. É o momento de refletir sobre “O que aconteceu?”; “Por que estou me sentindo assim?”.

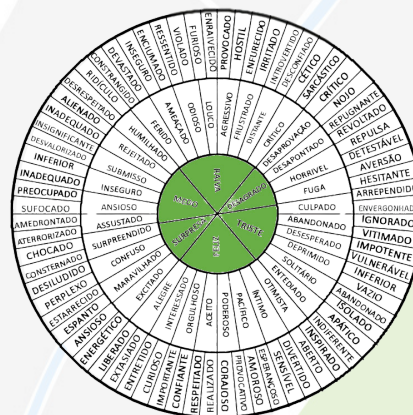
3

Regular com estratégia: usar recursos para lidar com as emoções de forma construtiva. É o momento de acolher o que sentimos e gerenciar nossas respostas emocionais. Você pode refletir sobre “Como posso acolher o que sinto sem me julgar? Que estratégias posso usar para lidar com essa emoção de forma saudável?”

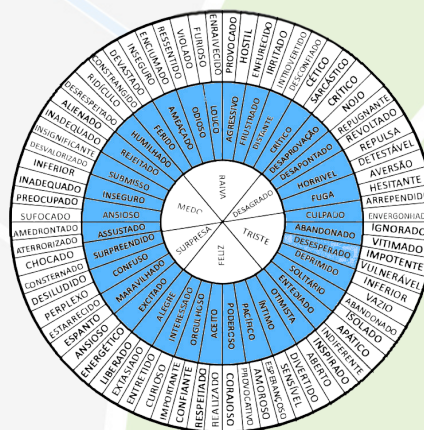
Mapa do Sentir

A Roda das Emoções de Plutchik (1980) é uma ferramenta visual que ajuda a compreender a diversidade das emoções humanas, ilustrando como elas podem se relacionar, se intensificar e gerar emoções mais complexas.

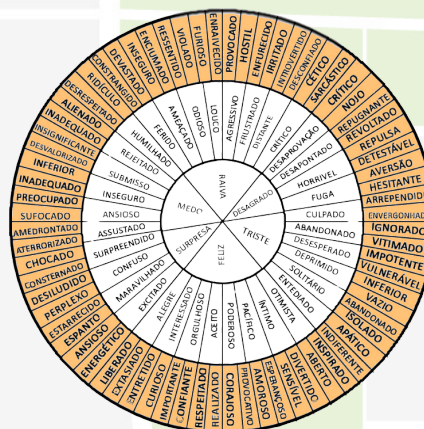
Ao centro, em verde, estão as **emoções primárias**. São os estados básicos e naturais do indivíduo, que surgem em resposta a acontecimentos importantes. São “os blocos básicos” que irão formar emoções mais complexas.



As emoções em azul são as **emoções secundárias**. São mais complexas, resultantes da combinação, modulação ou interpretação cognitiva das emoções primárias.

