



A importância da inteligência emocional para a educação positiva

Ana Leonor Angélico Ferreira

Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação para obtenção do Grau de Mestre em Educação Social

Orientado por

António Francisco Ribeiro Alves

Bragança

2023

“Educação não transforma o mundo. Educação muda as pessoas. Pessoas transformam o mundo.” – Paulo Freire

## Agradecimentos

Agradeço a todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram para que esta dissertação fosse realizada.

Agradeço particularmente ao meu orientador, António Ribeiro Alves, por todo o saber partilhado e transmitido, pela oportunidade, assim como, a disponibilidade e apoio demonstrado ao longo deste percurso de trabalho.

Agradeço à minha família, aos meus avós, às minhas madrinhas e à minha mãe, por todos os sacrifícios, por todo o apoio incondicional e, principalmente, por toda confiança depositada em mim ao longo do meu percurso académico.

Agradeço a todos os meus amigos que, de certa forma, contribuíram, direta ou indiretamente, para a realização deste trabalho, pelas palavras, companheirismo e ajuda. Um obrigada especial à Diana, à Márcia e ao David.

Um grande, grande obrigada a todos que ajudaram a concluir esta etapa com sucesso.

## Resumo

A Inteligência emocional é uma temática bastante falada que ainda necessita de ser mais trabalhada e valorizada.

As emoções, são muitas vezes confundidas com os sentimentos, ou até mesmo, com os diferentes estados de humor, sendo assim necessário distingui-los para que cada indivíduo aprenda a conhecer-se emocionalmente, podendo trabalhar consoante o seu próprio ritmo e tempo de desenvolvimento.

A educação positiva remete-nos para uma educação onde se permite à criança/jovem a exploração do mundo à sua volta, de forma, a incentivar o trabalho das suas habilidades para o bem-estar.

No presente trabalho procurou-se saber de que forma e como é que os conceitos, referidos anteriormente, estavam presentes, ou não, na vida das crianças e jovens por influência e trabalho dos seus educadores, quer sejam eles, formais ou informais.

A investigação foi realizada ao longo do ano letivo de 2022/2023, através de um questionário online, abrangendo um total de 52 participantes, sendo oito educadores formais, 13 educadores informais e, por fim, 31 participantes que se identificaram com os dois tipos (formal e informal). Todos os dados presentes nesta investigação foram recolhidos através de um questionário com características quantitativas e qualitativas, permitindo assim responder aos seguintes objetivos: compreender as práticas educativas dos participantes do estudo; perceber se os educadores que intervêm na educação dos seus educandos valorizam e trabalham a inteligência emocional através de uma educação positiva; perceber a abertura dos educadores para a inteligência emocional e a educação positiva, e por fim, encontrar as possíveis “consequências” da educação implementada.

Assim, por fim, são apresentados exemplos de conceitos contruídos pelos participantes, a importância que estas temáticas têm para eles, possíveis formas de trabalhar os conceitos em estudo, o interesse em aprofundar mais o conhecimento já adquirido e algumas limitações encontradas ao longo da realização deste trabalho, bem como indicações futuras.

**Palavras-chave:** Inteligência Emocional, Educação Positiva, Psicologia Positiva, Crianças, Jovens.

## Abstract

Emotions are often confused with feelings, or even with different mood states, making it necessary to distinguish them so that each individual learns to know themselves emotionally, being able to work according to their own rhythm and time of development. .

Positive education takes us to an education where children/young people are allowed to explore the world around them, in order to encourage the use of their skills for well-being.

In this work we sought to find out in what way and how the concepts mentioned above were present, or not, in the lives of children and young people due to the influence and work of their educators, whether formal or informal.

The investigation was carried out throughout the 2022/2023 school year, through an online questionnaire, covering a total of 52 participants, eight formal educators, 13 informal educators and, finally, 31 participants who identified with both types ( formal and informal). All data present in this investigation were collected through a questionnaire with quantitative and qualitative characteristics, thus allowing us to respond to the following objectives: understanding the educational practices of the study participants; understand whether the educators who intervene in the education of their students value and work on emotional intelligence through positive education; perceive the openness of educators to emotional intelligence and positive education, and finally, find the possible “consequences” of the implemented education.

Thus, finally, examples of concepts constructed by the participants are presented, the importance that these themes have for them, possible ways of working the concepts under study, the interest in deepening the knowledge already acquired and some limitations found throughout the realization of this work, as well as future indications.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Positive Education, Positive Psychology, Children, Young People.

## Índice

Agradecimentos .....	iii
Resumo .....	iv
Abstract.....	v
Introdução .....	9
<b>Capítulo I – Enquadramento teórico .....</b>	<b>11</b>
1.1. Inteligência emocional.....	11
1.1.1. As emoções .....	11
1.1.2. O que é a inteligência emocional? .....	12
1.1.3. Modelos da inteligência emocional .....	13
1.1.4. A Importância da inteligência emocional.....	14
1.2. A inteligência emocional/ desenvolvimento emocional nas crianças e nos jovens .....	15
1.2.1. Nas crianças.....	15
1.2.2. Nos jovens/ adolescentes .....	16
1.3. Como lidar com as emoções: formas de desenvolvimento e treino de competências emocionais .....	17
1.4. Psicologia positiva.....	18
1.4.1. Educação positiva/ parentalidade positiva .....	18
1.4.2. Método da Maria Montessori.....	19
1.5. O papel do Educador .....	20
1.6. O papel do Educador Social .....	21
<b>Capítulo II – Metodologia de investigação .....</b>	<b>23</b>
2.1 Questão problema e os objetivos da investigação .....	23
2.2 Técnicas e instrumentos de recolha de dados .....	23
2.3 Hipóteses de investigação.....	25
2.4 Instrumentos de análise de dados .....	25
2.5 Participantes .....	25
<b>Capítulo III – Apresentação e discussão dos resultados .....</b>	<b>29</b>
3.1 Apresentação dos resultados.....	29
3.1.1 Conceitos de inteligência emocional e educação positiva.....	29
3.1.2 Emoções vs. Estado de humor.....	31
3.1.3 Valorização, identificar, descrever e exprimir as emoções.....	32
3.1.4 Facilidade em identificar as emoções nas crianças .....	34
3.1.5 Comportamentos perante um acontecimento na vida da criança/ jovem (as suas consequências) .....	35
3.1.6 O trabalho destas temáticas nas instituições de ensino .....	37
3.1.7 Perceção sobre algumas afirmações.....	39

3.1.8	O conhecimento atual e a formação.....	40
3.2	Análise das hipóteses.....	41
3.2.1	Hipótese 1: O sexo feminino será o mais presente entre os diferentes educadores. ....	41
3.2.2	Hipótese 2: O maior número de educadores é o de educadores informais. ....	41
3.2.3	Hipóteses 3: A maioria não sabe distinguir uma emoção de um estado de humor.....	41
3.2.4	Hipótese 4: Quem valoriza as emoções não tem dificuldade em identificá-las e descrevê-las.....	42
3.2.5	Hipótese 5: A maioria dos participantes acaba por não dar tempo à criança/ jovem, mas sim impor o seu próprio tempo.....	42
3.2.6	Hipótese 6: Grande parte dos participantes consegue identificar as emoções das crianças e/ou jovens que educa. ....	43
3.2.7	Hipótese 7: A maioria não se vai mostrar muito disponível ao Webinar/ formação sobre as temáticas. ....	43
	Limitações e considerações finais .....	45
	Referências bibliográficas .....	47
	Anexos .....	49

## **Índice de tabelas**

Tabela 1 - Participantes distribuídos por Sexo e Idade. ....	26
Tabela 2 - Tipo de Educador com que se identifica e Anos de exercício como Educador Formal. .....	26
Tabela 3 - Habilitações Académicas e Sexo. ....	27
Tabela 4 - Distribuição das respostas à questão "Quais as crianças/ jovens com as quais participa na educação?".....	27
Tabela 5 - Distribuição da questão sobre o número de crianças/ jovens com os quais participa na educação.....	28
Tabela 6 – Distribuição das respostas à questão de como reagem a um acontecimento na vida da criança/ jovem. ....	35
Tabela 7 - Distribuição dos resultados das respostas à sobre o trabalho destas vertentes nas instituições de ensino. ....	37
Tabela 8 – Distribuição dos resultados à questão 30 sobre o interesse em formação. ....	40
Tabela 9 - Distribuição dos dados à questão sobre a diferença entre emoções e estado de humor. .....	41
Tabela 10 – Cruzamento das respostas às questões da valorização das emoções e a da identificação e descrição.....	42
Tabela 11 - Distribuição dos resultados à questão sobre dar tempo à criança/ jovem. ....	42
Tabela 12 - Distribuição dos resultados à questão da capacidade em identificar as emoções ao longo das tarefas.....	43
Tabela 13 – Relação entre interesse na formação e as respostas a outras questões. ....	44

## **Índice de Quadros**

Quadro 1 - Distribuição das respostas Verdadeiro e Falso à questão 28. ....	39
---	----

## Introdução

O presente trabalho de investigação tem como intuito compreender o ponto em que se encontra o conhecimento dos diferentes tipos de educadores, sobre a educação positiva e a inteligência emocional. Insere-se na unidade curricular “Dissertação/Trabalho de Projeto/Relatório de Estágio”, do Mestrado em Educação Social: Educação e Intervenção ao Longo da Vida, que decorreu no ano letivo 2022/2023, na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança – IPB e tem como principais temas de estudo a inteligência emocional e a educação positiva, sendo a questão problema: “Os conceitos da inteligência emocional e educação positiva estão presentes na vida dos educadores e das crianças/jovens?”.

Esta temática despertou-nos interesse, na medida em que bem trabalhada e desenvolvida pode trazer inúmeras consequências a nível pessoal, social, psicológico ou físico. A inteligência emocional é uma ferramenta que nos permite explorar e valorizar as emoções. Estas representam a “unidade de trabalho” e um dos fatores chave para a convivência da humanidade em sociedade de uma forma positiva e evolutiva (Goleman, 2022).

Neste sentido, relativamente à educação positiva, trata-se de uma educação que permite à criança/jovem explorar o mundo à sua volta, ao mesmo tempo, que se incentiva o trabalho das suas habilidades para o bem-estar, como por exemplo, conhecer-se e interpretar-se a si própria/o.

Desta forma, este trabalho tem como objetivos específicos, compreender as práticas educativas dos participantes do estudo, perceber se os educadores que intervêm na educação dos seus educandos valorizam e trabalham a inteligência emocional através de uma educação positiva, averiguar a abertura dos educadores para a inteligência emocional e a educação positiva e, por fim, encontrar as possíveis “consequências” da educação implementada.

A dissertação encontra-se dividida em três capítulos. Inicialmente, no capítulo I, é apresentado o enquadramento teórico com a abordagem ao conceito de inteligência emocional, assim como os vários modelos e à sua importância. Evidenciamos, também, algumas consequências positivas nas crianças e nos jovens, formas de lidar com as emoções, ou seja, formas de desenvolvimento e treino dessas mesmas competências emocionais. De seguida, abordamos o conceito da psicologia positiva, o exemplo do método Montessori, assim como uma breve reflexão sobre a importância, nos dias de hoje, do papel representado pelos educadores formais e, por fim, mas não menos importante, o papel do profissional de educação social.

Posteriormente, no capítulo II, é apresentada a metodologia da investigação e as suas respetivas fases. Inicialmente, temos a questão problema, os respetivos objetivos da investigação, a técnica escolhida para realizar a recolha dos dados e o questionário enviado aos participantes. A finalidade do questionário é conhecer se estas temáticas são praticadas pelos educadores, fazendo com que estes conceitos estejam presentes na educação das crianças e jovens ou não; as

respetivas hipóteses consideradas no início do estudo; o método utilizado para realizar a análise dos dados e, por fim, a descrição dos respetivos participantes.

Por fim, no capítulo III, é apresentada a análise e a discussão dos resultados obtidos no questionário enviado aos participantes, bem como as respetivas conclusões finais. Estas integram uma reflexão sobre todo o processo de investigação e os seus resultados, assim como, as dificuldades sentidas, os obstáculos encontrados e, as possíveis, propostas para eventuais futuros trabalhos.

## Capítulo I – Enquadramento teórico

### 1.1. Inteligência emocional

#### 1.1.1. As emoções

Emoção, uma palavra que, ainda nos dias de hoje, tem uma abertura a diferentes significados, como vamos verificar posteriormente. Apesar disso, segundo o dicionário Priberam online, da língua portuguesa, podemos defini-la como “um conjunto de reações, variáveis na duração e na intensidade, que ocorrem no corpo e no cérebro, geralmente desencadeadas por um conteúdo mental”.

Contudo, podemos encontrar algo comum nas definições de diferentes autores. Qual é a causa, as consequências e, por fim, o resultado, que serão as emoções:

Segundo Damásio (s/d, citado por Queirós, 2014), as emoções representam uma resposta química e neuronal do cérebro cujo intuito é proporcionar sobrevivência e bem-estar ao organismo, ou seja, trata-se de um conjunto de respostas que já nascem com o indivíduo, embora exista sempre uma influência do meio que o rodeia, acabando por nenhuma das respostas emocionais ser constantes ou inalteráveis.

Já para Russell e Barrett (1999, citados por Santos, 2014), qualquer emoção é provocada, seja por um objeto, uma pessoa ou um evento e não tem de estar, necessariamente, relacionada com o presente, pode remeter a pessoa, tanto para o passado, como para o futuro. Para além disto, Russell e Barrett, consideram a chave da emoção a forma e a avaliação cognitiva que é feita pelo indivíduo perante a “situação” o que irá definir a emoção em causa. Assim caracterizam as emoções como pouco duradoras, mas bastantes intensas.

Além disso, para Mayer e Salovey (1997, citados por Romão, 2016), as emoções não passam de respostas que orientam o comportamento do indivíduo com o objetivo de conquistar metas através da informação recolhidas por elas.

Em adição, para Goleman (2022), as emoções são originadas através de um sentimento e um raciocínio, ou seja, traduz-se de uma consequência de um estado psicológico e/ou biológico que nos conduz perante acontecimentos importantes para nós. Desta forma, refere o facto de ter havido desvalorização da inteligência emocional, comparativamente, à inteligência racional tendo em conta o quão “imprevisível” pode ser uma emoção, quer positiva, quer negativamente.

Contudo, ainda há quem subdivida as emoções entre emoções primárias e secundárias e emoções positivas e negativas.

Em primeiro lugar, segundo Lewis e Haviland (1993), as emoções primárias, que caracterizariam as que já nascem com o indivíduo, são determinadas por mecanismos inatos, enquanto que as emoções secundárias seriam as que fossem surgindo e sofrendo alterações ao longo do desenvolvimento do ser humano, ou seja, as emoções iam depender do significado que seria atribuído a um determinado acontecimento.

Em segundo lugar, segundo Moreira (2010, citado por Romão, 2016), as emoções positivas seriam as emoções que proporcionassem uma sensação de bem-estar ao indivíduo, contribuindo para um aumento da autoestima, como por exemplo a alegria. Enquanto, as emoções negativas, contrariamente ao referido anteriormente, seriam as emoções que proporcionassem mal estar ao indivíduo, acabando por contribuírem para uma diminuição da autoestima, como por exemplo, a tristeza, o medo e a raiva.

Assim, podemos concluir que, a emoção, de uma forma ou de outra, será sempre o resultado da relação com o meio, ou seja, surge da interpretação e da valorização de uma dada situação extrínseca ao cérebro e corpo, num curto intervalo de tempo, mas com uma enorme importância para o indivíduo.

### 1.1.2. O que é a inteligência emocional?

O conceito de inteligência emocional e as suas respetivas competências, apesar de terem sido atribuídas por Salovey e Mayer (1990) anteriormente ao uso da expressão “inteligência emocional”, a mesma só se tornou popular quando Daniel Goleman que dedicou uma das suas obras a esta temática em 1995. Desde então, com o passar dos anos, o conceito tem evoluído, assim como a sua valorização tem sido cada vez maior.

Como referido anteriormente, o primeiro uso deste conceito foi realizado por Salovey e Mayer em 1990, ao descreverem a inteligência emocional como a parte da inteligência encarregada de monitorizar as emoções e os sentimentos, quer da própria pessoa, quer dos outros, com o intuito de orientar a construção do pensamento e conseqüentemente as ações (Salovey e Mayer, 1990). Neste sentido, para Goleman (2022) a inteligência emocional refere-se à capacidade de o ser humano conseguir identificar e distinguir as suas próprias emoções para, posteriormente, ajudar a pessoa a regular o seu estado de espírito, a sua motivação, as suas frustrações e por fim, os seus impulsos.

Assim, para Mayer, Salovey e Caruso (2000, citados por Romão, 2016), a inteligência emocional passa pela capacidade de conhecimento, gestão e controlo que a pessoa tem sobre as suas emoções, ou seja, o quão desenvolvida é a capacidade de a pessoa identificar, perceber e expressar as emoções, não só perante si, mas também sobre os outros, procurando fatores positivos de bem-estar e de sucesso nas suas relações.

Neste sentido, ao longo da evolução do conceito, apresentado anteriormente, têm surgido diversas pesquisas e investigações que tentam justificar a influência da inteligência emocional em temáticas pertinentes para a evolução do ser humano, no seu dia a dia, como por exemplo, contexto educativo, sucesso pessoal, relações interpessoais e ajustes na sociedade (Romão, 2016).

### 1.1.3. Modelos da inteligência emocional

A inteligência emocional, como foi sendo referido anteriormente, tem sido abordadas através de várias perspectivas, o que acabou por originar distintos modelos, tendo cada um a defesa de um ou mais autores. Apesar de existir uma grande variedade de modelos, apenas três deles são os mais realçados, sendo eles: o modelo de inteligência emocional de Goleman de 1995, o modelo de inteligência emocional e social de Bar-On de 1997, e, por fim, o modelo das habilidades de Mayor e Salovey de 1997/2000 (García-Fernández & Giménez-Mas, 2010).

Desta forma, segundo García-Fernández e Giménez-Mas (2010), o modelo de Goleman e de Bar-On acabam por se juntar dando origem aos modelos mistos pois ambos os autores veem a inteligência emocional como um misto de competências relacionadas com as emoções e os diversos traços de personalidade de cada indivíduo, ou seja, um equilíbrio entre a coexistência da consciência emocional e a consciência intelectual.

Contudo, o modelo de Goleman<sup>1</sup>, consequência de uma reflexão teórica, é representado pelas cinco componentes que caracterizam a inteligência emocional, sendo elas a autoconsciência, a autorregulação, a motivação, a empatia e as habilidades sociais, enquanto que, o modelo de Bar-On<sup>2</sup>, consequência de diversos estudos empíricos, é um pouco mais vasto e complexo, tratando-se do resultado da interação entre as diferentes componentes e subcomponentes, sendo elas: interpessoais (empatia, relações interpessoais e responsabilidade social), intrapessoais (compreensão das suas próprias emoções, assertividade, autoconceito, autorrealização e independência), do estado de espírito/humor (felicidade e otimismo), da adaptabilidade (resolução de problemas, consciência da realidade e flexibilidade) e, por fim, da gestão do stress (tolerância ao stress e controlo de impulsos) (García-Fernández & Giménez-Mas, 2010).

Segundo García-Fernández e Giménez-Mas (2010), o modelo das habilidades de Mayor e Salovey<sup>3</sup>, consequência de uma reflexão teórica, é construído a partir da visão da inteligência emocional como uma ferramenta para processar a informação emocional, ou seja, para Mayor e Salovey existem determinadas habilidades cognitivas que nos tornam capazes de perceber, avaliar, expressar, manusear e regular as emoções sem deixar de parte as normas sociais e éticas. Neste sentido, apresentam-nos cinco habilidades: a perceção emocional, facilidade no pensamento emocional, compreensão emocional, direcção emocional e regulação reflexiva das emoções de forma a promover o crescimento pessoal (García-Fernández & Giménez-Mas, 2010).

Assim, apesar dos modelos referidos anteriormente não serem os únicos apresentados ao longo dos anos, são os mais importantes e dos três, o modelo de Salovey e Mayer é o mais utilizado, consequentemente, o mais popular (García-Fernández & Giménez-Mas, 2010).

---

<sup>1</sup> Modelo de 1995, assim identificado pelo autor.