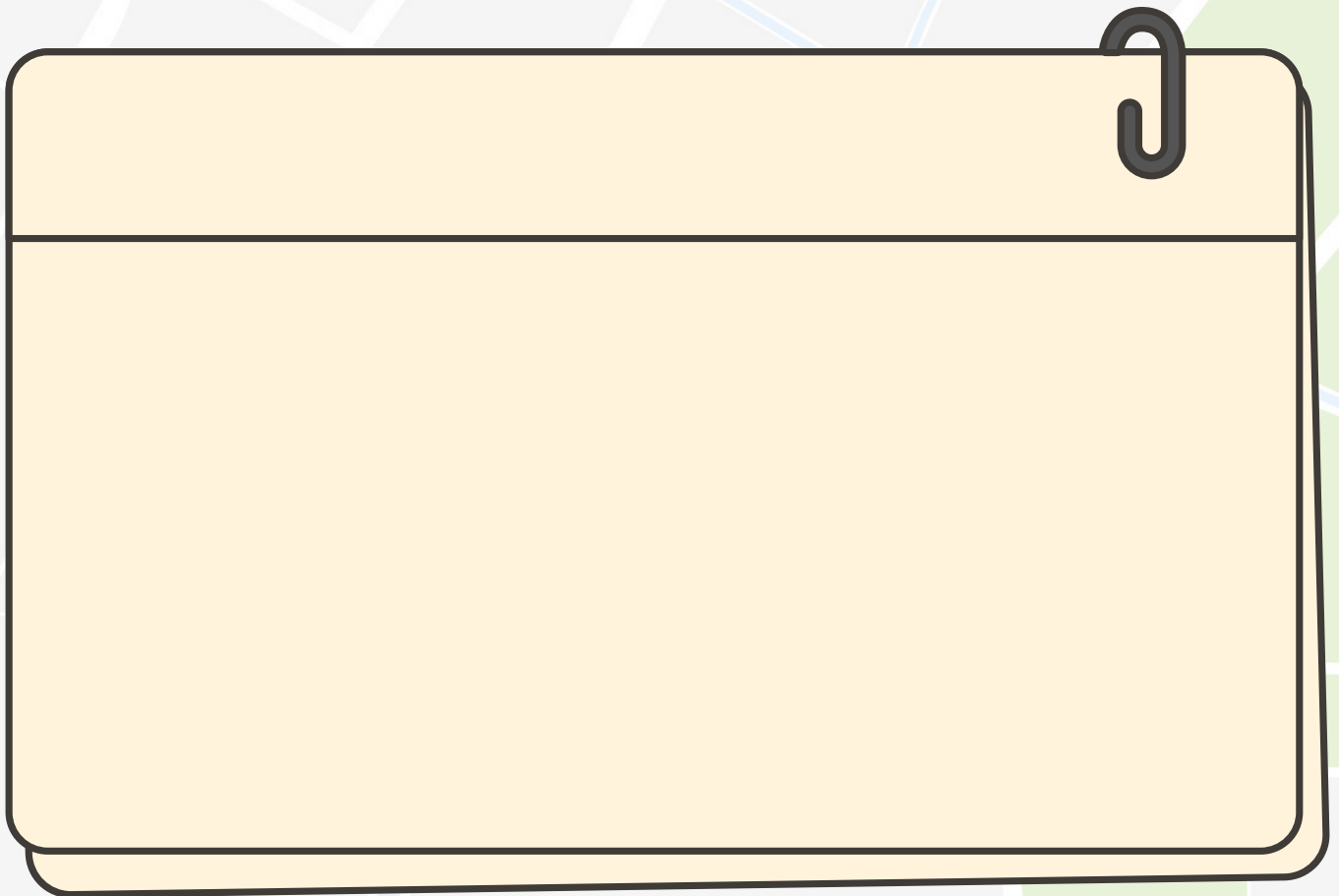


As emoções em laranja são as **emoções terciárias**. São também definidas como estados emocionais complexos. Geralmente são influenciadas por experiências pessoais, memórias, crenças e valores.



Mapa do Sentir

Lembre-se de um momento desafiador que você viveu como estudante de graduação e/ou como professor(a) de línguas em formação inicial. Escreva sobre essa experiência abaixo.



Refleta sobre o evento desafiador mencionado anteriormente e pinte as emoções primárias, secundárias e terciárias relacionadas que vieram à tona naquele momento.





Reflexão e ação



De que forma reconhecer e nomear as emoções ajudou você a compreendê-las melhor?

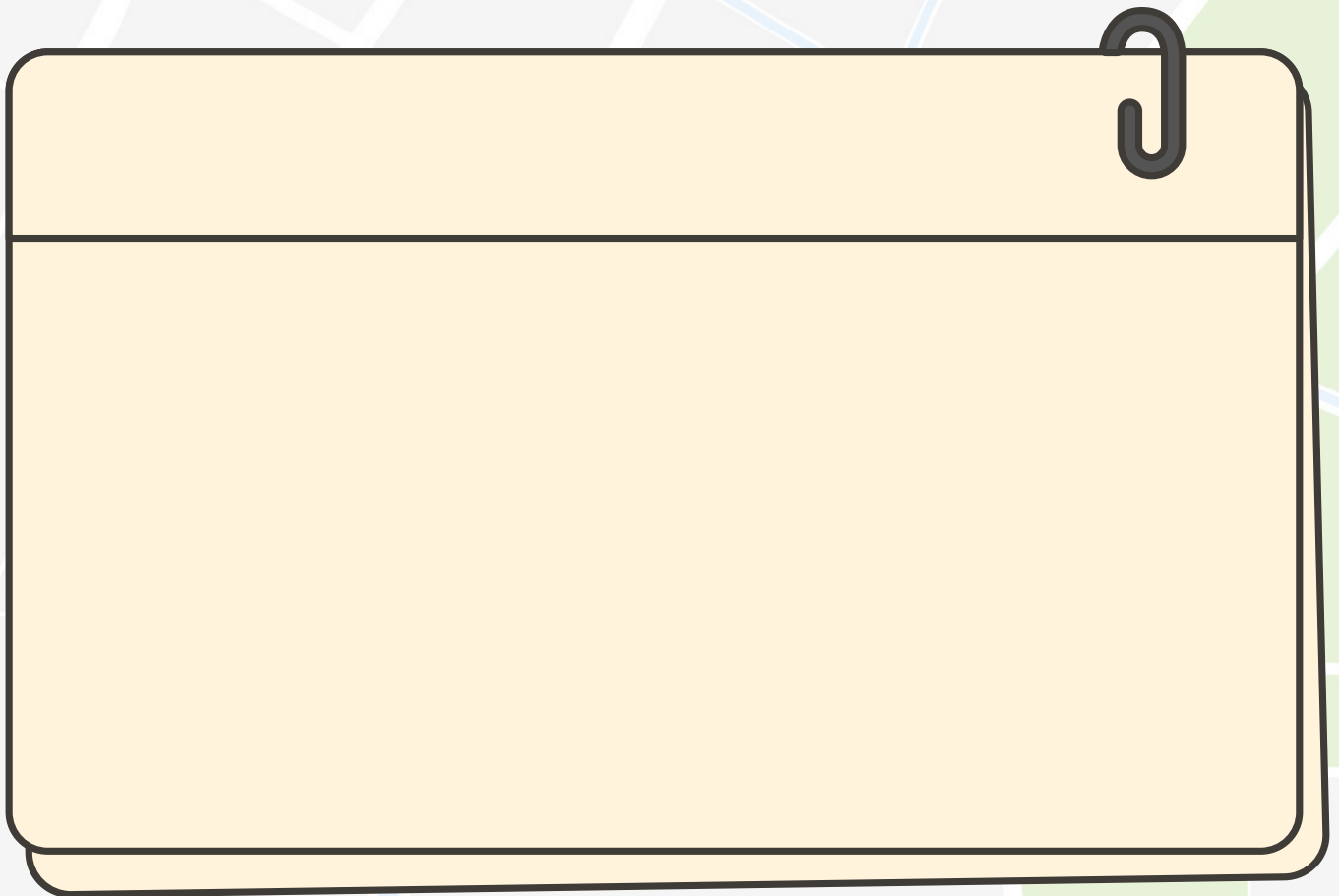


Quais estratégias você pode usar para lidar de forma construtiva com suas emoções de valência negativa, de modo a proteger seu bem-estar?



Mapa do Sentir

Lembre-se de um momento positivo marcante de sua trajetória como estudante de graduação e/ou como professor(a) de línguas em formação inicial. Escreva sobre essa experiência abaixo.



Refleta sobre o evento marcante mencionado anteriormente e pinte as emoções primárias, secundárias e terciárias relacionadas que vieram à tona naquele momento.





Reflexão e ação



Como reconhecer e nomear emoções de valência positiva auxiliou você a compreendê-las melhor?



De que forma refletir sobre suas emoções positivas impactou seu bem-estar?



6



4ª Rota



*Caminhos do
"Eu Ideal"*



A visão de futuro é um aspecto significativo e motivacional para professores em formação inicial. Para conseguir projetar com clareza o docente que você deseja se tornar, é necessário refletir sobre suas experiências passadas, presentes e futuras.



Objetivo

Promover uma reflexão acerca dos “eus possíveis” na formação docente, a fim de visualizar o professor que você deseja se tornar.

O objetivo deste exercício é desenvolver uma visão possível e significativa para o contexto e realidade do professor (Dornyei; Kubanyiova, 2014)

Antes de iniciar a reflexão, vamos entender melhor o que são os “Eus Possíveis”



← Sistema Motivacional Autoidentitário



Essa teoria envolve os “Eus Possíveis”, que são visões de si mesmo em um estado futuro, isto é, são as representações futuras que um indivíduo constrói de si mesmo (Carvalho, 2019). Os “Eus Possíveis” representam visões do que devemos nos tornar, do que tememos nos tornar e do que gostaríamos de nos tornar. Dessa forma, envolve três visões de si: o “Eu que devo Ser”, o “Eu Temido” e o “Eu Ideal”.



Os “Eus Possíveis” estão ligados à motivação à medida em que essas visões podem impulsionar as ações dos aprendentes para diminuir a discrepância existente entre os seus “Eus Atuais” e os “Eus Futuros”, motivando o indivíduo a persistir na ação. Na idealização do seu “Eu Ideal”, é fundamental que as metas sejam realistas, para que sejam alcançáveis e evitem frustrações.