<sup>2</sup> Modelo de 1997, assim identificado pelo autor.

<sup>3</sup> Modelo de 1997/2000, assim identificado pelo autor.

#### 1.1.4. A Importância da inteligência emocional

Para Goleman (2022), como referido anteriormente, a inteligência emocional representa a forma como cada indivíduo consegue perceber, lidar e comportar-se e depende da junção entre as suas emoções e a sua personalidade. Desta forma, segundo o mesmo autor, existem cinco grandes habilidades que o indivíduo pode desenvolver/ trabalhar e controlar, trazendo consequentemente êxito emocional para a sua vida, sendo elas autoconhecimento, controlo emocional, automotivação, o reconhecimento de emoções nos outros e, por fim, lidar com relacionamentos.

Primeiramente, o autoconhecimento, que diz respeito à capacidade que o indivíduo tem em reconhecer e identificar as suas próprias emoções e sentimentos, possibilitando assim uma auto compreensão que lhe dará a vantagem de um maior controlo, assim como uma maior segurança, em momentos críticos como, por exemplo, a tomada de uma decisão importante (Goleman, 2022).

Posteriormente, surge o controlo das emoções, que representa a forma como o indivíduo lida com as suas próprias emoções, ou seja, diz respeito à capacidade que o ser humano tem de, após identificar a emoção, lidar com ela; Se a tenta entender e posteriormente ultrapassá-la ou se se deixa controlar por essa mesma emoção (Goleman,2022). Para isso, Saarni (1993) realça a capacidade que o indivíduo deve ter para trabalhar em criar regras que lhe permitam regular a intensidade e/ou duração dos seus estados emocionais mais perturbadores.

Em terceiro lugar, surge a automotivação que representa a capacidade que o indivíduo tem em saber equilibrar as suas emoções mesmo quando um pouco contrariadas pelo momento, ou seja, um indivíduo que controle a sua automotivação acaba por ser mais produtivo e realizado em qualquer papel que desempenhe na sociedade (Goleman, 2022).

Em quarto lugar, temos a capacidade que o indivíduo tem de perceber e identificar as emoções nos outros indivíduos, ou seja, a capacidade de empatia, que é uma característica que tende a permitir um olhar mais profundo e preocupado para com o outro, assim como, com o mundo que o rodeia (Goleman, 2022). Esta capacidade de conseguir “ler” o outro tem de ser através não só da comunicação verbal, como também, da comunicação não verbal juntamente com a procura do significado real que a situação decorrida possa ter perante o outro (Saarni, 1993).

Por fim, em quinto lugar, temos a forma como o indivíduo lida com os seus relacionamentos, ou seja, a capacidade que este tem em lidar com as emoções dos diferentes participantes do seu círculo que, normalmente, quando bem dominada esta habilidade representa uma tranquilidade nos convívios, independentemente do outro (Goleman, 2022). Para esta habilidade, Saarni (1993) lembra que nem sempre a atitude demonstrada pelo outro poderá corresponder à emoção real sentida interiormente, assim como, vice-versa, o que nos deveria obrigar a procurar ter mais consciência do nosso poder de comunicação, pois através de uma fraca

comunicação poderão surgir problemas e interações problemáticas nas relações que rodeiam o indivíduo.

Desta forma, Saarni (1993) acrescenta ainda que é necessário que o indivíduo tenha consciência que há sempre a possibilidade de se poder experimentar múltiplas emoções, mesmo que, provavelmente, ele não tenha essa percepção no momento, assim como, tentar utilizar uma linguagem presente na cultura pois, nem todos os indivíduos vão perceber e sentir as diferentes emoções da mesma forma.

Neste sentido, é pertinente reforçar a importância e o poder que as emoções têm sobre os diferentes indivíduos e, conseqüentemente, sobre a sociedade, pois são estas que vão permitir levantar informações muito específicas sobre os indivíduos, os ambientes, as situações e o respeito que existe entre eles. Por outro lado, é a partir do controlo das habilidades, referidas, anteriormente, que nos vai ser possível reverter ou adaptarmo-nos às diversas situações, permitindo assim, posteriormente, o sucesso ou insucesso de cada um.

Por fim, é importante, concluir que a inteligência emocional representa a forma como se reconhecem e avaliam as emoções no próprio indivíduo e nos outros, ou seja, dá-nos ferramentas necessárias que nos mostram como ajudar o pensamento a compreendê-las, a controlá-las e a direcioná-las para existir um crescimento ao nível emocional, intelectual e social.

## 1.2. A inteligência emocional/ desenvolvimento emocional nas crianças e nos jovens

### 1.2.1. Nas crianças

A capacidade de percepção e identificação das emoções nas crianças varia consoante as diferentes idades e etapas do seu próprio desenvolvimento.

Segundo Soares (2009, citado por Romão, 2016), as crianças gastam os seus primeiros anos de vida a trabalhar a sua própria capacidade em identificar e perceber as suas emoções. Mais tarde, perto da idade pré-escolar já são capazes de expressar e compreender diversas emoções neles próprios, assim como, nas pessoas que os rodeiam, para além disto, começam a trabalhar a capacidade de regular a intensidade das suas emoções com o intuito de alcançarem de uma forma mais eficaz os seus objetivos (Romão, 2016).

Neste sentido, segundo Pons et al. (2004, citados por Romão, 2016), as duas primeiras emoções identificadas pelas crianças são a alegria e a tristeza, e, só um pouco mais tarde, é que identificam a surpresa e a raiva. Já segundo De Sonville et al. (2002, citados por Romão, 2016), as crianças embora consigam identificar emoções de alegrias, tristeza, raiva, medo, surpresa e aversão/repulsa, nem sempre o fazem de uma forma clara e objetiva, principalmente entre a tristeza e a raiva, assim como, a tristeza e o medo.

Posteriormente, aos três anos, as crianças conseguem perceber que uma certa emoção surge como uma consequência a um determinado acontecimento e, só por volta dos cinco anos é que conseguem compreender que os indivíduos que as rodeiam não têm as mesmas convicções

que ela e que isso pode influenciar as diferentes emoções perante situações semelhantes vividas por ambos (Romão, 2016).

Assim, segundo Romão (2016), um bom conhecimento, a par com uma boa gestão das emoções vai oferecer uma boa adaptação em contexto educativo, interações sociais positivas e bons comportamentos emocionais a curto e longo prazo.

### 1.2.2. Nos jovens/ adolescentes

Os jovens, como seria de imaginar, já possuem uma maior perceção e capacidade de identificar as emoções, assim como os sentimentos, de uma forma muito mais desenvolvidas que as crianças, no entanto, não têm uma vida emocionalmente mais tranquila.

A adolescência é caracterizada como o período com mais alterações biológicas, englobando as alterações emocionais (Gilbert, 2012; Helsen e colaboradores, 2000; Morris e colaboradores, 2007, citados por Silva & Freire, 2014).

Segundo Pérez e Filella (2019), os jovens começam a aplicar, de uma forma mais clara e espontâneas, as capacidades adquiridas anteriormente e são capazes de identificar emoções positivas e negativas e também já conseguem classificar emoções como por exemplo, a compaixão, a surpresa, a esperança e a inveja. No entanto, vão desenvolvendo outras “capacidades”, como por exemplo: vivência de várias emoções ao mesmo tempo, podendo estas serem contraditórias; ganham a consciência que existe uma infinidade de fatores que podem influenciar as reações dos que o rodeiam; a perceção de quando um grupo o está a tentar influenciar; controlo de impulsos; um maior controlo perante a frustração; aprendem a pedir ajuda; maior juízo crítico; respeito perante um opinião oposto e a diversidade; adquirem hábitos e práticas que lhe tragam consequências saudáveis e positivas.

Contudo, segundo Gilbert (2012, citado por Silva e Freire, 2014), a adolescência é o período no qual os jovens vivenciam um número maior de trajetórias o que, conseqüentemente, vai induzir a uma ativação de inúmeras experiências e respostas emocionais fortes e profundas, que bem conduzidas e ultrapassadas serão a chave para utilizar e aperfeiçoar todas as suas competências emocionais até à data. Desta forma, normalmente, é nesta fase que, os jovens passam por experiências sentimentais mais negativas, comparativamente com as crianças e os adultos, o que justificam as alterações e variações de humor diários, assim como, as respostas “violentas” e repentinas perante uma situação “simples” (Gilbert, 2012, citado por Silva & Freire, 2014).

Apesar disso, é importante ter em conta que é, também, neste período da adolescência que os jovens têm que lidar com a transição para a vida adulta e todas os significados que isso acarreta, ou seja, o jovem ao mesmo tempo que passa pelas alterações acima mencionadas tem ainda que pensar no seu futuro académico, em como irá responder às expectativas colocadas nele pelos adultos, trabalhar para a sua gestão emocional sozinho e, por fim, a procura pela sua

independência e autonomia (Bariola e colaboradores, 2011; Gunlicks-Stoessel & Powers, 2008, citados por Silva & Freire, 2014).

### 1.3. Como lidar com as emoções: formas de desenvolvimento e treino de competências emocionais

A saúde mental e emocional tem vindo a ser cada vez mais valorizada, pois, como temos constatado ao longo deste trabalho, a inteligência emocional é uma das “pequenas” responsáveis pela forma como fazemos a gestão das diversas decisões ao longo da nossa vida, sejam elas de pequena ou grande dimensão, que, no fim vão tornar-se benéficas, ou não, para a nossa saúde.

Neste sentido, segundo Pires (2002), o desenvolvimento e treino das respetivas competências vão surgindo com a diversidade dos inúmeros acontecimentos ao longo da vida do indivíduo, sejam estes, em contextos formais, não formais e/ou informais.

Desta forma, para Assis (2010), o próprio indivíduo é o verdadeiro agente do seu próprio desenvolvimento, sendo que se trata de um processo dinâmico e continuamente trabalhado. Assim, segundo Jardim e Pereira (2006, citados por Assis, 2010) este processo só poderá acontecer estando o indivíduo em boas condições físicas e mentais, visto que se trata de um conjunto de estratégias que tem como, principal, objetivo causar transformações positivas conduzindo, assim, ao sucesso e ao bem-estar.

Contudo, segundo Ramos (2007), o indivíduo tem de ser capaz de identificar técnicas que o ajudem a procurar enriquecer o desenvolvimento e treino das competências, como por exemplo, técnicas de relaxamento, meditação e a prática da Lei da Atração. Ainda para Ramos (2007), o bem-estar vem de qualquer atividade que provoque alterações positivas significativas, desde a felicidade à satisfação, acabando por mexer com o nível de inteligência emocional, como por exemplo, o Yoga emocional que tem como objetivo trabalhar o nível emocional. Relativamente à Lei da Atração, caracteriza-se como a “consequência” dos nossos pensamentos, pois segundo a mesma atraímos o que pensamos, ou seja, os nossos pensamentos são resumidos a uma energia e consoante a nossa energia, vamos atrair mais energia similar o que vai acabar por influenciar a nossa realidade, e, por fim, o nosso destino (Wikimedia Foundation, 2007, citada por Ramos, 2007).

Apesar disso, para Goleman et al. (2003, citados por Ramos, 2007), uma das melhores práticas para a inteligência emocional é o treino mental, pois ao imaginarmos um determinado acontecimento bastante pormenorizado, os circuitos cerebrais comportam-se muito similarmente como se o acontecimento estivesse realmente a acontecer, podendo esta ser uma forma de trabalhar, por exemplo, a ansiedade e os nervos, o que mais tarde nos irá permitir tirar um maior proveito do acontecimento real.

#### 1.4. Psicologia positiva

O termo psicologia positiva surgiu em 1997 com Mihaly Csikszentmihalyi e Martin Seligman mas, foi apenas em 1998 que surgiram as primeiras “sementes da Psicologia Positiva” (Cintra & Guerra, 2017).

Assim, segundo Gable e Haidt (2005) e Lindley et al. (2006) citados por Cintra e Guerra, (2017), este novo conceito nunca teve a intenção de substituir ou desvalorizar qualquer aspeto negativo da experiência ou características no sofrimento humano. De acordo com Cintra e Guerra (2017), apenas procuram trabalhar uma forma de “conhecer, elaborar, efetuar e avaliar meios que possibilitam o desenvolvimento e funcionamento positivo do indivíduos, grupos e instituições” (p.506), ou seja, o foco maior deixa de ser os acontecimentos negativos e trabalhar as suas melhorias, mas também trabalhar na construção de aspetos e características positivas.

Desta forma, podemos afirmar que o maior objetivo da psicologia positiva passa por desenvolver e aumentar o crescimento e evolução do indivíduo, a partir de emoções positivas, compromisso, propósito, relacionamentos positivos, otimismo e, por fim, a realização (Seligman, citado por Cintra & Guerra, 2017).

Por fim, podemos concluir que esta vertente mais recente da psicologia pretende contribuir com uma visão mais positiva e equilibrada da experiência humana, até mesmo, contribuir para a prevenção de certas doenças, como por exemplo, depressão e ansiedade, através da promoção do bem-estar e crescimento do indivíduo (Cintra & Guerra, 2017).

##### 1.4.1. Educação positiva/ parentalidade positiva

A educação positiva, assim como a parentalidade positiva, foram os conceitos que surgiram para colocar em prática na educação as ideologias e métodos da psicologia positiva. Tudo começou em 2008, quando uma escola australiana procurou implementar a psicologia positiva em todos os métodos utilizados na sua instituição de ensino (Cintra & Guerra, 2017).

Assim, para Green e Cols (2011), Norrish e Cols (2013) e Waters (201, citados Cintra e Guerra, 2017), a aplicação da psicologia positiva na educação seria a melhor forma de incentivar e trabalhar as habilidades para o bem-estar, como por exemplo, conhecer e interpretar o seu próprio eu. Habilidades estas tão essenciais como as habilidades em relação ao conhecimento académico já existentes para a preparação, qualificação e realização profissional.

Posto isto, ao longo do passar dos anos é cada vez mais notável uma alteração na sociedade, alteração essa que tende a enfrentar os jovens com desafios novos e profundos, como por exemplo, a ansiedade e depressão, a insatisfação e a construção de um pensamento crítico e pessoal, primeiramente no seu ambiente escolar Seligman e Cols (2009, citados por Cintra e Guerra, 2017).

Assim, para Green e Cols (2011, citado por Cintra e Guerra, 2017), o papel da escola limitado exclusivamente para a formação académica deveria ser reformulado e alargado, para um

papel que procura contribuir para a construção de seres humanos preparados para a vida em um todo, ou seja, preparar crianças/jovens para se desenvolverem academicamente, mas também pessoalmente e socialmente.

#### 1.4.2. Método da Maria Montessori

Falta frase introdutória que sintue o método na temática do trabalho.

Maria Montessori, nasceu em 1870 em Itália e foi a partir do interesse despertado pelos trabalhos de Jean Itard e Edouard Seguin que começou a estudar e a desenvolver as suas próprias investigações até chegar à construção do seu próprio material e, posteriormente, do seu método (Santos, 2021).

Segundo Silva (1991, citado por Santos, 2021), para Maria Montessori, após trabalhar com crianças com necessidades especiais, o “segredo” para um bom desenvolvimento das crianças estava no mestre e não na ciência. Acabando por tomar outras proporções quando esta conseguiu atingir resultados tão bons com estas mesmas crianças, num exame implementado pelas escolas públicas, comparativamente aos resultados alcançados pelas crianças ditas “normais”. Posto isto, Maria Montessori questionou-se acerca do porquê de tal acontecimento e decidiu voltar a estudar e pesquisar para tentar encontrar uma possível justificação.

Assim, para Maria Montessori o crescimento do ser humano ocorre dos 0 até aos 24 anos, período esse que se encontra subdividido em quatro etapas sendo a primeira dos 0 aos 6 anos, a segunda dos 6 aos 12 anos, a terceira dos 12 aos 18 anos e, por fim, a quarta que ocorre no intervalo de tempo dos 18 aos 24 anos (Santos, 2021).

Após anos de investigação, nasceu o método Montessori que é caracterizado por dois conceitos: a liberdade e a disciplina. Segundo Montessori (2017, citada por Santos, 2021), a escolha e relação entres estes dois conceitos é, para Montessori, o equilíbrio perfeito para o desenvolvimento entre todos os aspetos fisiológicos, assim como os aspetos psíquicos.

Por um lado, o conceito de liberdade é pertinente pois, para Montessori, o poder de escolha, por parte das crianças, do material com que querem trabalhar é a demonstração de saúde espiritual, ou seja, no caso de uma criança não demonstrar logo uma preferência/inclinação por um material é uma criança que não sabe obedecer/ouvir o seu “guia interior” e, por outro lado, pela necessidade e importância de o ambiente onde a criança se desenvolva ser um ambiente ausente de “nãos”, ou seja, cabe ao educador procurar perceber as necessidades da criança para, posteriormente, disponibilizar à mesma um ambiente adequado para ela (Santos, 2021).

Contudo, de acordo com Montessori (1965, citada por Santos, 2021), também são apresentados os limites necessários a esta mesma liberdade, que são: não permitir que a criança realize qualquer comportamento que tenha consequências negativas para os outros; incentivar e nunca ir contra o respeito pelo seu próprio ser, e por último, a não permissão de danificar o ambiente de desenvolvimento.

Já, o conceito de disciplina é referido como uma “consequência” da liberdade, a partir das características apresentadas anteriormente, irá surgir a ligação esperada e indispensável entre os dois conceitos, segundo Montessori, citado por Santos (2021), “para obtener disciplina, hay que dar libertad” (p.31).

Neste sentido, Maria Montessori, segundo Santos (2021), descreve a atitude de castigar ou recompensar as crianças, consoante os seus comportamentos anteriores, como algo insignificante, pois, para ela as crianças após a repetição dessas consequências, têm tendência a ir desvalorizando a recompensa, quer ela seja positiva ou negativa. Podendo acabar, assim, por levar a criança a erguer uma barreira e perda de significado, quer das regras e expectativas que são colocadas nela, como da importância e necessidade das normas sociais.

Desta forma, podemos concluir que para Montessori o processo essencial de desenvolvimento das crianças/jovens passa por disponibilizar sempre a possibilidade de eles mesmo escolherem o processo que mais se adequará a elas/ eles, tudo tendo em conta o respeito por si, pelos outros e pelo lugar.

### 1.5. O papel do Educador

Para Riesco (2001), educar da melhor forma um ser humano deveria partir do trabalho em cinco vertentes, sendo elas: ensinar a pensar, ensinar a ser pessoa, ensinar a conviver, ensinar a comportar-se, e por fim, ensinar a tomar decisões. Desta forma, afirma que estas cinco vertentes, identificadas anteriormente, deveriam ser objetivos presentes em todas as instituições de ensino.

Analisando duas notícias de jornais online diferentes, uma do jornal AbrilAbril de 2019 e outra do jornal CNN de 2022, constatamos que, apesar do passar dos anos, nada se alterou relativamente à carga horária nas instituições de ensino. O primeiro faz referência aos resultados de um estudo onde é possível concluir que Portugal é o país da União Europeia (UE) em que as crianças passam mais tempo na escola, sendo uma diferença em 1202 horas no primeiro ciclo e de 950 horas no segundo ciclo, comparativamente com os restantes países da UE. Para além disto, é ainda referida a falta de “tempo” para brincarem, estarem com amigos ou familiares fora do contexto escolar, tudo pela adaptação que é feita aos horários escolares (AbrilAbril, 2019). Já a segunda notícia, passados 3 anos, refere exatamente o mesmo problema, fazendo ainda referência à existência de quadros de ansiedade como uma consequência desse mesmo tempo em demasia e da carga excessiva presentes nas instituições de ensino (Santana, 2022). Assim, podemos concluir, que cada vez mais, nos dias de hoje, as crianças e jovens passam mais tempo em instituições de ensino do que propriamente no seio familiar como era normal há uns anos.

Neste sentido, o papel representado pelos professores como educadores, é de extrema importância, assim como é necessário realçar que apesar da evolução ainda existe muito a ideia de que a essência está na vocação e no domínio dos conteúdos a lecionar (Riesco, 2001).

Assim, a formação dos docentes deverá ser o foco na pessoa, pois são “personagens” fundamentais e bastantes marcantes no crescimento e desenvolvimento pessoal de muitas crianças/jovens numa das etapas mais importantes e marcantes para eles (Sousa, 2000).

Desta forma, ainda segundo Sousa (2000), uma das características mais importantes que deveria constar na formação dos professores, deveria ser o facto de trabalharem e colocarem em prática a valorização e trabalho que é realizado com o mundo psicológico dos estudantes, ou seja, deveriam preparar os educandos ou estudantes para situações que os possam surpreender, como por exemplo, trabalhar com as suas expectativas perante eles, o equilíbrio entre a sua vida com os outros e a forma como vê os outros.

Neste sentido, podemos constatar que apesar de, cada vez mais, ser reconhecida a necessidade de uma competência emocional nos profissionais da educação, essa ainda não faz parte da formação inicial de professores.

### 1.6. O papel do Educador Social

Segundo Jesus (2022), o conceito de educação e todas as evoluções que o mesmo tem de acompanhar, como por exemplo, o aumento da diversidade dos diferentes contextos encontrados e até mesmo da população, o desenvolvimento das tecnologias, a reorganização do mercado de trabalho, as relações familiares,... foram os incentivos e motivações que levaram à igual evolução da educação social.

O educador social é um profissional que utiliza um conjunto de ferramentas pedagógicas para intervir nas problemáticas dos indivíduos, assim como nas desigualdades sociais. Assim para Petrus (1997), o âmbito da intervenção do educador social desenvolve-se a partir de:

setores sociais em desequilíbrio (...) Além de solucionar determinados problemas próprios da inadaptação, tem duas funções não menos importantes: a primeira desenvolver e promover a qualidade de vida de todos os cidadãos; a segunda adotar e aplicar estratégias de prevenção de causas dos desequilíbrios sociais. (p.27)

Tal como para Azevedo (2021, citada por Jesus, 2022), a educação social surgiu na procura de defender os direitos humanos, assim como, no apoio às novas políticas socioeducativas, através da pedagogia do tempo livre e da educação não formal. Neste sentido, deve basear-se numa educação para as pessoas, tendo como base os valores transmitidos e a sua formação cívica pois trata-se de um trabalho contínuo em busca do desenvolvimento e autonomia máxima que o indivíduo conseguir colocar em prática dentro da sociedade (Azevedo, 2021, citada por Jesus, 2022).

Desta forma, podemos concluir que o papel do educador social é fundamental em qualquer área, visto que se trata de um profissional praticante de escuta ativa, observador e reflexivo perante o outro, ou seja, tem como principal objetivo trabalhar a pessoa em si, com o

intuito de contribuir para a mudança positiva dos mesmos para, posteriormente, mudar uma sociedade (Jesus, 2022). Consequentemente, ainda segundo Jesus (2022), o profissional de educação social tem de realizar o seu trabalho adaptando-se a cada pessoa sem esquecer que a participação de cada sujeito deve ser voluntária, assim como, deve sempre estar presente o respeito e os valores pois “o educador social deve partir do reconhecimento de que o outro tem potencial próprio que importa ajudar a desenvolver” (Batista & Carvalho, 2004, p.95).

Assim, tendo em conta que o educador social é um profissional que, normalmente, se integra em equipas multidisciplinares pois, muitas das vezes, é necessário trabalho em equipa com, por exemplo, assistentes sociais, psicólogos, professores, ... é inevitável uma junção e partilha de conhecimentos entre os saberes sociais com os saberes educativos.

Concluindo, o educador social tem inerentes as seguintes funções: estudar os problemas da sociedade e compreender as suas causas, formar, comunicar e direcionar o público-alvo em questão (Zucchetti, 2010), tornando assim o educador social num profissional chave, para diversas temáticas e abordagens, podendo uma delas ser, trabalhar e praticar a inteligência emocional, juntamente com a educação positiva.

## Capítulo II – Metodologia de investigação

No decorrer deste capítulo, iremos apresentar os diferentes processos e as suas etapas respetivas, pelos quais a investigação foi realizada. Inicialmente, será apresentada a questão problema e os objetivos da investigação, as hipóteses esperadas, a técnica de recolha dos dados, os instrumentos da respetiva análise dos dados, e por fim, a descrição dos participantes.

Neste sentido, será possível perceber as diferentes fases do processo de realização desta investigação, assim como, a razão das escolhas realizadas ao longo do mesmo.

### 2.1 Questão problema e os objetivos da investigação

A questão que surgiu ao pensar na temática da dissertação, caracteriza-se como a questão problema que, juntamente com os objetivos de investigação, representam a forma como podemos compreender, verdadeiramente, qual a intenção da realização deste trabalho e qual a sua meta. Assim, representam também, uma característica de direcionamento e foco durante a realização do mesmo.

Desta forma, a questão problema desta investigação é: **“Os conceitos da inteligência emocional e educação positiva estão presentes na vida dos educadores e das crianças/jovens?”**

Neste sentido, os objetivos referidos podem ser divididos em objetivos gerais e específicos. Os objetivos gerais representam o intuito e a verdadeira intenção desta investigação de uma forma generalizada. Já os objetivos específicos, são apresentados de uma forma mais minuciosa e particular, relacionando, portanto, o objetivo geral com pontos específicos deste trabalho de investigação.

Assim, os objetivos de investigação para o presente trabalho de investigação são os seguintes:

Objetivo geral:

- Averiguar se estão presentes na educação das crianças e jovens conceitos como educação emocional e educação positiva junto dos pais, educadores e outros profissionais.

Objetivos específicos:

- Compreender as práticas educativas dos participantes do estudo;
- Perceber se os familiares que intervêm na educação dos seus educandos, valorizam e trabalham a inteligência emocional através de uma educação positiva;
- Percecionar abertura dos educadores para a inteligência emocional e a educação positiva;
- Encontrar as possíveis “consequências” da educação implementada.

### 2.2 Técnicas e instrumentos de recolha de dados

A metodologia utilizada ao longo deste trabalho baseou-se, em primeiro lugar, na pesquisa sobre os conceitos de inteligência emocional e a educação positiva, assim como definições a estes

interligados, como por exemplo, as emoções, o impacto destes conceitos no desenvolvimento das crianças e jovens, o método de Maria Montessori, ... com intuito de conhecermos e consolidarmos o conhecimento sobre a temática. Assim, a pesquisa foi realizada nas bibliotecas digitais de várias universidades, na plataforma do Google académico, no Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal (RCAAP), no Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e, claro, monografias.

Posteriormente, a metodologia utilizada para a investigação foi de carácter quantitativo e qualitativo, tendo sido escolhido, como instrumento de recolha de dados, o questionário. Para Gil (2008) o questionário define-se como uma técnica de investigação composta por um número de questões ou afirmações sem serem excessivas, apresentadas, cujo objetivo é o levantamento de conhecimento, de opiniões, de crenças, de sentimentos, de interesses, de expectativas, e por fim, de situações vivenciadas. Já para Parasuraman (1991, citado por Melo e Bianchi, 2015), o questionário é um conjunto de questões feito com o fim de gerar os dados necessários para se atingirem os objetivos de um projeto, sendo muito importante na investigação científica, especialmente nas Ciências Sociais.

Posto isto, optámos pelo método de questionário por considerar a melhor forma para alcançar o objetivo principal, ou seja: averiguar se estão presentes na educação das crianças e jovens conceitos como educação emocional e educação positiva junto dos pais, educadores e outros profissionais; procurando sempre a maior sinceridade por parte dos participantes, mas sem os colocar em qualquer constrangimento.

O questionário consistiu em 30 questões breves, variando entre: fechadas dicotómicas, escolha múltipla, abertas, abertas de quantidade, de lista, entre outras. O questionário é constituído por um texto introdutório, onde são apresentadas as suas características, como por exemplo os objetivos e as condições. Posteriormente, uma questão de termo de consentimento livre e informado para que os participantes possam confirmar, a sua participação neste estudo, tendo tomado conhecimento dos objetivos e das condições implementadas na sua aplicação, garantindo, assim, todas as questões éticas relativamente à recolha de dados, bem como o seu procedimento. Uma segunda parte com os dados demográfico, constituída como cinco questões, e por fim, 24 questões relativas ao objeto de estudo. O questionário é apresentado de forma integral no Anexo 1 – Questionário, na p. 49.

O procedimento de recolha de dados foi o seguinte: os participantes tomaram conhecimento via internet (*link*) através de email e redes sociais, assim como, através da rede geral do IPB, após ter sido avaliado pela Comissão de Ética e recebido o parecer positivo. O inquérito foi dirigido à população que poderia ter um papel de educador (formal ou informal) no processo de desenvolvimento de crianças e jovens, até aos 18 anos.

É importante sublinhar que o questionário permitiu a cada participante responder sozinho, proporcionando-lhe uma situação de maior conforto e privacidade. Tendo sempre presente que se

pretende conhecer o que pensam, o que sentem e as opiniões que têm sobre o objeto em análise e sem qualquer sentido de avaliação pessoal.

### 2.3 Hipóteses de investigação

As hipóteses de investigação são as previsões que esperamos obter em resposta ao nosso estudo, neste caso, ao questionário realizado aos participantes que representa o papel de educador com crianças e/ou jovens até aos 18 anos.

Assim, definimos as hipóteses orientadoras da investigação seguindo as nossas expectativas em relação às respostas dadas ao questionário. Concretamente:

Hipótese 1: O sexo feminino será o mais frequente entre os diferentes educadores.

Hipótese 2: Os educadores informais são os mais frequentes.

Hipóteses 3: A maioria dos educadores não sabe distinguir uma emoção de um estado de humor.

Hipótese 4: Grande parte dos participantes não valoriza, nem consegue identificar e descrever as suas emoções.

Hipótese 5: A maioria dos participantes acabam por não dar tempo à criança/ jovem, mas sim impor o seu próprio tempo.

Hipótese 6: Grande parte dos participantes consegue identificar as emoções das crianças e/ou jovens.

Hipótese 7: Embora não tenham o conhecimento, a maioria não se vai mostrar muito disponível para o Webinar/ formação sobre as temáticas.

### 2.4 Instrumentos de análise de dados

A análise dos dados recolhidos com o inquérito foi concretizada com o Excel da Microsoft e o JMP Student Subscription (v. 17.2.0). O Excel foi utilizado para uma simples organização de dados e o JMP foi utilizado para análise de dados estatísticos (e.g., distribuição de dados e análise de relações entre duas variáveis).<sup>4</sup>

### 2.5 Participantes

Nesta etapa são apresentadas as características recolhidas sobre os participantes, como por exemplo, alguns dados demográficos e/ou outros que se considerem pertinentes apresentar de forma a permitir um conhecimento prévio à apresentação dos resultados da investigação. Assim, serão apresentados: o número de participantes (N=52), o sexo, a idade, as habilitações académicas, qual o tipo de educador com que eles se identificam (se formais há quanto tempo exercem a profissão), o intervalo das idades das crianças/ jovens, e por fim, o número de crianças/ jovens com as quais eles têm participação na educação.

---

<sup>4</sup> A utilização do programa estatístico, foi realizada com a ajuda e partilha de conhecimento do orientador.

Contámos, tal como referido, com a colaboração de 52 educadores, sendo 47 (90,4%) deles do sexo feminino e cinco (9,6%) do sexo masculino. Tal como se mostra na tabela seguinte:

Tabela 1

*Participantes distribuídos por Sexo e Idade.*

Sexo	Idade					
	N	%	Média	Desvio Padrão	Min.	Máx.
Feminino	47	90,4	43,43	12,40	19	63
Masculino	5	9,60	39,60	13,15	28	60

No que toca às idades, como podemos observar na Tabela 1 podemos dizer que há uma grande dispersão das mesmas, pois os inquiridos mais novos tem 19 anos, enquanto que os mais velhos tem 63 anos, ou seja, os outros espalham-se um pouco pelas restantes idades nesse intervalo, fazendo uma média de 43 anos, aproximadamente.

Ainda relativamente aos dados demográficos, 31 (59,6%) dos inquiridos identifica-se como educador formal e informal, 13 (25,0%) identificam-se como educadores informais e os oito (15,4%) restantes identificam-se apenas como educador formal. Neste sentido, foi ainda questionado aos 39 participantes, que se identificavam como educadores formais, há quantos anos exerciam a profissão, apenas 27 responderam mas o menor valor encontrado foi de um ano e o maior de 40, sendo o valor da média aproximadamente 20 anos.

Tabela 2

*Tipo de Educador com que se identifica e Anos de exercício como Educador Formal.*

Anos como Educador Formal	Com que tipo de educador se identifica?		
	Formal	Ambos	Informal
(sem resposta)	0	12	13
1 - 5	1	4	0
6 - 10	1	2	0
11 - 15	0	1	0
16 - 20	0	4	0
21 - 25	1	2	0
26 - 30	0	3	0
31 - 35	3	2	0
36 - 40	2	1	0
Todos	8	31	13

Por fim, ainda nas questões de carácter mais identificativo dos educadores inquiridos, temos a questão das habilitações académicas, onde podemos constatar que a maioria frequentou o ensino superior (76,9%) e se dividem entre a licenciatura com 27 (51,9%) participantes, mestrado com nove (17,3%) elementos e doutoramento quatro (7,7%) participantes. Os restantes dividem-se entre o ensino secundário com nove (17,3%) participantes e o ensino profissional com três elementos (5,8%). A distribuição das habilitações académicas pelo sexo mostra que é no feminino que observamos habilitações mais elevadas (i.e.; Mestrado; Doutoramento).

Tabela 3

*Habilitações Académicas e Sexo.*

Sexo	Habilitações Académicas				
	Ensino Secundário	Ensino Profissional	Licenciatura	Mestrado	Doutoramento
	N	N	N	N	N
	%	%	%	%	%
<b>Feminino</b>	8	3	23	9	4
	15,38	5,77	44,23	17,31	7,69
<b>Masculino</b>	1	0	4	0	0
	1,92	0,00	7,69	0,00	0,00

Para além dos dados demográficos, apresentados anteriormente, é importante caracterizar os inquiridos relativamente às crianças/ jovens com as quais eles participam na educação. Assim, foi questionada a idade das crianças/ jovens através de uma questão com intervalos de idades e uma referente ao número de crianças/ jovens.

Tabela 4

*Distribuição das respostas à questão "Quais as crianças/ jovens com as quais participa na educação?"*

Faixa etária das Crianças/Jovens				N	%
0 - 4				6	11,54
0 - 4	5 - 9			1	1,92
0 - 4	5 - 9	10 - 14		2	3,85
0 - 4	5 - 9	10 - 14	15 - 18	1	1,92
0 - 4		10 - 14		1	1,92
	5 - 9			10	19,23
	5 - 9	10 - 14		5	9,62
	5 - 9	10 - 14	15 - 18	1	1,92
		10 - 14		8	15,38
		10 - 14	15 - 18	8	15,38
			15 - 18	9	17,31
				52	100,00

Relativamente à primeira questão, os resultados dividem-se em: 21,2% dos 0 – 4 anos, 38,5% dos 5 – 9 anos, 50% dos 10 – 14 anos e, por fim, 36,5% dos 15 – 18 anos, o que nos permite afirmar que metade dos inquiridos participam na educação de crianças/ jovens entre os dez e os quatorze anos. Ainda relativamente a esta questão, é importante referir que era permitido aos inquiridos escolher mais do que uma possibilidade de resposta, sendo essa a razão pela qual só são apresentados os valores em percentagem.

No que toca à segunda questão colocada, as respostas, apesar de uma grande variedade de opções dadas aos inquiridos (desde uma criança à opção >10), dividiram-se apenas por quatro intervalos (cf., Tabela 5):

Tabela 5

*Distribuição da questão sobre o número de crianças/ jovens com os quais participa na educação.*

<b>Qual o número de crianças/ jovens com as quais tem participação na educação?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Uma	9	17,31
Duas	6	11,54
Três	2	3,85
> 10	35	67,31

Portanto, temos 35 (67,3%) com participação na educação de mais de 10 crianças, nove (17,3%) com participação na educação de uma criança, seis (11,5%) com participação na educação de duas crianças e, por fim, duas (3,8%) com participação na educação de três crianças.

## Capítulo III – Apresentação e discussão dos resultados<sup>5</sup>

### 3.1 Apresentação dos resultados

#### 3.1.1 Conceitos de inteligência emocional e educação positiva.

Como questão introdutória às temáticas focadas nesta investigação decidimos começar por questionar os educadores acerca do conhecimento que eles tinham sobre os conceitos de inteligência emocional e educação positiva e como os definiriam utilizando as suas próprias palavras (questões 9<sup>6</sup>, 10<sup>7</sup> e 20<sup>8</sup>).

Grande parte, 39 (75,0%), dos inquiridos dizem conhecer ambos os conceitos, oito (15,6%) dizem não conhecer nenhum dos dois conceitos, quatro (7,7%) afirmam conhecer apenas o conceito de inteligência emocional e por fim, um (1,9%) educador afirma conhecer apenas o conceito de educação positiva.

Neste sentido, após uma análise das definições, dadas pelos inquiridos, iremos apresentar um resumo das mesmas. Embora seja perceptível uma confusão entre os conceitos de emoções com o de sentimentos, grande parte dos inquiridos aproximam-se bastante dos conceitos de inteligência emocional e educação positiva, normalmente apresentados pelos seus autores. É ainda importante referir que os inquiridos associam/ veem a inteligência emocional como uma capacidade, ou seja, uma aptidão para se lidar com as diversas situações e um trabalho sobre as emoções, assim como, a valorização e exploração das mesmas.

Vejam os alguns exemplos do conceito de inteligência emocional referidos pelos participantes:

P5 “É o que permite à criança lidar com as diferentes situações do dia a dia de forma madura, assim como o fornecimento de estratégias para lidar com situações difíceis.”;

P6 “Conhecer e aceitar as emoções humanas.”;

P8 “Capacidade para saber lidar com as emoções.”;

P10 “Capacidade de identificar e lidar com os sentimentos e emoções das pessoas.”;

P12 “Capacidade de reconhecer, entender as próprias emoções e empatia com as emoções dos outros.”;

P30 “É a capacidade de reconhecer os nossos sentimentos e o dos outros; assim como a capacidade de lidar com eles”;

P48 “tornar consciente, respeitar e saber agir de acordo com o que se está a sentir, respeitando tudo isto nos outros.”;

---

<sup>5</sup> Todas as respostas dos participantes (P) estão disponibilizadas em Anexo - Respostas ao questionário , na pág.48, apresentadas de forma completa.

<sup>6</sup> Questão número 9: “Conhece os termos inteligência emocional e educação positiva?”.

<sup>7</sup> Questão número 10: “Utilizando as suas próprias palavras, elabore uma pequena definição dos conceitos referidos anteriormente (inteligência emocional e educação positiva).”

<sup>8</sup> Questão número 20: “O que é para si uma educação positiva?”.

P49 “Está relacionada com a forma como gerimos e expressamos no nosso quotidiano as nossas emoções e sentimentos.”;

P51 “Capacidade de saber lidar com os meus sentimentos e com os dos outros.”

Estes excertos mostram uma conceção aproximada ao referido no enquadramento teórico sobre Inteligência emocional, como por exemplo, as seguintes características: ser uma ferramenta que nos permite explorar e valorizar as emoções.

Conseguimos, também, uma perspetiva mais afastada, vejamos os seguintes exemplos:

P4 “Penso que se refere ao quão estratégica uma pessoa pode ser ao expressar as suas emoções.”;

P31 “Será a perceção de si mesmo e dos outros.”;

P40 “...é toda aquela que permite a inclusão e observação de todas as expressões e comportamentos do ser humano.”;

P52 “...a gestão deitadas pelo aluno das suas emoções negativas para positivas.”.

Relativamente ao conceito de educação positiva, para os participantes, mostra que têm uma conceção caracterizada pela não violência e pelo respeito do tempo e vontade do educando. Vejamos alguns excertos:

P1 “Saber respeitar as vontades e o tempo de cada criança.”;

P16 “Valorizar o aluno como um ser humano”;

P17 “Através da gentileza, empatia, carinho, reforços positivos e estímulos de melhoria.”;

P22 “Educar para compreensão dos erros que ajudam a aprender a evoluir e a melhorarmos-nos como indivíduos.”;

P23 “Valorizar os desempenhos, ainda que pareçam insignificantes e procurar e valorizar as pequenas conquistas.”;

P26 “Estar presente e pensar em conjunto sem condicionar tomadas de decisões.”;

P39 “Respeitar a criança dando-lhe o devido valor e voz aos seus sentimentos e opiniões.”;

P44 “Uma educação sem stress, compreensiva, empática, consciente, e que leva a criança a crescer da mesma forma.”.