Se desejar aprofundar seus conhecimento sobre o assunto, acesse o material a seguir:



Fonte: <https://repositorio.ufpa.br/jspui/handle/2011/14977>



“Eu que devo Ser”

Refere-se à imagem do professor(a) que você acredita que precisa ser para alcançar o sucesso. Envolve características, atitudes e responsabilidades consideradas essenciais, com base tanto em expectativas internas (como autocrítica e perfeccionismo) quanto externas (como exigências da coordenação, dos alunos e de outros professores).

Exemplo de expectativa interna:

Acredito que um bom professor de línguas deve preparar aulas inovadoras o tempo todo e estar sempre disponível para o trabalho, até mesmo nos fins de semana. Se não faço isso, sinto que estou falhando.

Agora, reflita sobre o “Eu que devo Ser” e responda:



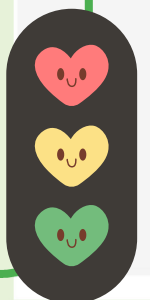
“Eu que devo Ser”



Quais expectativas (internas ou externas) você sente que precisa atender como professor(a) de línguas em formação inicial?



De que forma essas expectativas influenciam seu bem-estar?





“Eu Temido”

Representa a imagem do professor(a) que você deseja evitar se tornar. Envolve atitudes e comportamentos que você não gostaria de adotar em sua prática docente, por perceber que impactam negativamente o ensino e o seu próprio bem-estar.

Exemplo:

O professor que eu quero evitar me tornar se sente sobrecarregado por deixar tudo para a última hora: prepara as aulas de madrugada, dorme mal e, no dia seguinte, sente-se exausto e desmotivado — o que compromete seu desempenho em sala de aula.

Agora, reflita sobre o seu “Eu Temido” e responda as perguntas a seguir:





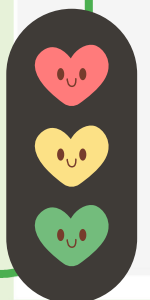
“Eu Temido”



Quais características, hábitos ou atitudes você deseja evitar como professor(a) de línguas?



O que pode ser feito, desde já, para não trilhar esse caminho, visando o bem-estar docente?





“Eu Ideal”

Representa a imagem do professor(a) que você almeja se tornar. Envolve suas metas, desejos e aspirações profissionais.

Exemplo:

O professor que quero me tornar planeja suas aulas com cuidado, considerando os interesses dos alunos para torná-las mais significativas e envolventes.

Agora, reflita sobre o seu “Eu Ideal” e responda:



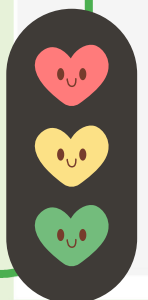
“Eu Ideal”



Quais características, atitudes ou qualidades definem o seu “Eu Ideal” como professor(a) de línguas?



Quais ações você tem adotado ou pode adotar para aproximar-se de seu “Eu Ideal”?





Narrativa ilustrada



Neste espaço, fique à vontade para fazer uma ilustração acerca de suas visões como professor de línguas em formação inicial, priorizando seu “eu ideal”.



Parada para...



Horizontes
alcançados



Horizontes alcançados



Esperamos que este diário tenha sido um bom companheiro em sua viagem na busca pelo bem-estar como professor(a) de línguas em formação inicial.



Ao longo desse caminho, você percorreu diferentes rotas: refletiu sobre suas múltiplas identidades; avaliou seu nível de satisfação em diferentes aspectos da sua vida; reconheceu e nomeou suas emoções em momentos desafiadores e em momentos positivos marcantes; visualizou o professor(a) que você deseja se tornar. Cada rota foi traçada com carinho pensando no seu bem-estar.

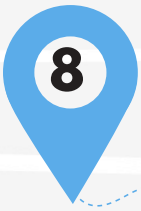


Desejamos que esses tenham sido apenas os primeiros passos dessa jornada em prol do bem-estar e que você continue trilhando por novos caminhos, cultivando não apenas suas práticas pedagógicas mas também o cuidado consigo mesmo, a fim de encontrar um equilíbrio entre as identidades que compõem quem você é.



Lembre-se: o bem-estar não é estático, mas está em constante movimento. Ao longo do caminho, sempre haverá obstáculos a superar e, por meio da reflexão e do autocuidado, será possível recalcular a rota e priorizar sua qualidade de vida como professor(a). Essa atitude alcançará também os seus alunos, que se beneficiarão de um ambiente de aprendizagem mais positivo, acolhedor e inspirador.