Estes excertos mostram uma conceção aproximada ao referido no enquadramento teórico sobre educação positiva, como por exemplo, as seguintes características: permite à criança/jovem que explore o mundo à sua volta e conhecer-se e interpretar-se a si própria(o). Contudo, conseguimos, também, uma perspetiva mais afastada, pois apenas veem a educação positiva como algo “preto e branco”, onde só se podem utilizar atitudes e reforços positivos, uma educação sem repreensão. Exemplifiquemos:

P15 “É valorizar todos os aspetos positivos, reforçando-os, desta forma incentivamos a fazer, a criar e a ser com confiança porque sem confiança tudo se perde.”;

P21 “Assertiva e com reforço positivo sempre.”;

P29 “É educar sem repreender...”.

### 3.1.2 Emoções vs. Estado de humor

Com a questão 11<sup>9</sup> conseguimos perceber que a grande maioria dos inquiridos afirmam saber a diferença entre emoções e estado de humor pois, é uma amostra representada por 46 (88,5%) elementos e apenas seis (11,5%) afirmam não saber essa distinção.

Numa segunda parte, apresentamos a questão 12<sup>10</sup>, aberta de lista, de forma a tentarmos perceber que emoções conhecem os inquiridos. A grande maioria, conseguiu identificar as emoções bases, sendo elas a alegria, a tristeza e o medo com 49 (94,2%) escolhas e a raiva com 48 (92,3%) dos pareceres. Na mesma questão, eram ainda apresentados alguns sentimentos e/ou estados de humor com o intuito de fazer questionar os educadores, relativamente, à possibilidade de estes serem considerados ou não uma emoção. Assim, com um número menor, mas não tão inferior, temos 38 (73,1%) que consideraram a vergonha, 32 (61,5%) a confiança e por fim, 31 (59,6%) a esperança.

Na mesma questão era permitido ao educador enumerar outras emoções que considerasse, surgindo assim a seguinte lista:

- Angústia;
- Ansiedade;
- Apatia;
- Aversão;
- Ciúmes;
- Confusão;
- Culpa;
- Euforia;
- Frustração;
- Generosidade;
- Injustiça;
- Orgulho;
- Pânico;
- Satisfação;
- Saudade;
- Surpresa.

Assim, podemos concluir que, apesar da grande maioria selecionar as emoções primárias, não as selecionou só a elas, selecionou também as palavras que identificam sentimentos e/ou

---

<sup>9</sup> Questão 11: “Sabe a diferença entre emoções e estados de humor?”

<sup>10</sup> Questão 12: “Das várias emoções identificadas assinale as que conhece. Se conhecer alguma(s) que não esteja(m) identificada(s) na lista acrescente-a(s) na opção "outra" (pode ser mais do que uma).”

estados de humor, com a exceção das palavras “aversão” e “surpresa” que, segundo alguns autores, podem ser consideradas como emoções. Tal leva-nos a questionar a fiabilidade do resultado de 88,5% que responderam saberem distinguir emoções de estados de humor.

### 3.1.3 Valorizar, identificar, descrever e exprimir as emoções

A valorização das emoções é importante para um bom trabalho no que toca à inteligência emocional. Assim, questionamos os participantes no inquérito quanto à sua capacidade de o fazer (questão 13)<sup>11</sup>. As respostas não foram unânimes, mas grande parte, 31 (59,6%) afirmaram valorizar as suas emoções. No valor intermédio, 20 (38,5%) dos inquiridos escolheram a opção “nem sempre.” e apenas 1 (1,9%) escolheu “não” o fazer de todo. Associada a esta questão, era permitido que os inquiridos clarificassem a suas respostas (questão 14)<sup>12</sup>. Sobressaiu a seguinte conclusão, mesmo quem diz não valorizar reconhece o valor e a necessidade de o fazer. E reconhecem que as emoções podem e influenciam as atitudes no campo profissional, embora, exista a tendência a reprimir e desvalorizar as emoções tidas como negativas, como por exemplo, o medo e tristeza.

Por fim, mas não menos importante, os participantes reconhecem a necessidade e a extrema importância de saber interpretar as emoções. Assim, podemos observar esta necessidade nas seguintes respostas:

P4 “...priorizo as emoções dos outros em vez das minhas e desvalorizo o que estou a sentir.”;

P5 “Há situações do dia a dia em que as emoções não são muito valorizadas.”;

P11 “...fazem parte do nosso modo de ver a vida.”;

P13 “Se estou triste, não valorizo para conseguir sair desse estado emocional.”;

P17 “...têm de ser geridas para não comprometerem o meu desempenho profissional.”;

P18 “Parte do nosso equilíbrio depende da forma como gerimos as emoções.”;

P24 “Por vezes ignoro as emoções sobretudo se forem negativas e tento passar ao patamar seguinte.”;

P29 “É importante exprimir, reagir e vivenciar as situações do dia a dia de forma autêntica.”;

P31 “...consciência de como auxiliam ou assim restringem o sucesso das aprendizagens.”;

P39 “...são nossas amigas, mas devemos entendê-las e não as avaliarmos só pelo que sentimos com elas, porque assim é muito difícil lidarmos com elas.”;

P41 “As emoções conferem-nos HUMANIDADE.<sup>13</sup>”;

---

<sup>11</sup> Questão 13: “Valoriza as suas emoções?”

<sup>12</sup> Questão 14: “Ainda relativamente à questão anterior, clarifique a sua resposta.”

<sup>13</sup> Escrito exatamente como o participante.

P51 “Deixo os meus sentimentos e emoções “para depois”, como se fosse possível me desligar, para poder lidar com tudo o resto.”.

A inteligência emocional é uma das formas de trabalhar as emoções, como por exemplo identificá-las com clareza. A questão seguinte (questão 15)<sup>14</sup> procurava saber isso mesmo, ou seja, se os participantes conseguem identificar e descrever grande parte das suas emoções. Uma parte significativa dos inquiridos, 32 (61,5%) afirmaram ter alguma dificuldade dependendo das emoções, 17 (32,7%) afirmaram conseguir e ter bastante facilidade nessa tarefa e o oposto afirmaram os restantes três participantes que dizem não o conseguir fazer, independentemente da emoção que esteja a ser vivenciada. Assim, como na questão anterior, também lhe foi dado um espaço para clarificar a resposta (questão 16)<sup>15</sup>. Aqui conseguimos identificar que os educadores que afirmaram ter alguma dificuldade, dependendo das emoções, sendo as razões principais: a dificuldade na interpretação e clareza das emoções, a mistura emocional, a sua intensidade, a sua causa, o momento em que surgem e o reprimimento inconsciente sobre as mesmas. Eis alguns exemplos:

P7 “Dependendo das situações e circunstâncias por vezes não se consegue definir exatamente o que se sente.”;

P12 “...Por vezes é difícil distanciar o que está a sentir por poder ser uma mistura de emoções.”;

P13 “...acho confuso perceber o que sinto.”;

P18 “Algumas emoções são mais fortes ou evidentes e, por isso, mais fáceis de identificar ou descrever.”;

P24 “Nem sempre é fácil determinar, sobretudo a causa.”;

P28 “...por vezes é difícil distinguir a que prevalece mais.”.

É ainda pertinente referir as partilhas feitas pelos elementos que responderam terem sempre dificuldade na identificação e descrição das emoções, sendo esta a incapacidade de se controlar, por surgirem repentinamente, o associar as emoções a “mariquices” e por fim, não ter o hábito em considerar o que sente. Como podemos constatar nos seguintes excertos:

P4 “Não costumo ser muito direta em relação ao que sinto.”;

P43 “Não gosto de mariquices.”;

P51 “...é a nossa reação a algo, não consigo controlar nem pensar muito no imediato.”.

Relativamente à questão 17<sup>16</sup>, apenas sete (13,5%) inquiridos dizem não conseguir exprimir através das palavras as suas emoções, no entanto, a maior parte (45 – 86,5%) afirma conseguir. Destes 45, apenas 34 (80,0%) responderam que procuram ajudar a criança/ jovem que

---

<sup>14</sup> Questão 15: “Consegue identificar e descrever a maioria das suas emoções?”

<sup>15</sup> Questão 16: “Ainda relativamente à questão anterior, clarifique a sua resposta.”

<sup>16</sup> Questão 17: “Consegue exprimir através de palavras as suas emoções?”

educa a perceber, esclarecer e exprimir também as suas emoções através de diversas técnicas (questão 18)<sup>17</sup> nota de rodapé, resumidamente, as seguintes respostas em diferentes participantes:

- Apenas se for vantajoso para a relação;
- Associar um comportamento ao surgimento de uma certa emoção;
- Atividades;
- Através da leitura corporal/ facial;
- Confrontar com a situação;
- Conversando;
- Dando espaço para se exporem como estas (crianças/ jovens) acharem melhor;
- Dando exemplos;
- Demonstrando compreensão;
- Exploração da situação em causa por palavras ou por desenho;
- Gestos;
- Ouvindo;
- Procurando colocar-se no lugar da criança/ jovem;
- Questionando;
- Recurso a histórias;
- Tentando perceber se diferentes ambientes têm diferença nas emoções;
- Tentar perceber em que zona do corpo sentem a emoção e a forma como esta se expressa;
- Transmissão de conhecimento.

### 3.1.4 Facilidade em identificar as emoções nas crianças

No campo mais direcionado à interação com a criança/ jovem, com a questão 19<sup>18</sup>, pretendíamos saber se os educadores procuravam e conseguiam interpretar as emoções das mesmas ao longo da realização de tarefas. A maioria, 29 (55,8%) afirmou conseguir identificar a maior parte das emoções sentidas pela criança/ jovem ao longo da realização das tarefas. Não

---

<sup>17</sup> Questão 18: “Se sim, procura ajudar a perceber e esclarecer as emoções à criança/ jovem que educa? De que forma?”

<sup>18</sup> Questão 19: “Durante a realização de tarefas com a criança/ jovem procura identificar as suas emoções?”

muito distante, 22 (42,3%) identificam dificuldade, enquanto, o restante participante (1,9%) afirma não conseguir identificar qualquer emoção despertada no decorrer da tarefa.

Tudo indica que esta distribuição parece ser significativa (Qui-Quadrado=24,500; gl=2;  $p<0,001$ )<sup>19</sup>.

### 3.1.5 Comportamentos perante um acontecimento na vida da criança/ jovem (as suas consequências)

A questão 21<sup>20</sup>, procura saber a forma como os educadores inquiridos se comportam em resposta a um acontecimento na vida da criança/ jovem, seja ele positivo ou negativo.

Tabela 6

*Distribuição das respostas à questão de como reagem a um acontecimento na vida da criança/ jovem.*

<b>Como reage perante um acontecimento, positivo ou negativo, na vida de criança/ jovem?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Opção 1: Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	50	96,2
Opção 2: Se for positivo festejo, mas se for negativo não sei o que fazer.	1	1,9
Opção 3: Não sei como reagir em nenhuma das situações então acabo por "ignorar".	1	1,9

A grande maioria, representada por 50 (96,2%) dos inquiridos afirma tentar sempre mostrar o seu apoio de uma forma positiva, e os restantes dois inquiridos dividem-se entre as duas outras opções sendo elas: “se for positivo festejo, mas se for negativo não sei o que fazer” com uma escolha (1,9%) e, por fim, a opção “não sei como reagir em nenhuma das situações então acabo por "ignorar"”, igualmente, com uma escolha (1,9%). Assim, esta distribuição parece ser significativa (Qui-Quadrado=92,346; gl=2;  $p<0,001$ ).

Neste sentido, questionámos se sentiam que esse comportamento por parte deles alterava o da criança/ jovem, positiva ou negativamente, e caso sim, de que forma (questão 22)<sup>21</sup>. Aqui apenas dois inquiridos não responderam, tendo ambos escolhido a opção de demonstrar o seu apoio de forma positiva independentemente do carácter do acontecimento. Assim, de uma forma geral, como a maioria escolheu a primeira opção na Tabela 6, de demonstrar positivamente o seu apoio, afirma que as consequências desse comportamento são positivas pois as crianças/ jovens acabam por se sentirem acolhidas, verem a positividade sobre a vida, aumentar a autoconfiança,

<sup>19</sup> Este teste compara a distribuição esperada, com a distribuição observada. A distribuição esperada pressupõe que a ausência da diferença significativa teria de ocorrer se houvesse igual percentagem de casos em cada uma das categorias de resposta.

<sup>20</sup> Questão 21: “Como reage perante um acontecimento, positivo ou negativo, na vida de criança/ jovem?”

<sup>21</sup> Questão 22: “Sente que esse seu comportamento, perante o acontecimento, tem consequências positivas ou negativas na criança/ jovem? De que forma?”

equilibrar a sua frustração, terem disponibilidade para verem esse comportamento no outro, procurem apoio para perceber que caminho podem, posteriormente, seguir, entre outros. O mais importante a realçar é, mesmo que as emoções da criança/ jovem tenham sido positivas ou negativas, esta percebe que tem um ponto de segurança, que há possibilidade da interpretação das várias emoções para depois procurar a resposta mais adequada ao acontecimento decorrido, a possibilidade de evitar a escalada para um “problema” maior. Como podemos comprovar com os excertos de algumas das respostas, que vão de encontro ao referido anteriormente:

P1 “...independentemente do acontecimento, a criança sabe que vai ser acolhida.”;

P5 “...ajudá-lo a perceber que há diferenças e que todas as suas emoções devem ser experienciadas...”;

P12 “...Se lidar com a emoção/ comportamento da criança de forma serena, mais depressa se acalma e consegue “respirar fundo””;

P13 “...Muitas vezes ela mesma consegue identificar os mesmos acontecimentos com outras crianças.”;

P15 “...cria segurança”;

P23 “...promovem a autoconfiança.”;

P25 “...aprende a lidar de forma equilibrada com todas as situações”;

P28 “...Espero sempre ajudar a criança a desmistificar o problema e a avançar com confiança”.

Contudo, foram dadas algumas respostas que talvez mostrem uma dificuldade na abordagem das emoções sentidas pela criança/ jovem:

P29 “O meu comportamento é sempre a pensar que é a atitude mais correta independentemente de poder trazer consequências positivas ou negativas na criança.”;

P31 “Dependendo do historial familiar da criança, tem consequências positivas ou de descrença.”;

P32 “Nem sempre tem consequências positivas. Por vezes não consigo me expressar de forma sucinta e perde-se o foco.”;

P44 “Nem sempre consigo manter a calma que devia.”.

Seria interessante, perceber a razão destas afirmações, o que procuraremos fazer na conclusão.

Prosseguindo, falta, ainda, fazer referência às respostas à segunda e terceira opções na Tabela 6. O participante que escolheu a segunda opção afirma não saber quais as consequências embora admita a sua existência. Já o participante que escolheu a terceira opção, afirma fortalecer o carácter da criança/ jovem apesar de não saber quais as consequências, se positivas, se negativas.

Por fim, relativamente à questão 23<sup>22</sup>, os inquiridos já se dividiram mais um pouco, no entanto a maioria (42 – 80,8%) afirma respeitar o processo da criança, mesmo que este seja diferente do deles, sete (13,5%) dizem não respeitar sempre e que acabam por incutir o processo deles próprios às crianças/ jovens, dois (3,8%) afirmam que respeitam, às vezes, o processo da criança/ jovem, mas apenas por este ser semelhante ao próprio processo dos educadores. Por fim, um (1,9%) diz não respeitar o processo da criança/ jovem, pois acaba sempre por interferir com o seu próprio processo, enquanto educador, à mesma. Esta distribuição das respostas parece ser significativa (Qui-Quadrado=87,846; gl=3; p<0,001).

### 3.1.6 O trabalho destas temáticas nas instituições de ensino

Na parte final do inquérito, procuramos saber a perceção dos educadores relativamente à presença e ao trabalho que é realizado sobre os conceitos de inteligência emocional e educação positivas, nos dias de hoje, nas instituições de ensino (questão 24)<sup>23</sup>. Esta distribuição das respostas parece ser, igualmente, significativa (Qui-Quadrado=36,962; gl=2; p<0,001).

Tabela 7

*Distribuição dos resultados das respostas à sobre o trabalho destas vertentes nas instituições de ensino.*

<b>A nível das instituições de ensino, sente que são trabalhadas estas vertentes com as crianças/ jovens?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Sim, acho que são bastante trabalhadas.	7	13,5
Mais ou menos, sinto que são pouco trabalhadas.	38	73
Não, um trabalho inexistente.	7	13,5

Assim, 38 (73,0%) participantes escolhem a opção “mais ou menos”, sentem, portanto, que são conceitos pouco trabalhados, nos dias de hoje. No entanto, as restantes duas opções escolhidas contrastam em relação à anterior e entre sim. Sete (13,5%) que consideram que não são conceitos trabalhados nas instituições de ensino e outros sete (13,5%) que consideram que são sim trabalhados.

Neste sentido, perguntamos ainda se consideram esse trabalho importante e o porquê de o considerarem (questão 25)<sup>24</sup>. A maioria dos participantes (49 - 94,0%) responde que é de extrema importância, pois consideram os conceitos, referidos anteriormente, uma chave para encarar a vida e a suas adversidades, assim como, para o desenvolvimento e evolução das crianças/ jovens. Vejamos alguns exemplos:

P1 “Estimula a criança.”;

<sup>22</sup> Questão número 23: “Dá tempo e espaço à criança/ jovem para explorar e refletir sobre os acontecimentos?”.

<sup>23</sup> Questão número 24: “A nível das instituições de ensino, sente que são trabalhadas estas vertentes com as crianças/ jovens?”

<sup>24</sup> Questão 25: “Considera importante e necessário esse trabalho? Se sim, explique o porquê?”.

P5 “...muito importante pois todos devemos saber lidar com as nossas emoções.”;

P8 “...mostrar-lhes e fazê-los compreender o que são é fundamental.”;

P10 “Porque os nossos jovens precisam de ajuda e apoio para poder lidar com as suas emoções e não serem tao negativas.”;

P12 “Devemos conhecer mais o nosso interior.”;

P17 “...para educarmos futuros adultos mais seguro e empáticos.”;

P24 “É importante o autoconhecimento, o controlo e a gestão dos conflitos internos de cada um.”;

P26 “Forma de promover a saúde mental.”;

P33 “O papel consciente dos educadores é fulcral para que possamos viver num mundo mais equilibrado...”;

P39 “...tão ou mais importante que o Português e a Matemática pois uma criança/ jovem que não tenha educação emocional ao longo da vida provavelmente não será um adulto de sucesso...”;

P45 “A intervenção é o processo chave.”;

P48 “Para que as crianças se tornem pessoas equilibradas e de bem com elas próprias e com o mundo.”.

Os restantes três participantes dividem-se em dois (4,0%) que não responderam e um (2,0%) que afirma não saber (P43 “Não sei mas que trabalham pouco trabalham.”).

A questão seguinte foi se conheciam, ou não, atividades que permitissem trabalhar a inteligência emocional e, caso conhecessem, foi solicitado que as partilhassem (questão 26 e 27)<sup>25</sup>. Na questão 26, os participantes distribuem-se de forma quase igual entre a opção “conheço e pratico” com 21 respostas (40,4%) e a “não conheço” com 25 respostas (48,1%). Apenas seis (11,5%) inquiridos, afirmam conhecer mas não praticar. Posto isto, dos 27 inquiridos que afirmam conhecer alguma atividade que permita trabalhar a inteligência emocional, apenas 20 (74,0%) partilharam essas atividades, sendo elas:

- “Discussões” em grupo;
- Atividade de artes manuais, ou outras;
- Escutar, dialogar e motivar;
- Exercícios de relaxamento;
- Identificar e analisar os comportamentos;
- Jogos de tabuleiro;
- Outros jogos (por exemplo, jogos que permitam colocarem-se no lugar do outro e o da gratidão);

---

<sup>25</sup> Questão 26: “Conhece alguma atividade que ajude a explorar e trabalhar a inteligência emocional?”; Questão 27: “Se sim, diga qual ou quais:”.

- Recurso a livros e filmes (por exemplo, “O monstro das cores” e o “Divertidamente”);
- Reflexões;
- Teatro.

### 3.1.7 Perceção sobre algumas afirmações

A questão 28<sup>26</sup> surgiu da necessidade de tentar chegar um pouco mais perto da compreensão e dos seus raciocínios sobre as temáticas. Assim, construímos oito afirmações às quais os inquiridos tinham que classificar como verdadeiras ou falsas.

Quadro 1

*Distribuição das respostas Verdadeiro e Falso à questão 28.*

Afirmação	Verdadeiro		Falso	
<b>1</b> - A educação positiva procura incentivar e trabalhar as habilidades para o bem-estar.	52	100%	0	0%
<b>2</b> - As crianças/ jovens deviam ser educadas para não sentirem certas emoções como o medo, a tristeza ou a raiva.	5	10%	47	90%
<b>3</b> - Reforços positivos e castigos representam boas estratégias de educação.	29	56%	23	44%
<b>4</b> - As crianças/ jovens deviam ser educadas para não sentirem culpa ou vergonha.	17	33%	35	67%
<b>5</b> - A inteligência emocional é simplesmente a capacidade de identificar as emoções pelas palavras.	7	13%	45	87%
<b>6</b> - A educação tem de promover a capacidade de autocontrolo das expressões emocionais.	32	62%	20	38%
<b>7</b> - Não há nenhuma diferença entre as emoções e os sentimentos.	2	4%	50	96%
<b>8</b> - Na implementação da educação positiva apenas podemos utilizar o reforço positivo.	12	23%	40	77%
	203	49%	213	51%

Como podemos ver no Quadro 1, anteriormente apresentado, de uma forma geral, a maioria respondeu de forma “certa”/ desejada às afirmações solicitadas. A primeira “A educação positiva procura incentivar e trabalhar as habilidades para o bem-estar.” foi a única afirmação que atingiu total unanimidade como verdadeira, permitindo-nos assim concluir que os educadores inquiridos reconhecem que a educação positiva é uma mais-valia para o bem-estar.

Por outro lado, podemos observar que, nas restantes afirmações, os inquiridos dividiram-se pelas duas possibilidades dadas, mas com a exceção de uma afirmação, a maioria, dos participantes, sempre em comum acordo.

<sup>26</sup> Questão 28: “Das seguintes frases, assinale as que para si são verdadeiras ou falsas:”.

As respostas que despertaram maior interesse e interrogação foram à afirmação 3 e afirmação 6. Na afirmação 3, pelo facto da maioria associar os reforços, positivos ou negativos, assim como os castigos a uma boa estratégia de educação. Afirmação, que segundo o exemplo do Método da Maria Montessori, referido no enquadramento teórico, não é uma boa estratégia de educação pois qualquer um dos reforços, assim como, os castigos ao longo do tempo acabam por ser desvalorizados pelos educandos.

Por fim, na afirmação 6 a escolha da opção “falso” está em minoria embora seja relevante. Considerámos o autocontrolo como a aceitação da dinâmica entre a expressão das emoções e a sua gestão. Isto significa que deve haver um equilíbrio entre a expressão de qualquer emoção e as regras socioculturais relacionadas com a sua intensidade e a sua frequência. A afirmação 6 pode ser afetada pelo conhecimento que os participantes têm sobre as emoções. Ou seja, a percentagem de respostas falso (38%) também pode indicar que não é devida à conceção de total liberdade para a expressão emocional, mas sim devido à sobreposição excessiva de regras sobre a mesma. Dito de outra maneira, pode indicar uma pura e simples repressão da expressão emocional.

### 3.1.8 O conhecimento atual e a formação

As questões 29<sup>27</sup> e 30<sup>28</sup> fecham o questionário. Na questão 29 tentámos perceber se a informação, relativamente aos dois conceitos abordados, à qual têm acesso é suficiente ou não. Apenas 12 (23,1%) dos inquiridos consideram ter acesso a informação suficiente, enquanto, os restantes 40 (76,9%) afirmam não sentir isso, mas sim que a informação lhes é insuficiente. Esta distribuição também parece ser significativa (Qui-Quadrado=15,077; gl=1; p<0,001).

De seguida, procurámos saber o interesse dos participantes desta investigação em uma possível formação ou webinar, apresentando-lhes uma escala de 0 a 4 que representaria o seu interesse sendo 0 – nada interessado, 1 – pouco interessado, 2 – interessado, 3 – um pouco interessado e, por fim, 4 – muito interessado. Por uma questão de facilidade na interpretação dos dados, para a análise dos dados consideramos 0 e 1 como não interessado, 2 interessado e 3 e 4 como muito interessados (questão 30).

Tabela 8

*Distribuição dos resultados à questão 30 sobre o interesse em formação.*

<b>O quão estaria interessado em formação?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Não interessado	2	4
Interessado	1	2
Muito interessado	49	94

<sup>27</sup> Questão 29: “Sente que a informação à qual tem acesso, relativamente a estas temáticas é suficiente?”

<sup>28</sup> Questão 30: “Se surgisse a oportunidade de frequentar um Webinar/ formação sobre estas temáticas (Inteligência Emocional e Educação Positiva), de uma escala de 0 a 4, sendo 0 nada interessado(a) e o 4 bastante interessado(a), o quão estaria interessado em participar?”.

Assim, como podemos ver na Tabela 8, verificamos que a maior percentagem, 94%, se encontra na terceira opção, que representa o intervalo associado aos valores de interesse nível 3 e 4, concluindo assim que a maioria tem interesse em formações e/ou webinars sobre os temas relacionados com a inteligência emocional e educação positiva. Podemos concluir que recolhemos indicadores que sustentam a falta de apoio nestas temáticas.

### 3.2 Análise das hipóteses

#### 3.2.1 Hipótese 1: O sexo feminino será o mais presente entre os diferentes educadores.

Esta hipótese parece ser corroborada pelos dados, presentes na Tabela 1 (p. 26) de referência à idade. Além disso, e apesar da diferença entre Educadores e Educadoras é nestas que se regista a ocorrência de habilitações académicas mais elevadas (i.e., Mestrado; Doutoramento), como podemos observar na Tabela 3 (p. 27).

#### 3.2.2 Hipótese 2: O maior número de educadores é o de educadores informais.

A identificação com ambos os tipos de educador, como podemos constatar com os dados apresentados na Tabela 2 (p. 26), tem o maior número de respostas.

Esta distribuição parece ser significativa (Qui-Quadrado=16,885; gl=2;  $p < 0,001$ ). Portanto tudo indica que a hipótese está corroborada pelos dados.

#### 3.2.3 Hipóteses 3: A maioria não sabe distinguir uma emoção de um estado de humor.

As pessoas afirmam saber a diferença entre os conceitos apresentados. Assim, a distribuição das respostas Sim e Não (Tabela 9) revela uma diferença significativa em termos de probabilidade (Qui-Quadrado=34,769; gl=1;  $p < 0,001$ ).

Tabela 9

*Distribuição dos dados à questão sobre a diferença entre emoções e estado de humor.*

<b>Sabe a diferença entre as emoções e estado de humor?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Sim	46	88
Não	6	12

Como vimos atrás (Emoções vs. Estado de humor, p. 31), os participantes parecem demonstrar dificuldades na identificação das emoções daí que este resultado, apesar de significativo, talvez deva ser relativizado.

### 3.2.4 Hipótese 4: Quem valoriza as emoções não tem dificuldade em identificá-las e descrevê-las.

Esta análise consistiu na comparação das frequências de resposta dadas pelos participantes às questões 13 (Valoriza as suas emoções?) e 15 (Consegue identificar e descrever a maioria das emoções?).

Tabela 10

*Cruzamento das respostas às questões da valorização das emoções e a da identificação e descrição.*

Valoriza as suas emoções?	Consegue identificar e descrever a maioria das suas emoções?		
	Sim, sinto bastante facilidade	Mais ou menos	Não, sinto bastante dificuldade
Sim	12	19	0
Nem sempre	5	13	2
Não	0	0	1

O teste exato de Fisher ( $p=0,0281$ ) corrobora que as diferenças de frequências apresentadas na Tabela 10 são significativas. Ou seja, quem afirma valorizar as emoções reconhece que consegue identificá-las e descrevê-las. Há, também, participantes que, apesar de conseguirem identificar e descrever as emoções, reconhecem alguma dificuldade porque escolhem a resposta “Mais Ou Menos”. As dificuldades não parecem ser eliminadas pela valorização das emoções, embora haja pessoas que não as referem.

No que diz respeito à nossa hipótese, os dados revelam algo que não esperávamos: nem todos os que responderam valorizar as suas emoções, afirmam sentir bastante facilidade na sua identificação e descrição.

### 3.2.5 Hipótese 5: A maioria dos participantes acaba por não dar tempo à criança/ jovem, mas sim impor o seu próprio tempo.

A maioria (81%) afirma respeitar o tempo do processo da criança/ jovem (Tabela 11).

Tabela 11

*Distribuição dos resultados à questão sobre dar tempo à criança/ jovem.*

Dá tempo e espaço à criança/ jovem para explorar e refletir sobre os acontecimentos?	N	%
Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	42	81

<b>Dá tempo e espaço à criança/ jovem para explorar e refletir sobre os acontecimentos?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Às vezes, respeito o processo da criança/ jovem, mas por ser semelhante ao meu.	2	4
Nem sempre, acabo por impor o meu tempo à criança/ jovem.	7	13
Não respeito, acabo sempre por interferir nesse processo.	1	2

Cerca de 19% escolhe outras opções. Esta distribuição parece ser significativa (Qui-Quadrado=87,846; gl=3; p<0,001). De facto, a maioria responde que dá tempo e espaço à criança/ jovem, no entanto, o que a distribuição mostra é que não deixa de haver uma parte dos participantes que responde de forma diferente, sendo este resultado significativo.

### 3.2.6 Hipótese 6: Grande parte dos participantes consegue identificar as emoções das crianças e/ou jovens que educa.

A maioria (56%) afirma conseguir identificar as emoções (Tabela 12). A distribuição das respostas pelas três categorias parece ser significativa (Qui-Quadrado=24,500; gl=2; p<0,001).

Tabela 12

*Distribuição dos resultados à questão da capacidade em identificar as emoções ao longo das tarefas.*

<b>Durante a realização de tarefas com a criança/ jovem procura identificar as suas emoções?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Sim, consigo identificar grande parte das emoções despertadas ao longo da realização das tarefas.	29	56
Nem sempre, por vezes sinto dificuldade em identificar a emoção despertada em cada tarefa.	22	42
Não, não consigo identificar nenhuma emoção ao longo da realização das tarefas.	1	2

Há lugar, também, para afirmar-se a probabilidade de haver educadores formais/informais (44%) com dificuldades na identificação das emoções das crianças/jovens.

### 3.2.7 Hipótese 7: A maioria não se vai mostrar muito disponível ao Webinar/ formação sobre as temáticas.

A diferença na distribuição das respostas, presentes na Tabela 8 (p. 40), pelas três categorias parece ser significativa (Qui-Quadrado=86,897; gl=2; p<0,001). A maioria afirma estar Muito ou Bastante interessada na formação.

O interesse pela formação não parece estar dependente das respostas a outras questões (Tabela 13).

Tabela 13

*Relação entre interesse na formação e as respostas a outras questões.*

<b>Outras questões</b>	<b>O quão estaria interessado na formação?</b>
Consegue identificar e descrever a maioria das suas emoções?	Qui-Quadrado=9,087 p > 0,05
Consegue exprimir através de palavras as suas emoções?	Qui-Quadrado=2,510 p > 0,05
Sente que a informação à qual tem acesso, relativamente a estas temáticas, é suficiente?	Qui-Quadrado=1,128 p > 0,05
Habilitações Académicas	Teste exato de Fisher p < 0,05
Valoriza as suas emoções?	Teste exato de Fisher p < 0,05

Nota: Os valores do teste exato de Fisher nas três primeiras relações também não são significativos.

Tudo indica que o interesse pela formação é significativo, mas não dependerá do reconhecimento de alguma dificuldade na competência de descrição, de expressão das emoções e do conhecimento. No entanto, as relações expressas nas duas últimas linhas da Tabela 13 mostram que o interesse pela formação está relacionado com a resposta ao nível de habilitações e a resposta à valorização das emoções.

## Limitações e considerações finais

Julgamos que existem duas limitações no nosso trabalho. A primeira é o facto de o número de participantes (N=52) ter ficado aquém da nossa expectativa. A segunda é o facto de não termos encontrado estudos publicados sobre a temática deste trabalho.

Em todo o caso, a elaboração permitiu-nos alcançar o principal objetivo, que visava perceber se os conceitos de educação positiva e de inteligência emocional estavam presentes na educação das crianças/ jovens, na atualidade.

As questões abertas colocadas, permitiram-nos concluir que as definições pessoais dos conceitos de inteligência emocional e educação positiva não estão isentos de limitações (ver os exemplos, na secção 3.1.1). Contudo, a maioria tende a aproximar-se das definições abordadas no enquadramento teórico. Para além disto, é, de igual forma, visível a consideração favorável sobre o trabalho dos mesmos e o quão podem ser benéficos para o desenvolvimento humano.

Apesar de o questionário ser bem recebido<sup>29</sup>, ao longo da sua análise, foram surgindo questões que seriam interessantes aprofundar, num futuro estudo. Parece haver uma relativa independência das respostas, principalmente, na natureza das emoções e a forma como o educador se confronta com a sua própria experiência emocional, ou seja, como este a expressa e como a controla. Mesmo existindo a abertura para a temática e para a positividade nos resultados apresentados à maioria das questões, os inquiridos, quando confrontados com questões abertas, revelam alguma dissonância nas suas respostas. Assim, a formação/webinar pode revelar-se um instrumento prático para compreender de forma mais pormenorizada o discurso e a ação dos participantes a respeito das emoções e da educação positiva. Dito de uma forma mais concretizada, trata-se de procurar saber até que ponto o perfil de respostas do participante 43<sup>30</sup> pode estar subjacente nos restantes que não o admitiram.

Assim, com a realização deste trabalho compreendemos que a inteligência emocional, juntamente com a educação positiva são temas reconhecidos pelos educadores como importantes, mas, ao mesmo tempo, e paradoxalmente um pouco desconhecidos. Daqui resulta, a nosso ver, que estes conceitos ainda deveriam ser muito mais discutidos e trabalhados, em qualquer idade que o permitam, mas essencialmente nas crianças e nos jovens.

Desta forma, podemos concluir, que este estudo ajudou-nos a perceber o ponto da situação relativamente às temáticas abordadas na área da educação social, assim como identificar algumas

---

<sup>29</sup> Construímos esta perceção com base na comunicação pessoal feita por 10 participantes.

<sup>30</sup> Idade=63, Masculino, Ensino Secundário, Educador Informal, admite não conhecer a Inteligência Emocional e a Educação Positiva.; admite não valorizar as emoções porque “um homem não chora”, não consegue descrever a maioria das emoções e justifica dizendo “Não gosto de mariquices”, ignora os acontecimentos positivos e negativos das crianças/jovens que educa e mostra pouco ou nenhum interesse numa possível formação.

das necessidades encontradas e identificadas pelos participantes para, posteriormente, procurar dar-lhe resposta.

## Referências bibliográficas

- AbrilAbril. (2019). Portugal é o país da Europa em que as crianças passam mais tempo na escola. (2019, 10 de setembro). *AbrilAbril – O outro lado das notícias*. <https://www.abrilabril.pt/nacional/portugal-e-o-pais-da-europa-em-que-criancas-passam-mais-tempo-na-escola#:~:text=No%20total,%20as%20criancas%20do%201.º%20Ciclo%20do,de%20a%20ula,%20acima%20das%207260%20da%20União%20Europeia>.
- Assis, S. A. P. (2010). *Promoção de Competências Emocionais: Avaliação Qualitativa do Impacto de um Programa no Ensino Superior*. Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico do Porto.
- Batista, I. & Carvalho, A. (2004). *Educação social. Fundamentos e estratégias*. Coleção Educação e Trabalho Social, 1. Porto Editora.
- Cintra, C. L., & Guerra, V. M. (2017). Educação Positiva: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais. *Psicologia Escolar e Educacional*, 21(3), 505–514. <https://doi.org/10.1590/2175-35392017021311191>
- Dicionário Priberam*. (s.d.). Emoção. <https://dicionario.priberam.org/emoção>
- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador. *Espiral.Cuadernos del profesorado*, 3(6), 43–52.
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social* (6a ed.). Atlas S.A.
- Goleman, D. (2022). *Inteligência Emocional* (17.ª ed.). Lisboa: Temas e Debates. (Obra original publicada em 1997).
- Jesus, A. S. d. (2022). *A Educação Social em contexto escolar: um relato de experiência*. *Aprender*, (44), 83–94. <https://doi.org/10.58041/aprender.161>
- Lewis, M., & Haviland, J. M. (eds.) (1993). *Handbook of emotions*. Guilford Press.
- Melo, W. V. D., & Bianchi, C. D. S. (2015). Discutindo estratégias para a construção de questionários como ferramenta de pesquisa. *R. Bras. de Ensino de C&T*, 8(3), 43–59.
- Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23–44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Pires, A. L. d. O. (2002). *Educação e formação ao longo da vida: Análise crítica dos sistemas e dispositivos de reconhecimento e validação de aprendizagens e de competências*. Dissertação de Doutoramento, Universidade Nova de Lisboa.
- Queirós, M. (2014). *Inteligência emocional - aprenda a ser feliz*. Porto Editora.

- Ramos, I. C. B. (2007). *Mediação da Eficácia do Treino de Competências de Inteligência Emocional*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Aveiro.
- Riesco, O. S. (2001). Implicaciones Educativas de la Inteligência Emocional. *Psicologia Educativa*, 7(1), 5-27.
- Romão, A. S. F. (2016). *Avaliação da capacidade de perceber, expressar e valorizar emoções nas crianças em idade pré-escolar*. Dissertação de Mestrado, Universidade da Madeira. <http://hdl.handle.net/10400.13/1253>
- Saarni, Carolyn (1993). Socialization of emotion, in Michael Lewis & Jeannette M. Haviland (eds.) *Handbook of emotions*. Guilford Press.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Santana, S. (2022). Demasiado tempo na escola e aulas muito cedo: "Temos miúdos mais novos com quadros de ansiedade". (2022, 28 de setembro). *CNN Portugal*. <https://cnnportugal.iol.pt/escola/alunos/demasiado-tempo-na-escola-e-aulas-muito-cedo-temos-miudos-mais-novos-com-quadros-de-ansiedade/20220928/632df2590cf2ea367d4fa57c>
- Santos, H. (2021). *Práticas com inspiração em Maria Montessori no jardim de infância: um estudo de caso*. Relatório de Estágio, Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti. <http://hdl.handle.net/20.500.11796/3004>
- Santos, M. (2014). *Inteligência Emocional e Criatividade: um estudo empírico*. Tese de Doutoramento, Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/27152>
- Silva, E., & Freire, T. (2014). Regulação emocional em adolescentes e seus pais: Da psicopatologia ao funcionamento ótimo. *Análise Psicológica*, 32(2), 187–198. <https://doi.org/10.14417/ap.746>
- Sousa, J. M. (2000). *O professor como pessoa: A dimensão pessoal na formação de professores*. Edições Asa.
- Zucchetti, D. T. (2010). Profissão: Educador Social. *Práxis Educativa, Ponta Grossa*, 5(1), 109-110.

## Anexos

### 1. Anexo 1 – Questionário

#### **Inteligência emocional e Educação positiva em Crianças/ Jovens**

O presente questionário enquadra-se no âmbito da realização da dissertação, integrada no 2º ano do Mestrado em Educação Social - Educação e Intervenção ao longo da vida do IPB (Instituto Politécnico de Bragança).

- O questionário destina-se a educadores (formais ou informais) que participem na educação de crianças e/ou jovens dos 0 aos 18 anos de idade.
- O objetivo geral deste estudo é averiguar se estão presentes na educação das crianças e jovens, conceitos como educação emocional e educação positiva, junto dos pais, educadores e outros profissionais.
- É anónimo, estando, por isso, salvaguardada a identidade de todos os inquiridos. Os resultados obtidos serão apenas utilizados para fins académicos e tratados de forma confidencial.
- Não existem respostas certas ou erradas e, por isso, solicito que responda de forma honesta e responsável a todas as questões, de acordo com as instruções, de modo a contribuir positivamente para a investigação.