Apresentaremos algumas placas de orientação para ajudar você a seguir adiante neste percurso rumo ao bem-estar.



Parada para...



*Novas Rotas:
Bem-estar em movimento*

Novas Rotas:

Bem-estar em movimento



Em seus momentos de folga, evite checar constantemente seus emails e dispositivos de trabalho. Se necessário, desligue as notificações temporariamente.



Estabeleça limites claros, separando no seu dia, ou na sua semana, períodos destinados ao trabalho e outros dedicados aos seus hobbies e interesses pessoais.



Escolha algo que ajude você a dar uma pausa do trabalho e a focar em seu bem-estar: vá ao cinema, faça uma caminhada, pratique yoga ou pilates.



Rede de apoio: conecte-se com colegas de profissão para trocar experiências, desabafar e buscar apoio.



Reserve momentos para escrever sobre suas experiências de ensino, suas emoções e suas conquistas. Isso ajuda a reconhecer progressos e a lidar melhor com os desafios.



Anote pequenas vitórias da sua semana, como uma boa aula ministrada, um feedback positivo recebido, ou uma estratégia nova que funcionou. Essa atitude ajuda a manter a motivação.



Experimente exercícios de respiração, meditação ou atenção plena por alguns minutos ao dia. Essas práticas reduzem o estresse e ajudam você a compreender suas emoções.



Busque aprender continuamente, mas respeite seu ritmo, evitando a sobrecarga. Participe de cursos, oficinas ou redes de apoio que inspirem você e fortaleçam seu bem-estar.



Parada para...



*Depoimento dos
usuários*



Depoimentos dos Usuários do Diário



João

"Através do diário, eu pude rever muitos dos meus comportamentos e atitudes em relação aos outros. Isso melhorou o meu bem-estar como um professor em formação."



Rosana

"A Rotatória das Identidades me ajudou a me reconhecer."



Carlos

"Me auxiliou na organização do meu tempo e em não deixar tarefa pra depois, porque isso irá atrapalhar meu tempo e meu sono."



Emanuel

"A reflexão que ele propõe acerca do que estudamos é de extrema importância não só para nossa formação profissional, mas pessoal também, e passar por esse processo disposto a se comprometer com ele trará uma recompensa muito positiva para o nosso engrandecimento."



Estela

"Não é como se fosse o guia ou uma Bíblia do professor (mas bem que poderia), mas é muito bom poder escrever o que sou e o que sinto, e poder olhar para o diário toda vez que eu me "perder"."



Depoimentos dos Usuários do Diário



Joaquim

"A disciplina (Bem-estar na formação de professores de línguas) nos embasava teoricamente, enquanto o recurso era a concretização do que estávamos discutindo, então acho que foi vital para o sucesso da disciplina."



Isabella

"Enquanto eu respondia, prendia o choro para não deixar que as lágrimas caíssem e alguém percebesse. Foi de extrema significância realizar esta autorreflexão, pois eu não me dava conta de quem eu era e de quem eu estava me tornando. As autocríticas tomavam conta de mim, mas a partir dessa atividade, pude controlá-las."



Alice

"Essencial. Antes, eu refletia se era essa a profissão que eu realmente buscava. Depois de entender meu propósito nos diários, as dúvidas sumiram. Hoje sinto que estou mais feliz, mais realizada, mais motivada, e entendo que vou ter desafios e sentimentos negativos, mas que isso não irá me paralisar."



Jean

"Eu tinha a visão de que o professor tinha uma vida só para os alunos, ignorava a vida familiar e seu "eu" do dia a dia. Feito o Diário, pude entendê-lo como dono de várias identidades entrelaçadas entre si."



Eduardo

"O Diário Reflexivo transformou minha vida. Trouxe um incremento muito grande ao meu dia a dia. As atividades me fizeram reconhecer pontos a serem melhorados em mim mesmo e saber que tais mudanças seriam salutares ao meu bem-estar, não apenas como professor, mas como cidadão."

Quer compartilhar comentários e experiências após o uso do diário?

Este espaço foi criado para que você possa registrar suas impressões, sentimentos e experiências após utilizar o Diário Reflexivo. Sua contribuição é muito importante, pois cada relato ajuda a compreender diferentes caminhos para o bem-estar.



Você pode compartilhar:



Como foi utilizar o diário no seu dia a dia?



Quais atividades ou reflexões mais chamaram sua atenção?



O diário ajudou na organização da rotina, dos objetivos ou das emoções?



Quais dificuldades você encontrou durante o processo?



Quais sugestões você daria para melhorias futuras?



Ou qualquer outro comentário que considere importante.

Cada experiência é única e pode inspirar outras pessoas que também estão buscando momentos de reflexão, autocuidado e equilíbrio. Não é necessário escrever um texto formal. Você pode compartilhar suas ideias de maneira simples e sincera.

Compartilhe aqui



<https://padlet.com/manuhellebritto/di-rio-reflexivo-caminhos-para-o-bem-estar-comentarios-e-exp-m3bj051c0xwifu4l>



Sua contribuição ajudará a enriquecer este projeto e a compreender melhor como práticas reflexivas podem impactar o bem-estar e a qualidade de vida.

Obrigada por participar e contribuir com sua experiência!



Agradecimentos

Agradecemos a todos os discentes do curso de **Letras - Alemão, Espanhol, Francês e Inglês** que participaram da aplicação deste Diário Reflexivo durante a 1ª edição da disciplina optativa

Bem-estar na formação de professores de línguas,

ministrada pela **Profa. Dra. Larissa Borges** no **Laboratório de Ensino de Línguas (LAEL)**, da Universidade Federal do Pará (UFPA), em 2025.

Desde então, este Diário passou a constituir um recurso didático integrante da disciplina, com o propósito de fomentar processos contínuos de **reflexão, autocuidado e desenvolvimento pessoal e profissional ao longo da formação docente.**

Esperamos que essa experiência de reflexão seja apenas **o ponto de partida** em suas jornadas como futuros professores de línguas **comprometidos com o próprio bem-estar e com o de seus futuros alunos.**

Para conhecer a trajetória do Grupo de pesquisa CARE, que investiga e busca promover o bem-estar docente:

Clique aqui



10



Parada para...



Referências



Referências



-  BARCELOS, A. M. F.; RUOHOTIE-LYHTY, M. Teachers' emotions and beliefs in second language teaching: implications for teacher education. In: AGUDO, J. D. M. (org.). Emotions in second language teaching: theory, research and teacher education, 2018. p. 109-124.
-  BORGES, L. Conectando bem-estar, emoções e empatia na formação de professores de línguas: trajetória do grupo de pesquisa CARE. In: FARIAS, A.; ARAÚJO, M. (org.). Formação de professores de línguas: conectando reflexões e contextos diversos. Campinas: Pontes Editores, 2025. p. 263-288. Disponível em: https://ponteseditores.com.br/loja3/pontes-editores-home-2__trashed/ebook/lancamento-e-book/formacao-de-professores-de-linguas-conectando-reflexoes-e-contextos-diversos-2/. Acesso em: 30 fev. 2026
-  BORGES, L. "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, Viçosa, v. 23, n. 2, p. 31-54, 2023. Disponível em: <http://www.revistaglauks.ufv.br/Glauks/article/view/417/278>. Acesso em: 15 fev. 2026.
-  CARVALHO, L.. Aspectos motivacionais de aprendentes de língua inglesa: um estudo de caso sob a perspectiva sociodinâmica. Orientadora: Walkyria Alydia Grahl Passos Magnos e Silva. 2018. 147 f. Dissertação (Mestrado em Letras) – Instituto de Letras e Comunicação, Universidade Federal do Pará, Belém, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufpa.br/handle/2011/14977>. Acesso em: 20/05/2025.
-  DÖRNYEI, Z.; KUBANYIOVA, M. Motivating learners, motivating teachers: building vision in the language classroom. Cambridge: Cambridge University Press, 2014.
-  LIBERALI, F. C. O diário como ferramenta para a reflexão crítica. Tese (Doutorado em Lingüística Aplicada) – LAEL, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC, São Paulo, 1999.
-  MERCER, S.; GREGERSEN, T. Teacher Wellbeing. United Kingdom: Oxford, 2020.
-  PLUTCHIK, R. Emotion: a psychoevolutionary synthesis. New York: Harper & Row, 1980.
-  RODA DA VIDA. Roda da Vida. [S.l.]: Roda da Vida, [s.d.]. Disponível em: <https://www.rodadavida.net/>. Acesso em: 9 abr. 2025.
-  SMYTH, J. Teachers Work and politics of reflection. American Educational Research Journal, 1992.
-  SOARES, A. B. et al. Gestão do Tempo para Estudantes Universitários. 2020.