Agradeço desde já a sua colaboração!

*\* Indica uma pergunta obrigatória*

---

#### **Termo de consentimento livre e informado**

1. Aceita de livre vontade a participação neste estudo, tendo tomado conhecimento dos objetivos e condições implementadas na aplicação deste questionário? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Aceito

Não aceito

#### **Dados demográficos**

2. Qual o seu sexo? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Feminino.

Masculino.

3. Qual a sua idade? (anos) \*

---

4. Quais são as suas habilitações académicas? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Ensino básico.
- Ensino secundário.
- Ensino profissional.
- Licenciatura.
- Mestrado.
- Doutoramento.

5. Com que tipo de educador se identifica? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Formal (profissional da área, como por exemplo, professor).
- Informal (familiares, companheiro/a, amigo/a).
- Identifico-me com os dois, formal e informal.

6. Se na questão anterior, se identifica como um educador formal, há quanto tempo exerce essa profissão?

---

## Inteligência Emocional e Educação Positiva em Crianças/ Jovens

7. Qual a idade das crianças/ jovens com as quais tem participação na educação? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Dos 0 - 4 anos  
 Dos 5 - 9 anos  
 Dos 10 - 14 anos  
 Dos 15 - 18 anos

8. Qual o número de crianças/ jovens com as quais tem participação na educação? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 1  
 2  
 3  
 4  
 5  
 6  
 7  
 8  
 9  
 10  
 Mais de 10

9. Conhece os termos inteligência emocional e educação positiva? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim, conheço ambos.  
 Conheço apenas a Inteligência Emocional.  
 Conheço apenas a Educação Positiva.  
 Não conheço os dois.

10. Utilizando as suas próprias palavras, elabore uma pequena definição dos conceitos referidos anteriormente (inteligência emocional e educação positiva). \*

---

---

---

---

---

---

11. Sabe a diferença entre as emoções e estado de humor? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim.

Não.

12. Das várias emoções identificadas assinale as que conhece. Se conhecer alguma(s) que não esteja(m) identificada(s) na lista acrescente-a(s) na opção "outra" (pode ser mais do que uma). \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

Alegria

Vergonha

Tristeza

Confiança

Raiva

Esperança

Medo

Outra:

---

13. Valoriza as suas emoções? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim.
- Nem sempre.
- Não.

14. Ainda relativamente à questão anterior, clarifique a sua resposta.

---

---

---

---

---

15. Consegue identificar e descrever a maioria das suas emoções? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim, sinto bastante facilidade nessa tarefa.
- Mais ou menos, depende muito das emoções.
- Não, sinto bastante dificuldade, independentemente das emoções em questão.

16. Ainda relativamente à questão anterior, clarifique a sua resposta.

---

---

---

---

---

17. Consegue exprimir através de palavras as suas emoções? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim.

Não.

18. **Se sim**, procura ajudar a perceber e esclarecer as emoções à criança/ jovem que educa? De que forma?

---

---

---

---

---

---

19. Durante a realização de tarefas com a criança/ jovem procura identificar as suas emoções?  
\*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim, consigo identificar grande parte das emoções despertadas ao longo da realização das tarefas.

Nem sempre, por vezes sinto dificuldade em identificar a emoção despertada em cada tarefa.

Não, não consigo identificar nenhuma emoção ao longo da realização das tarefas.

20. O que é para si uma educação positiva? \*

---

---

---

---

21. Como reage perante um acontecimento, positivo ou negativo, na vida de criança/ jovem?

\*

*Marcar apenas uma oval.*

Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.

Se for positivo festejo, mas se for negativo não sei o que fazer.

Não sei como reagir em nenhuma das situações então acabo por "ignorar".

22. Sente que esse seu comportamento, perante o acontecimento, tem consequências positivas ou negativas na criança/jovem? De que forma? \*

---

---

---

---

---

---

23. Dá tempo e espaço à criança/ jovem para explorar e refletir sobre os acontecimentos? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.
- Às vezes, respeito o processo da criança/ jovem, mas por ser semelhante ao meu.
- Nem sempre, acabo por impor o meu tempo à criança/ jovem.
- Não respeito, acabo sempre por interferir nesse processo.

24. A nível das instituições de ensino, sente que são trabalhadas estas vertentes com as crianças/ jovens? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim, acho que são bastante trabalhadas.
- Mais ou menos, sinto que são pouco trabalhadas.
- Não, um trabalho inexistente.

25. Considera importante e necessário esse trabalho? Se sim, explique o porquê. \*

---

---

---

---

---

---

26. Conhece alguma atividade que ajude a explorar e trabalhar a inteligência emocional? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim, conheço e pratico.
- Sim, conheço mas não pratico.
- Não conheço qualquer atividade.

27. **Se sim**, diga qual ou quais: \_\_\_\_\_

28. Das seguintes frases, assinale as que para si são verdadeiras ou falsas: \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Verdadeiro	Falso
A educação positiva procura incentivar e trabalhar as habilidades para o bem-estar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As crianças/ jovens deviam ser educadas para não sentirem certas emoções como o medo, a tristeza ou a raiva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reforços positivos e castigos representam boas estratégias de educação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As crianças/ jovens deviam ser educadas para não sentirem culpa ou vergonha.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A inteligência emocional é simplesmente a capacidade de identificar as emoções pelas palavras.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A educação tem de promover a capacidade de autocontrolo das expressões emocionais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não há nenhuma diferença entre as emoções e os sentimentos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na implementação da educação positiva apenas podemos utilizar o reforço positivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Sente que a informação à qual tem acesso, relativamente a estas temáticas, é suficiente? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

30. Se surgisse a oportunidade de frequentar um Webinar/ formação sobre estas temáticas (Inteligência Emocional e Educação Positiva), de uma escala de 0 a 4, sendo 0 nada interessado(a) e o 4 bastante interessado(a), o quão estaria interessado em participar? \*

*Marcar apenas uma oval.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Obrigado pela sua colaboração e disponibilidade.

2. Anexo - Respostas ao questionário <sup>31</sup>

2.1 Respostas às questões número 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 e 9.

Participante	1.Consentimento	2.Sexo	3. Idade	4.Habilitações académicas	5. Tipo de educador	6.Tempo que exerce a profissão (anos)	7. idade das crianças/ jovens	8. Número de crianças/ jovens	9. Conhece os termos inteligência emocional e educação positiva?
P1	Aceito	Feminino	20	Ensino secundário	Informal		Dos 0 - 4 anos	>10	Não conheço ambos
P2	Aceito	Feminino	19	Ensino profissional	Ambos		Dos 0 - 4 anos	3	Sim, conheço ambos
P3	Aceito	Feminino	24	Licenciatura	Ambos		Dos 5 - 9 anos	3	Sim, conheço ambos
P4	Aceito	Feminino	23	Licenciatura	Informal		Dos 10 - 14 anos	2	Não conheço ambos
P5	Aceito	Feminino	23	Licenciatura	Ambos	1	Dos 0 - 4 anos, Dos 5 - 9 anos, Dos 10 - 14 anos	>10	Sim, conheço ambos
P6	Aceito	Masculino	28	Licenciatura	Ambos	1	Dos 5 - 9 anos, Dos 10 - 14 anos	>10	Sim, conheço ambos
P7	Aceito	Feminino	50	Ensino secundário	Informal		Dos 5 - 9 anos	2	Apenas Educação Positiva

<sup>31</sup> As questões e algumas respostas de opção foram simplificadas com fins de simplificar a organização e apresentação dos dados. Todas as questões e respostas foram apresentadas de forma extensa e explícita no questionário enviado aos participantes (como se pode confirmar através da apresentação do mesmo na pag.50).

<b>Participante</b>	<b>1.Consentimento</b>	<b>2.Sexo</b>	<b>3. Idade</b>	<b>4.Habilitações acadêmicas</b>	<b>5. Tipo de educador</b>	<b>6.Tempo que exerce a profissão (anos)</b>	<b>7. idade das crianças/ jovens</b>	<b>8. Número de crianças/ jovens</b>	<b>9. Conhece os termos inteligência emocional e educação positiva?</b>
<b>P8</b>	Aceito	Feminino	23	Licenciatura	Ambos		Dos 5 - 9 anos, Dos 10 - 14 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P9</b>	Aceito	Feminino	24	Ensino profissional	Informal		Dos 0 - 4 anos	>10	Sim, conheço ambos.
<b>P10</b>	Aceito	Feminino	48	Ensino secundário	Ambos		Dos 15 - 18 anos	2	Não conheço ambos
<b>P11</b>	Aceito	Feminino	42	Ensino secundário	Ambos		Dos 5 - 9 anos	1	Sim, conheço ambos
<b>P12</b>	Aceito	Feminino	31	Mestrado	Formal	9	Dos 0 - 4 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P13</b>	Aceito	Feminino	40	Ensino profissional	Ambos		Dos 0 - 4 anos	1	Sim, conheço ambos
<b>P14</b>	Aceito	Feminino	42	Ensino secundário	Informal		Dos 15 - 18 anos	>10	Apenas Inteligência Emocional
<b>P15</b>	Aceito	Feminino	57	Licenciatura	Ambos	30	Dos 10 - 14 anos, Dos 15 - 18 anos	>10	Sim, conheço ambos

<b>Participante</b>	<b>1.Consentimento</b>	<b>2.Sexo</b>	<b>3. Idade</b>	<b>4.Habilitações acadêmicas</b>	<b>5. Tipo de educador</b>	<b>6.Tempo que exerce a profissão (anos)</b>	<b>7. idade das crianças/ jovens</b>	<b>8. Número de crianças/ jovens</b>	<b>9. Conhece os termos inteligência emocional e educação positiva?</b>
<b>P16</b>	Aceito	Masculino	28	Licenciatura	Ambos	2	Dos 5 - 9 anos, Dos 10 - 14 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P17</b>	Aceito	Feminino	44	Licenciatura	Ambos	22	Dos 10 - 14 anos, Dos 15 - 18 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P18</b>	Aceito	Feminino	56	Licenciatura	Ambos	35	Dos 5 - 9 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P19</b>	Aceito	Feminino	54	Licenciatura	Formal	32	Dos 10 - 14 anos	>10	Não conheço ambos
<b>P20</b>	Aceito	Feminino	60	Licenciatura	Formal	38	Dos 10 - 14 anos, Dos 15 - 18 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P21</b>	Aceito	Feminino	59	Licenciatura	Formal	33	Dos 10 - 14 anos, Dos 15 - 18 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P22</b>	Aceito	Feminino	58	Licenciatura	Ambos		Dos 15 - 18 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P23</b>	Aceito	Feminino	57	Licenciatura	Ambos	33	Dos 10 - 14 anos, Dos 15 - 18 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P24</b>	Aceito	Feminino	57	Licenciatura	Ambos		Dos 15 - 18 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P25</b>	Aceito	Feminino	28	Licenciatura	Informal		Dos 5 - 9 anos	1	Sim, conheço ambos

<b>Participante</b>	<b>1.Consentimento</b>	<b>2.Sexo</b>	<b>3. Idade</b>	<b>4.Habilitações acadêmicas</b>	<b>5. Tipo de educador</b>	<b>6.Tempo que exerce a profissão (anos)</b>	<b>7. idade das crianças/ jovens</b>	<b>8. Número de crianças/ jovens</b>	<b>9. Conhece os termos inteligência emocional e educação positiva?</b>
<b>P26</b>	Aceito	Feminino	63	Licenciatura	Formal	40	Dos 10 - 14 anos, Dos 15 - 18 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P27</b>	Aceito	Feminino	63	Mestrado	Ambos	40	Dos 10 - 14 anos, Dos 15 - 18 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P28</b>	Aceito	Feminino	53	Licenciatura	Formal	24	Dos 10 - 14 anos, Dos 15 - 18 anos	>10	Não conheço ambos
<b>P29</b>	Aceito	Feminino	47	Licenciatura	Informal		Dos 10 - 14 anos	1	Não conheço ambos
<b>P30</b>	Aceito	Masculino	42	Licenciatura	Informal		Dos 10 - 14 anos	1	Apenas Inteligência Emocional
<b>P31</b>	Aceito	Feminino	48	Licenciatura	Ambos		Dos 5 - 9 anos	>10	Sim, conheço ambos

Participante	1.Consentimento	2.Sexo	3. Idade	4.Habilitações acadêmicas	5. Tipo de educador	6.Tempo que exerce a profissão (anos)	7. idade das crianças/ jovens	8. Número de crianças/ jovens	9. Conhece os termos inteligência emocional e educação positiva?
P32	Aceito	Feminino	42	Ensino secundário	Informal		Dos 10 - 14 anos	2	Sim, conheço ambos
P33	Aceito	Feminino	42	Mestrado	Ambos	20	Dos 5 - 9 anos, Dos 10 - 14 anos, Dos 15 - 18 anos	>10	Sim, conheço ambos
P34	Aceito	Feminino	45	Ensino secundário	Informal		Dos 15 - 18 anos	1	Sim, conheço ambos
P35	Aceito	Feminino	43	Ensino secundário	Ambos		Dos 0 - 4 anos, Dos 10 - 14 anos	2	Sim, conheço ambos
P36	Aceito	Feminino	54	Doutoramento	Ambos		Dos 15 - 18 anos	>10	Sim, conheço ambos
P37	Aceito	Feminino	43	Licenciatura	Ambos	15	Dos 5 - 9 anos	>10	Apenas Inteligência Emocional
P38	Aceito	Masculino	40	Licenciatura	Ambos	1	Dos 5 - 9 anos	>10	Sim, conheço ambos

<b>Participante</b>	<b>1.Consentimento</b>	<b>2.Sexo</b>	<b>3. Idade</b>	<b>4.Habilitações acadêmicas</b>	<b>5. Tipo de educador</b>	<b>6.Tempo que exerce a profissão (anos)</b>	<b>7. idade das crianças/ jovens</b>	<b>8. Número de crianças/ jovens</b>	<b>9. Conhece os termos inteligência emocional e educação positiva?</b>
<b>P39</b>	Aceito	Feminino	36	Mestrado	Ambos	6	Dos 0 - 4 anos, Dos 5 - 9 anos, Dos 10 - 14 anos, Dos 15 - 18 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P40</b>	Aceito	Feminino	50	Doutoramento	Formal	32	Dos 15 - 18 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P41</b>	Aceito	Feminino	52	Doutoramento	Ambos	30	Dos 15 - 18 anos	>10	Apenas Inteligência Emocional
<b>P42</b>	Aceito	Feminino	39	Mestrado	Informal		Dos 5 - 9 anos, Dos 10 - 14 anos	2	Sim, conheço ambos
<b>P43</b>	Aceito	Masculino	60	Ensino secundário	Informal		Dos 15 - 18 anos	1	Não conheço ambos
<b>P44</b>	Aceito	Feminino	30	Mestrado	Formal	4	Dos 0 - 4 anos, Dos 5 - 9 anos	>10	Sim, conheço ambos.
<b>P45</b>	Aceito	Feminino	38	Mestrado	Ambos		Dos 0 - 4 anos	>10	Sim, conheço ambos.
<b>P46</b>	Aceito	Feminino	44	Doutoramento	Ambos	20	Dos 10 - 14 anos	1	Não conheço ambos
<b>P47</b>	Aceito	Feminino	44	Licenciatura	Ambos	18	Dos 5 - 9 anos	>10	Sim, conheço ambos

<b>Participante</b>	<b>1.Consentimento</b>	<b>2.Sexo</b>	<b>3. Idade</b>	<b>4.Habilitações acadêmicas</b>	<b>5. Tipo de educador</b>	<b>6.Tempo que exerce a profissão (anos)</b>	<b>7. idade das crianças/ jovens</b>	<b>8. Número de crianças/ jovens</b>	<b>9. Conhece os termos inteligência emocional e educação positiva?</b>
<b>P48</b>	Aceito	Feminino	31	Mestrado	Ambos	8	Dos 0 - 4 anos, Dos 5 - 9 anos, Dos 10 - 14 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P49</b>	Aceito	Feminino	45	Licenciatura	Ambos	23	Dos 5 - 9 anos, Dos 10 - 14 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P50</b>	Aceito	Feminino	50	Mestrado	Ambos	16	Dos 10 - 14 anos	>10	Sim, conheço ambos
<b>P51</b>	Aceito	Feminino	40	Licenciatura	Informal		Dos 5 - 9 anos	1	Sim, conheço ambos
<b>P52</b>	Aceito	Feminino	60	Licenciatura	Ambos	30	Dos 10 - 14 anos	>10	Sim, conheço ambos

2.2. Respostas à questão número 10 (Utilizando as suas próprias palavras, elabore uma pequena definição dos conceitos referidos anteriormente:

Inteligência emocional e educação positiva).

Participante	Inteligência Emocional	Educação Positiva	Observações
P1	Ajuda a perceber as variadas formas de interpretar as emoções de cada criança.	É saber gerir as emoções do adulto e da criança e trabalhar as mesmas de forma positiva. Sem violência, com compreensão, respeito e calma.	
P2	É a nível psicológico.	É a educação que devemos adotar para educar, tal como o nome diz, é positiva.	
P3	NÃO RESPONDEU	NÃO RESPONDEU	
P4	Penso que se refere ao quão estratégica uma pessoa pode ser ao expressar as suas emoções.	Penso que seja educar com base no incentivo das crianças e não as repreender sempre que não sabem algo.	
P5	É o que permite à criança lidar com as diferentes situações do dia a dia de forma madura, assim como o fornecimento de estratégias para lidar com situações mais difíceis.	Uma metodologia de educação que permite que a criança vivência todos os aspetos envolventes em qualquer aprendizagem de uma forma segura e sem prejudicar o psicológico da mesma.	
P6	Conhecer e aceitar as emoções humanas.	Educar de forma ativa e criativa	
P7	Não tenho um conceito definido.	Para mim educação positiva é educar sem negativismo.	
P8	Capacidade para saber lidar com as emoções.	Forma de educação, baseada no afeto.	
P9	NÃO RESPONDEU	NÃO RESPONDEU	
P10	Capacidade de identificar e lidar com os sentimentos e emoções das pessoas.	Permite ter uma relação mais carinhosa com os filhos sem deixar a disciplina de lado.	

<b>Participante</b>	<b>Inteligência Emocional</b>	<b>Educação Positiva</b>	<b>Observações</b>
<b>P11</b>	Trabalha as emoções.	Trabalha o lado positivo de cada situação ou algumas situações do dia a dia.	
<b>P12</b>	Capacidade de reconhecer, entender as próprias emoções e empatizar com as emoções dos outros.	Educar com base no respeito e positividade.	
<b>P13</b>	É saber lidar com as emoções com assertividade, tornando a educação positiva, e não destrutiva, como por exemplo, bater na criança durante uma birra.	NÃO RESPONDEU	
<b>P14</b>	?	?	A educação tem alguma coisa de emoção também.
<b>P15</b>	Capacidade de resiliência às adversidades e capacidade de alcançar objetivos.	Reforço positivo e incentivo á conquista de objetivos valorizando o que se tem de melhor.	
<b>P16</b>	Promove o conhecimento das emoções.	NÃO RESPONDEU	
<b>P17</b>	Capacidade de identificar e gerir emoções	Educação pelo reforço positivo e vínculo afetivo, sem esquecer limites e regras.	
<b>P18</b>	Como aprender a conhecer e a lidar com as emoções	NÃO RESPONDEU	
<b>P19</b>	Não o sei definir.	Não o sei definir.	
<b>P20</b>	Aquela que depende não apenas do QI mas de uma salutar vivência na infância rodeado de afetos. serão adultos mais equilibrados com relações mais estáveis usando o reforço positivo.	NÃO RESPONDEU	
<b>P21</b>	Emoções e ter essas emoções em conta.	NÃO RESPONDEU	

<b>Participante</b>	<b>Inteligência Emocional</b>	<b>Educação Positiva</b>	<b>Observações</b>
<b>P22</b>	NÃO RESPONDEU	Educar para a empatia, resiliência e persistência.	
<b>P23</b>	Capacidade de lidar com as emoções.	Educação baseada no reforço da autoestima.	
<b>P24</b>	Tem a ver com as emoções, promovendo-as e expondo-as.	Tem a ver com o reforço positivo, valorizando os aspetos positivos e retirando lições dos aspetos negativos.	
<b>P25</b>	?	?	A empatia e motivação construtiva como forma de interagir com o seu meio.
<b>P26</b>	Conseguir "controlar" as emoções.	Educar sem controlar /condicionar.	
<b>P27</b>	Capacidade (do jovem) de gerir as suas emoções face a um estímulo.	Forma de educar com base numa abordagem de respeito pelos outros, de generosidade, incidindo no reforço positivo e na assunção dos próprios atos.	
<b>P28</b>	Não tenho conhecimento aprofundado.	Não tenho conhecimento aprofundado.	
<b>P29</b>	Desconheço	Desconheço	
<b>P30</b>	É a capacidade de reconhecer os nossos sentimentos e o dos outros; assim como a capacidade de lidar com eles.	NÃO RESPONDEU	
<b>P31</b>	Será a perceção de si mesmo e dos outros.	É aceitar e não aceitar as derrotas acreditar que consegue superar, fazer melhor.	
<b>P32</b>	É a capacidade de compreender o sentimento e situação do outro e agir em conformidade à situação.	Educar através da não violência e através de frases positivas, enaltecendo as qualidades.	

<b>Participante</b>	<b>Inteligência Emocional</b>	<b>Educação Positiva</b>	<b>Observações</b>
<b>P33</b>	Corresponde à gestão das emoções para melhor interagir nos vários contextos em que nos inserimos.	Envolve promover ferramentas que visem potenciar as capacidades dos educandos formais ou informais, respeitando a sua individualidade, de forma a que estes contribuam na construção de uma sociedade mais responsável, sustentável e harmoniosa.	
<b>P34</b>	É a capacidade de gerir os nossos sentimentos e emoções. Por exemplo numa situação de stress manter a calma e a objetividade.	Em vez de castigar faz com que a criança compreenda.	
<b>P35</b>	Relacionada com afetos e laços.	Não sei especificar.	
<b>P36</b>	NÃO RESPONDEU	NÃO RESPONDEU	
<b>P37</b>	Conhecimento/identificação das emoções e saber geri-las.	NÃO RESPONDEU	
<b>P38</b>	?	?	Ajudar os pais a lidarem com o comportamento dos seus filhos sem perderem a paciência nem a autoridade.
<b>P39</b>	Identificar, reconhecer e gerir as nossas próprias emoções bem como as dos demais, usando-as, deste modo, a nosso favor.	Forma de educar baseada no respeito mútuo é igual valor (a criança tem sempre o direito de se expressar e o adulto deve ouvi-la e respeitá-la como gostaria que o fizessem consigo).	

<b>Participante</b>	<b>Inteligência Emocional</b>	<b>Educação Positiva</b>	<b>Observações</b>
<b>P40</b>	Não tendo em minha opinião uma única definição, é toda aquela que permita a inclusão e observação de todas as expressões e comportamentos do ser humano.	NÃO RESPONDEU	
<b>P41</b>	Autoconhecimento e autogestão das emoções e sentimentos.	NÃO RESPONDEU	
<b>P42</b>	Capacidade de entender e gerir as próprias emoções.	Educar pelo exemplo do fazer e estar e reforço positivo	
<b>P43</b>	?	?	Não me irrita nem partir para a violência
<b>P44</b>	Conhecer as emoções, identificá-las, saber como agir perante cada uma delas.	Levar as crianças a corrigir comportamentos sem as punir (ralhar, castigar, dar uma palmada); compreensão e empatia pela criança.	
<b>P45</b>	?	?	Bem-estar físico e emocional da criança e adulto
<b>P46</b>	Capacidade de lidar com as emoções.	Práticas de promovem a autoconfiança, autoestima, valorização e equilíbrio da criança.	
<b>P47</b>	Capacidade do ser humano em gerir as emoções (as suas e as dos outros) de forma a conseguir atingir os objetivos a que se propõe.	Educação baseada numa boa comunicação, no amor, no carinho e na ausência de violência.	

<b>Participante</b>	<b>Inteligência Emocional</b>	<b>Educação Positiva</b>	<b>Observações</b>
<b>P48</b>	Tornar consciente, respeitar e saber agir de acordo com o que se está a sentir, respeitando tudo isto nos outros.	Transmitir o que se pretende de forma tranquila, com linguagem clara e que respeite o bem-estar emocional do outro. Apresentar alternativas para comportamentos menos adequados.	
<b>P49</b>	Está relacionada com a forma como gerimos e expressamos no nosso quotidiano as nossas emoções e sentimentos.	Está interligada com o reforço positivo e com o estímulo para a melhoria com base nas competências específicas de cada um.	
<b>P50</b>	Capacidade de lidar com as emoções/sentimentos pessoais e com as dos outros.	Capacidade de aprender/ensinar com base na bondade, respeito, gentileza, empatia e compreensão.	
<b>P51</b>	Capacidade de saber lidar com os meus sentimentos e com os dos outros.	É de uma forma mais calma e tranquila, com pensamentos e sentimentos positivos, de ajudar as crianças nos desafios do dia a dia.	
<b>P52</b>	Penso que seja a gestão feitas pelo aluno das suas emoções negativas para positivas.	São os ensinamentos inculcados pelo professor.	

### 2.3. Respostas às questões número 11 e 12.

<b>Participante</b>	<b>11. Sabe a diferença entre as emoções e estado de humor?</b>	<b>12. Das várias emoções identificadas assinale as que conhece. Se conhecer alguma(s) que não esteja(m) identificada(s) na lista acrescente-a(s) na opção "outra" (pode ser mais do que uma).</b>
<b>P1</b>	Sim	Alegria, Tristeza, Raiva, Medo
<b>P2</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo

<b>Participante</b>	<b>11. Sabe a diferença entre as emoções e estado de humor?</b>	<b>12. Das várias emoções identificadas assinale as que conhece. Se conhecer alguma(s) que não esteja(m) identificada(s) na lista acrescente-a(s) na opção "outra" (pode ser mais do que uma).</b>
<b>P3</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo
<b>P4</b>	Sim	Vergonha, Confiança, Esperança, Medo
<b>P5</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo
<b>P6</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo
<b>P7</b>	Não	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo
<b>P8</b>	Sim	Vergonha, Raiva, Medo
<b>P9</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Medo,
<b>P10</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Raiva, Esperança, Medo
<b>P11</b>	Sim	Alegria, Tristeza, Raiva, Medo
<b>P12</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Raiva, Medo

<b>Participante</b>	<b>11. Sabe a diferença entre as emoções e estado de humor?</b>	<b>12. Das várias emoções identificadas assinale as que conhece. Se conhecer alguma(s) que não esteja(m) identificada(s) na lista acrescente-a(s) na opção "outra" (pode ser mais do que uma).</b>
<b>P13</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo, Saudade
<b>P14</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo
<b>P15</b>	Sim	Alegria, Tristeza, Raiva, Medo
<b>P16</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança
<b>P17</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo, Ansiedade
<b>P18</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Raiva, Medo
<b>P19</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo
<b>P20</b>	Sim	Alegria, Confiança
<b>P21</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo
<b>P22</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Esperança, Medo

<b>Participante</b>	<b>11. Sabe a diferença entre as emoções e estado de humor?</b>	<b>12. Das várias emoções identificadas assinale as que conhece. Se conhecer alguma(s) que não esteja(m) identificada(s) na lista acrescente-a(s) na opção "outra" (pode ser mais do que uma).</b>
<b>P23</b>	Não	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo, Frustração
<b>P24</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo
<b>P25</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Raiva, Medo
<b>P26</b>	Sim	Alegria, Tristeza, Medo
<b>P27</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo, Generosidade
<b>P28</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo, Angústia
<b>P29</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo
<b>P30</b>	Não	Alegria, Tristeza, Raiva, Medo
<b>P31</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo
<b>P32</b>	Não	Alegria, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo, injustiça

<b>Participante</b>	<b>11. Sabe a diferença entre as emoções e estado de humor?</b>	<b>12. Das várias emoções identificadas assinale as que conhece. Se conhecer alguma(s) que não esteja(m) identificada(s) na lista acrescente-a(s) na opção "outra" (pode ser mais do que uma).</b>
<b>P33</b>	Sim	Alegria, Tristeza, Raiva, Medo, Nojo (pelo menos as emoções base)
<b>P34</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Raiva, Medo
<b>P35</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo
<b>P36</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Raiva, culpa, orgulho e ciúmes
<b>P37</b>	Sim	Alegria, Tristeza, Raiva, Medo
<b>P38</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo
<b>P39</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo, Aversão (nojo)
<b>P40</b>	Sim	Vergonha, Tristeza, Raiva, Medo, orgulho; satisfação...
<b>P41</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo, Esperança
<b>P42</b>	Sim	Alegria, Tristeza, Confiança, Raiva, Medo

<b>Participante</b>	<b>11. Sabe a diferença entre as emoções e estado de humor?</b>	<b>12. Das várias emoções identificadas assinale as que conhece. Se conhecer alguma(s) que não esteja(m) identificada(s) na lista acrescente-a(s) na opção "outra" (pode ser mais do que uma).</b>
<b>P43</b>	Não	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo, euforia
<b>P44</b>	Não	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo, Nojo, ansiedade
<b>P45</b>	Sim	Alegria, Tristeza, Raiva, Medo
<b>P46</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo
<b>P47</b>	Sim	Alegria, Tristeza, Raiva, Medo
<b>P48</b>	Sim	Alegria, Tristeza, Raiva, Medo
<b>P49</b>	Sim	Alegria, Tristeza, Raiva, Medo
<b>P50</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo, Surpresa, pânico
<b>P51</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Confiança, Raiva, Esperança, Medo, Apátia, confusa, frustrada.
<b>P52</b>	Sim	Alegria, Vergonha, Tristeza, Raiva, Medo

2.4. Respostas às questões número 13 e 14.

<b>Participante</b>	<b>13. Valoriza as suas emoções?</b>	<b>14. Clarificação da resposta</b>
<b>P1</b>	Nem sempre	NÃO RESPONDEU
<b>P2</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P3</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P4</b>	Nem sempre	Muitas vezes priorizo as emoções dos outros em vez das minhas e desvalorizo o que estou a sentir.
<b>P5</b>	Nem sempre	Há situações do dia a dia em que as emoções não são muito valorizadas.
<b>P6</b>	Sim	É importante o conhecimento das emoções.
<b>P7</b>	Nem sempre	Por vezes não damos a devida importância e atenção às emoções.
<b>P8</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P9</b>	Nem sempre	NÃO RESPONDEU
<b>P10</b>	Nem sempre	NÃO RESPONDEU
<b>P11</b>	Nem sempre	As emoções fazem parte do nosso modo de ver a vida.
<b>P12</b>	Sim	Dou valor e presto atenção aos sinais que as emoções dão no meu corpo.
<b>P13</b>	Nem sempre	Se estou triste, não valorizo para conseguir sair desse estado emocional.
<b>P14</b>	Sim	O meu comportamento é muito influenciado pelas emoções.

<b>Participante</b>	<b>13. Valoriza as suas emoções?</b>	<b>14. Clarificação da resposta</b>
<b>P15</b>	Sim	Estado emocional relaciona-se com estados momentâneos que se alteram consoante as circunstâncias, do mesmo modo também podemos ter emoções prolongadas mas mais no domínio do sentimento. Humor é mais duradouro e faz parte do carácter.
<b>P16</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P17</b>	Nem sempre	Muitas vezes as minhas emoções têm de ser geridas para não comprometerem o meu desempenho profissional.
<b>P18</b>	Sim	Parte do nosso equilíbrio depende da forma como gerimos as emoções
<b>P19</b>	Nem sempre	Tento controlar as minhas emoções.
<b>P20</b>	Nem sempre	NÃO RESPONDEU
<b>P21</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P22</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P23</b>	Sim	Procuro identificar as emoções que sinto e encontrar a melhor forma de lidar com elas
<b>P24</b>	Nem sempre	Por vezes ignoro as emoções sobretudo se forem negativas e tento passar ao patamar seguinte.
<b>P25</b>	Nem sempre	NÃO RESPONDEU
<b>P26</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P27</b>	Sim	O indivíduo deve refletir sobre as suas emoções, valorizando as que considera positivas, no sentido de se tornar melhor.

<b>Participante</b>	<b>13. Valoriza as suas emoções?</b>	<b>14. Clarificação da resposta</b>
<b>P28</b>	Sim	Faço uma reflexão quando passo por alguma situação menos boa e tento perceber porque me sinto assim para evoluir emocionalmente.
<b>P29</b>	Sim	É importante exprimir, reagir e vivenciar as situações do dia a dia de forma autêntica.
<b>P30</b>	Nem sempre	Meu perfil é mais racional do que emocional. Tendo a desvalorizar a emoção.
<b>P31</b>	Sim	Valorizo as emoções dos alunos e tenho consciência de como auxiliam ou assim restringem o sucesso das aprendizagens. Valorizo as minhas emoções e tenho consciência da forma como se repercute nos meus alunos.
<b>P32</b>	Sim	Permito-me sentir e procuro adequar o meu comportamento à emoção que sinto no momento, nem sempre consigo, principalmente quando se trata de raiva ou sentimento de injustiça.
<b>P33</b>	Sim	Sou introspetiva e tento observar as emoções que se vão desencadeando perante eventos na minha vida, procurando formas de me ir auto-gerindo, respeitando que as emoções (todas) são "normais" e surgem por alguma causa.
<b>P34</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P35</b>	Sim	Fazemos tudo dependendo delas.
<b>P36</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P37</b>	Sim	Para saber lidar com as emoções é necessário dar-lhes importância.
<b>P38</b>	Sim	Valorizar as emoções boas e ajudar nas piores como por o exemplo o medo e a vergonha

<b>Participante</b>	<b>13. Valoriza as suas emoções?</b>	<b>14. Clarificação da resposta</b>
<b>P39</b>	Sim	As emoções “são nossas amigas” mas devemos entendê-las e não as avaliarmos só pelo que sentimos com elas, porque assim é muito difícil lidarmos com elas.
<b>P40</b>	Sim	Representam a forma de Equilíbrio nas minhas ações.
<b>P41</b>	Sim	As emoções conferem-nos HUMANIDADE.
<b>P42</b>	Nem sempre	Quando menos bem deveria aceitar a emoção de forma a ser ultrapassada positivamente sem gerar ansiedade.
<b>P43</b>	Não	Um homem não chora.
<b>P44</b>	Nem sempre	Às vezes tento disfarçar aquilo que estou realmente a sentir ou ajo segundo o que as outras pessoas esperam.
<b>P45</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P46</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P47</b>	Nem sempre	Por vezes estou mais focada nas emoções dos outros e coloco as minhas emoções em segundo plano.
<b>P48</b>	Sim	Por exemplo, faço terapia e leio/ouço conteúdos/podcasts sobre o tema
<b>P49</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P50</b>	Nem sempre	Por vezes quando as emoções são passageiras e não geram um sentimento, ou pelo menos um sentimento duradouro, tenho tendência a desvalorizar estas situações.

<b>Participante</b>	<b>13. Valoriza as suas emoções?</b>	<b>14. Clarificação da resposta</b>
<b>P51</b>	Nem sempre	Deixo os meus sentimentos e emoções "para depois", como se fosse possível me desligar, para poder lidar com tudo o resto.
<b>P52</b>	Nem sempre	Nem sempre reajo aos acontecimentos vividos.

2.5. Respostas às questões número 15 e 16.

<b>Participante</b>	<b>15. Consegue identificar e descrever a maioria das suas emoções?</b>	<b>16. Ainda relativamente à questão anterior, clarifique a sua resposta.</b>
<b>P1</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P2</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P3</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P4</b>	Não	Não costumo ser muito direta em relação ao que sinto.
<b>P5</b>	Sim	Não tenho dificuldades em descrever o que sinto independentemente da emoção experienciada.
<b>P6</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P7</b>	Mais ou menos	Dependendo das situações e circunstâncias por vezes não se consegue definir exatamente o que se sente.
<b>P8</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P9</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P10</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU

<b>Participante</b>	<b>15. Consegue identificar e descrever a maioria das suas emoções?</b>	<b>16. Ainda relativamente à questão anterior, clarifique a sua resposta.</b>
<b>P11</b>	Sim	Tenho certeza que depende das emoções fazem com, que temos dias bons e menos bons.
<b>P12</b>	Mais ou menos	Temos sempre muito a aprender sobre as próprias emoções. Por vezes é difícil destrinçar o que se está a sentir por poder ser uma mistura de emoções.
<b>P13</b>	Mais ou menos	Quando estou em stress, acho confuso perceber o que sinto.
<b>P14</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P15</b>	Sim	Sim, facilmente identifico como me sinto em cada momento, ou em cada situação.
<b>P16</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P17</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P18</b>	Mais ou menos	Algumas emoções são mais fortes ou evidentes e, por isso, mais fáceis de identificar ou descrever.
<b>P19</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P20</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P21</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P22</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P23</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P24</b>	Mais ou menos	Nem sempre é fácil determinar, sobretudo a causa.
<b>P25</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU

<b>Participante</b>	<b>15. Consegue identificar e descrever a maioria das suas emoções?</b>	<b>16. Ainda relativamente à questão anterior, clarifique a sua resposta.</b>
<b>P26</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P27</b>	Mais ou menos	Por vezes é difícil ter a certeza do que se sente.
<b>P28</b>	Mais ou menos	Quando há um misto de emoções por vezes é difícil distinguir a que prevalece mais.
<b>P29</b>	Mais ou menos	Por força das circunstâncias em que elas ocorrem nem sempre é possível exprimir as emoções da forma mais autêntica.
<b>P30</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P31</b>	Sim	Sei quando estou bem comigo mesma, sei quando estou frustrada e procuro mudar de atitude, sei quando devo ficar calada antes que piore a situação em causa, sei retirar-me quando a minha saúde mental põe em risco o bem-estar dos meus alunos.
<b>P32</b>	Mais ou menos	Há momentos em que não consigo atribuir uma emoção específica a algo que eu esteja a sentir.
<b>P33</b>	Sim	Sendo que é um tema que desde criança tem suscitado muito o meu interesse, a observação ao longo dos anos e aprofundamento do mesmo têm-me permitido uma mais rápida identificação e maior compreensão.
<b>P34</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P35</b>	Mais ou menos	Certas pessoas não exprimem de outra forma sendo assim mais contidas.

<b>Participante</b>	<b>15. Consegue identificar e descrever a maioria das suas emoções?</b>	<b>16. Ainda relativamente à questão anterior, clarifique a sua resposta.</b>
<b>P36</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P37</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P38</b>	Sim	Consoante a emoção e a reação, sinto facilidade em saber o porquê e qual a emoção sentida.
<b>P39</b>	Sim	Como conheço claramente a forma como se manifestam as emoções principalmente na minha pessoa, sei reconhecer cada uma delas é por isso lido bem com as emoções que experimento diariamente.
<b>P40</b>	Sim	Porque procuro estar "atenta" a mim e aos outros.
<b>P41</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P42</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P43</b>	Não	Não gosto de mariquices.
<b>P44</b>	Mais ou menos	Por exemplo, a ansiedade foi algo que, embora já tenha sentido em muitos momentos, só há pouco tempo é que soube nomeá-la e saber as proporções que pode tomar.
<b>P45</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P46</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P47</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P48</b>	Sim	NÃO RESPONDEU

<b>Participante</b>	<b>15. Consegue identificar e descrever a maioria das suas emoções?</b>	<b>16. Ainda relativamente à questão anterior, clarifique a sua resposta.</b>
<b>P49</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU
<b>P50</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P51</b>	Não	Emoção é a nossa reação a algo, não consigo controlar nem pensar muito no imediato.
<b>P52</b>	Mais ou menos	NÃO RESPONDEU

2.6. Respostas às questões número 17 e 18.

<b>Participante</b>	<b>17. Consegue exprimir através de palavras as suas emoções?</b>	<b>18. <u>Se sim</u>, procura ajudar a perceber e esclarecer as emoções à criança/ jovem que educa? De que forma?</b>
<b>P1</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P2</b>	Não	NÃO CONSIDERAR
<b>P3</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P4</b>	Não	NÃO CONSIDERAR
<b>P5</b>	Sim	Através de estratégias e de atividades que lhes permita exprimir o que sentes.
<b>P6</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P7</b>	Não	NÃO CONSIDERAR
<b>P8</b>	Sim	Perguntando o que está a sentir, o porquê
<b>P9</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P10</b>	Não	NÃO CONSIDERAR

<b>Participante</b>	<b>17. Consegue exprimir através de palavras as suas emoções?</b>	<b>18. <u>Se sim</u>, procura ajudar a perceber e esclarecer as emoções à criança/ jovem que educa? De que forma?</b>
<b>P11</b>	Sim	Procurar saber o que a criança/ jovem se sente em casa situação ex. na escola tem uma emoção diferente do que está com os pais, ou avós, ou até mesmo com amigos.
<b>P12</b>	Sim	Sim. Dando voz ao que sente. Como trabalho com crianças pequenas, digo em voz alta o que a criança possa estar a sentir no momento.
<b>P13</b>	Sim	Sim. Conversando com ela. Mostro a ela que compreendo o que ela sente.
<b>P14</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P15</b>	Sim	Sim sempre! claramente pelo olhar, pela postura. conversando sem invadir o espaço e rapidamente costumo chegar ao que leva o jovem a estar daquela forma. a Seguir é mostrar caminhos.
<b>P16</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P17</b>	Sim	Através dos sentimentos que caracterizam as emoções... expressões corporais que indiciam cada uma delas, procuro entender a emoção que sentem.
<b>P18</b>	Sim	Explorando oralmente cada situação vivenciada ou através do desenho, se for mais confortável para o aluno.
<b>P19</b>	Não	NÃO CONSIDERAR
<b>P20</b>	Sim	Sim. Conversando.
<b>P21</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P22</b>	Sim	Dando exemplos.

<b>Participante</b>	<b>17. Consegue exprimir através de palavras as suas emoções?</b>	<b>18. <u>Se sim</u>, procura ajudar a perceber e esclarecer as emoções à criança/ jovem que educa? De que forma?</b>
<b>P23</b>	Sim	Através de exemplos e, por via do diálogo, encontrar formas de lidar de forma positiva com as diferentes situações
<b>P24</b>	Sim	Tento perceber sempre as razões e desmistificá-las
<b>P25</b>	Sim	Fazendo perceber que determinados comportamentos são desencadeados por emoções.
<b>P26</b>	Sim	Conversando acerca daquilo que se está a sentir.
<b>P27</b>	Sim	Procuo confrontar o jovem com a situação, indicando possíveis desfechos, no sentido de o fazer refletir.
<b>P28</b>	Sim	Sim. Conversando sobre o que a incomoda e tento apresentar exemplos positivos da minha experiência de vida.
<b>P29</b>	Sim	Através da comunicação clara e de gestos.
<b>P30</b>	Não	NÃO CONSIDERAR
<b>P31</b>	Sim	Apenas se considerar que é vantajoso para a relação de empatia que pretendo manter com os alunos.
<b>P32</b>	Sim	Sim. Conversando.
<b>P33</b>	Sim	Sobretudo, passando conhecimento e colocando a criança/jovem em perspetiva, fazendo-a(o) compreender o que será o melhor (ou mais justo) para todos os intervenientes.
<b>P34</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P35</b>	Sim	Sim tentando por me no lugar dela

<b>Participante</b>	<b>17. Consegue exprimir através de palavras as suas emoções?</b>	<b>18. <u>Se sim</u>, procura ajudar a perceber e esclarecer as emoções à criança/ jovem que educa? De que forma?</b>
<b>P36</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P37</b>	Sim	Costumo trabalhar as emoções através da exploração de histórias.
<b>P38</b>	Sim	Procuro esclarecer com exemplos e com uma explicação fácil de entender
<b>P39</b>	Sim	Depende da idade, aos mais novos podemos usar atividades mais lúdicas para o fazerem como através de desenhos por exemplo, aos mais crescidos podemos já perguntar em que partes do corpo sentem que essas emoções se manifestam...e que tipo de sensação sentem (picadas, “borboletas na barriga”, aperto forte na garganta, suor nas mãos...entre outros).
<b>P40</b>	Sim	Sim. Estando atenta às suas ações e necessidades.
<b>P41</b>	Sim	Explicando-lhas
<b>P42</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P43</b>	Não	NÃO CONSIDERAR
<b>P44</b>	Sim	Pergunto-lhes sempre porque agiram de determinada forma (quando têm um comportamento menos adequado), tento que se ponham no lugar do outro...
<b>P45</b>	Sim	Sempre. Ouvindo (se for falante) ou tentando perceber onde atuar / ajudar por expressões corporais ou faciais
<b>P46</b>	Sim	Sim, através do diálogo.

<b>Participante</b>	<b>17. Consegue exprimir através de palavras as suas emoções?</b>	<b>18. <u>Se sim</u>, procura ajudar a perceber e esclarecer as emoções à criança/ jovem que educa? De que forma?</b>
<b>P47</b>	Sim	Sim. Conversando com a criança, fazendo perguntas simples sobre o que ela está a sentir e explicando que também eu já senti algo parecido.
<b>P48</b>	Sim	Dialogando
<b>P49</b>	Sim	Sim. Dando espaço para que as verbalizem. Não oprimindo. Estimulando a sua expressão.
<b>P50</b>	Sim	NÃO RESPONDEU
<b>P51</b>	Sim	Procurei ajuda inicialmente de uma psicóloga para me ensinar a poder falar comigo mesma e com o meu filho sobre o que está a sentir no momento.
<b>P52</b>	Sim	Sim. Falando e dando conselhos.

2.7. Respostas à questão número 19.

<b>Participante</b>	<b>19. Durante a realização de tarefas com a criança/ jovem procura identificar as suas emoções?</b>
<b>P1</b>	Nem sempre
<b>P2</b>	Sim
<b>P3</b>	Nem sempre
<b>P4</b>	Sim
<b>P5</b>	Sim
<b>P6</b>	Sim
<b>P7</b>	Nem sempre

<b>Participante</b>	<b>19. Durante a realização de tarefas com a criança/ jovem procura identificar as suas emoções?</b>
<b>P8</b>	Nem sempre
<b>P9</b>	Nem sempre
<b>P10</b>	Nem sempre
<b>P11</b>	Sim
<b>P12</b>	Sim
<b>P13</b>	Sim
<b>P14</b>	Nem sempre
<b>P15</b>	Sim
<b>P16</b>	Sim
<b>P17</b>	Sim
<b>P18</b>	Nem sempre
<b>P19</b>	Nem sempre
<b>P20</b>	Sim
<b>P21</b>	Sim
<b>P22</b>	Nem sempre
<b>P23</b>	Sim
<b>P24</b>	Nem sempre
<b>P25</b>	Nem sempre
<b>P26</b>	Nem sempre

<b>Participante</b>	<b>19. Durante a realização de tarefas com a criança/ jovem procura identificar as suas emoções?</b>
<b>P27</b>	Sim
<b>P28</b>	Nem sempre
<b>P29</b>	Sim
<b>P30</b>	Nem sempre
<b>P31</b>	Nem sempre
<b>P32</b>	Nem sempre
<b>P33</b>	Sim
<b>P34</b>	Sim
<b>P35</b>	Sim
<b>P36</b>	Sim
<b>P37</b>	Sim
<b>P38</b>	Sim
<b>P39</b>	Sim
<b>P40</b>	Sim
<b>P41</b>	Sim
<b>P42</b>	Sim
<b>P43</b>	Não
<b>P44</b>	Nem sempre
<b>P45</b>	Nem sempre
<b>P46</b>	Sim

Participante	19. Durante a realização de tarefas com a criança/ jovem procura identificar as suas emoções?
P47	Nem sempre
P48	Nem sempre
P49	Sim
P50	Sim
P51	Sim
P52	Nem sempre

2.8. Respostas à questão número 20.

Participante	20. O que é <u>para si</u> uma educação positiva?	Observações
P1	Saber respeitar as vontades e o tempo de cada criança.	
P2	A melhor educação, sem agressão.	
P3	NÃO RESPONDEU	
P4	Penso que seja educar com base no incentivo das crianças e não as repreender sempre que não sabem algo.	
P5	É uma metodologia de educação que permite à criança a vivência todos os aspetos envolventes em qualquer aprendizagem de uma forma segura e sem prejudicar o seu psicológico.	
P6	É uma educação que valorize o aluno e a pessoa.	
P7	Educar sem negativismo.	
P8	Uma educação baseada na atenção, no amor, no afeto, na compreensão.	
P9	Positiva.	NÃO CONSIDERAR

<b>Participante</b>	<b>20. O que é <u>para si</u> uma educação positiva?</b>	<b>Observações</b>
<b>P10</b>	Permite uma aproximação entre os pais e os filhos sem deixar de lado a educação.	
<b>P11</b>	Ensinar de modo e conjunto, com atenção de forma clara e simples, para compreensão de todos.	
<b>P12</b>	Uma educação que respeite o outro.	
<b>P13</b>	Uma educação que se faz sem gritos e violência, a perceber e ajudar a criança a lidar com suas emoções.	
<b>P14</b>	Não sei responder com exatidão.	
<b>P15</b>	É valorizar todos os aspetos positivos, reforçando-os, desta forma incentivamos a fazer, a criar e a ser com confiança porque sem confiança tudo se perde.	
<b>P16</b>	Valorizar o aluno como um ser humano.	
<b>P17</b>	Através da gentileza, empatia, carinho, reforços positivos e estímulos a melhoria.	
<b>P18</b>	Quando se valorizam os aspetos positivos.	
<b>P19</b>	Dar reforço positivo aos alunos.	
<b>P20</b>	Baseia se no reforço positivo motivando para o trabalho ou para a gestão de conflitos.	
<b>P21</b>	Assertiva e com reforço positivo sempre	
<b>P22</b>	Educar para compreensão dos erros que ajudam a aprender a evoluir e a melhorarmo-nos como indivíduos.	
<b>P23</b>	Valorizar os desempenhos, ainda que pareçam insignificantes e procurar e valorizar as pequenas conquistas.	
<b>P24</b>	Reforço positivo sempre.	
<b>P25</b>	Estimular comportamentos construtivos motivando de forma positiva.	

<b>Participante</b>	<b>20. O que é <u>para si</u> uma educação positiva?</b>	<b>Observações</b>
<b>P26</b>	Estar presente e pensar em conjunto sem condicionar tomadas de decisão.	
<b>P27</b>	É uma educação com base na simpatia, gentileza, generosidade, compreensão, o olhar os outros. A educação que os pais procuram dar aos filhos.	
<b>P28</b>	Uma educação que transmita harmonia na comunicação e interação, facilitando o processo de aprendizagem das crianças.	
<b>P29</b>	É educar sem repreender, o que não quer dizer que eu concorde com este tipo de educação.	
<b>P30</b>	É uma educação com base no respeito mútuo. Dar foco no positivo e ensinar a lidar com as emoções.	
<b>P31</b>	Educação positiva é valorizar todos os pequenos triunfos que a criança alcança, incentivar por acreditar nas suas capacidades, incentivar a ajuda entre pares.	
<b>P32</b>	Educar através da não violência e através de frases positivas, enaltecendo as qualidades. Quando ocorrem situações de problemas e dificuldades, explico que são desafios e que podem ser superados.	
<b>P33</b>	Uma educação responsável, consciente, e que respeita e valoriza a individualidade (personalidade) de cada criança/jovem, tendo em conta as suas necessidades e direitos enquanto ser humano em crescimento, mas também dos seus deveres e responsabilidades enquanto ser inserido numa família e numa sociedade.	
<b>P34</b>	NÃO RESPONDEU	
<b>P35</b>	Sem repreensões, castigos.	
<b>P36</b>	Consiste na reflexão, para posterior transmissão, daquilo que desejamos ensinar/transmitir a todos os que dependem dos nossos conhecimentos.	
<b>P37</b>	Reforço positivo.	

<b>Participante</b>	<b>20. O que é <u>para si</u> uma educação positiva?</b>	<b>Observações</b>
<b>P38</b>	É educar de forma amigável e com carinho.	
<b>P39</b>	Respeitar a criança dando-lhe o devido valor e voz aos seus sentimentos e opiniões.	
<b>P40</b>	É um estar atento e ter cuidado com o estar, de forma positiva, das e com as pessoas. É um acreditar nas capacidades de cada ser humano, procurando estimular a autoconfiança, sem humilhações ou recriminações.	
<b>P41</b>	É estimular o lado positivo que existe em cada ser humano e mostrar-me disponível.	
<b>P42</b>	Respeitar todas as emoções da criança.	
<b>P43</b>	Não dar maus exemplos públicos.	
<b>P44</b>	Uma educação sem stress, compreensiva, empática, consciente, e que leve a criança crescer da mesma forma.	
<b>P45</b>	O cuidado com o bem-estar, desenvolvimento de competências emocionais e promoção da autoconfiança nas crianças!	
<b>P46</b>	Reforçar positivamente o comportamento/ação da criança.	
<b>P47</b>	É uma educação que respeita a criança e que, através de estratégias positivas, ajudá-la a crescer de forma segura e harmoniosa.	
<b>P48</b>	É educar consoante as linhas da inteligência emocional e discurso positivo.	
<b>P49</b>	É valorizar a criança. As suas ideias, as suas emoções e a sua forma de estar em geral. Reforçar e incentivar as suas capacidades e ajudar a delinear estratégias para ultrapassar as dificuldades.	
<b>P50</b>	É uma abordagem que combina uma aprendizagem académica com uma educação de carácter e de bem-estar.	
<b>P51</b>	Ter como base da educação a entejuda e pensamentos positivos, esperança.	
<b>P52</b>	São os ensinamentos incutidos pelo professor.	

2.9. Respostas às questões número 21 e 22.

<b>Participante</b>	<b>21. Como reage perante um acontecimento, positivo ou negativo, na vida de criança/ jovem?</b>	<b>22. Sente que esse seu comportamento, perante o acontecimento, tem consequências positivas ou negativas na criança/jovem? De que forma?</b>
<b>P1</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Tem consequências positivas, porque, independentemente do acontecimento, a criança sabe que vai ser acolhida.
<b>P2</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Positivas, pois tem sempre o meu apoio.
<b>P3</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	NÃO RESPONDEU
<b>P4</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Sim, sinto que ajuda a que não fiquem com uma ideia de que tudo na vida é mau, que os ajuda a serem pessoas mais positivas no geral.
<b>P5</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Ao reagir às suas emoções de forma adequada estou a ajudá-lo a perceber que há diferenças e que todas as emoções devem ser experienciadas, uma vez que são as emoções que moldam o nosso pensamento e o nosso comportamento.
<b>P6</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Sim.
<b>P7</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Positivas. Penso que consegue lidar com as situações melhor sem tanta frustração.
<b>P8</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Depende de cada criança.
<b>P9</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Tento ajudar.

<b>Participante</b>	<b>21. Como reage perante um acontecimento, positivo ou negativo, na vida de criança/ jovem?</b>	<b>22. Sente que esse seu comportamento, perante o acontecimento, tem consequências positivas ou negativas na criança/jovem? De que forma?</b>
<b>P10</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Sim porque temos que mostrar as nossas emoções positivas ou negativas dependendo dos casos e mostrar o nosso apoio.
<b>P11</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Forma positiva.
<b>P12</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Todos os comportamentos que temos têm efeito em quem connosco está. Se lidar com a emoção/comportamento da criança de forma serena, mais depressa se acalma e consegue "respirar fundo" por exemplo.
<b>P13</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Positiva. Muitas vezes ela mesma consegue identificar os mesmos acontecimentos com outras crianças.
<b>P14</b>	Se for positivo festejo, mas se for negativo não sei o que fazer.	Tem algumas consequências.
<b>P15</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Positivas porque cria segurança.
<b>P16</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Positivas.
<b>P17</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Sim. Ou festeja comigo ou ouve e discutimos o que há a melhorar/corrigir.
<b>P18</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Sinto que a criança percebe que pode contar com o apoio da minha parte em qualquer situação.

<b>Participante</b>	<b>21. Como reage perante um acontecimento, positivo ou negativo, na vida de criança/ jovem?</b>	<b>22. Sente que esse seu comportamento, perante o acontecimento, tem consequências positivas ou negativas na criança/jovem? De que forma?</b>
<b>P19</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Na maior parte das vezes.
<b>P20</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Sim pois há feedback em forma verbal ou comportamental.
<b>P21</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Sempre.
<b>P22</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Positivas.
<b>P23</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Penso que tem um Impacto positivo e promovem a autoconfiança.
<b>P24</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Por norma acalmo o coração da criança.
<b>P25</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Sim, tem consequências positivas, pois considero que as crianças aprendem a lidar de forma equilibrada com todas as situações.
<b>P26</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Positivas. Acalma e ajuda a pensar.
<b>P27</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Sim. Os jovens absorvem os exemplos dos adultos. E procuram nos adultos uma orientação, quando não sabem que decisões tomar.
<b>P28</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	No seguimento de um acontecimento positivo ou negativo tento reagir de acordo com a situação. Espero sempre ajudar a criança a desmistificar o problema e a avançar com confiança.

<b>Participante</b>	<b>21. Como reage perante um acontecimento, positivo ou negativo, na vida de criança/ jovem?</b>	<b>22. Sente que esse seu comportamento, perante o acontecimento, tem consequências positivas ou negativas na criança/jovem? De que forma?</b>
<b>P29</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	O meu comportamento é sempre a pensar que é a atitude mais correta independentemente de poder trazer consequências positivas ou negativas na criança
<b>P30</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Espero estar no lado positivo porque assento na compreensão e empatia.
<b>P31</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Dependendo do historial familiar da criança, tem consequências positivas ou de descrença.
<b>P32</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Nem sempre tem consequências positivas. Por vezes não consigo me expressar de forma sucinta e perde-se o foco.
<b>P33</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Positivas. Influencia o seu comportamento quando acontecimentos semelhantes ocorrem. Denota-se nos comportamentos posteriores uma maior maturidade e consciência de si, dos outros e da vida em sociedade.
<b>P34</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	NÃO RESPONDEU
<b>P35</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Sim, perante os erros temos que incentivar a corrigi-los para não haver desânimo.
<b>P36</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Positivas.
<b>P37</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Positivas, na medida em que a criança se sente apoiada e compreendida.
<b>P38</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Positivas, pois cria confiança.

<b>Participante</b>	<b>21. Como reage perante um acontecimento, positivo ou negativo, na vida de criança/ jovem?</b>	<b>22. Sente que esse seu comportamento, perante o acontecimento, tem consequências positivas ou negativas na criança/jovem? De que forma?</b>
<b>P39</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Tem consequências positivas pois apesar de tentarmos sempre enaltecer o lado bom de tudo o que nos acontece, não podemos de forma alguma não pensar no que esteve menos bem para tentarmos corrigir algo se for o caso...
<b>P40</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Sim. Porque procura apoiar, valorizar, incentivar.
<b>P41</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Dá estímulo positivo.
<b>P42</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Sim.
<b>P43</b>	Não sei como reagir em nenhuma das situações então acabo por "ignorar".	Não sei mas fortaleceo carácter.
<b>P44</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Nem sempre consigo manter a calma que devia.
<b>P45</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Claro que sim. Comportamentais / emocionais.
<b>P46</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Deixando-a mais confiante.
<b>P47</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Sim, na medida em que eu sou uma das pessoas (adultos) de referência.

<b>Participante</b>	<b>21. Como reage perante um acontecimento, positivo ou negativo, na vida de criança/ jovem?</b>	<b>22. Sente que esse seu comportamento, perante o acontecimento, tem consequências positivas ou negativas na criança/jovem? De que forma?</b>
<b>P48</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Positivas. Confiança, alívio por parte da criança por ter conversado sobre determinada situação, ...
<b>P49</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Sim. Transmite confiança e positividade.
<b>P50</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Positivo porque tento ser otimista, mostrar os diferentes caminhos e ou consequências do acontecimento, refletir com a criança e procurar soluções/ comportamentos assertivos e corretos.
<b>P51</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Sim tem. Em relação ao meu filho a minha reação e forma de lidar com a situação, ajuda o a dosear a sua frustração e capacidade de resolução.
<b>P52</b>	Tento sempre mostrar o meu apoio de uma forma positiva, independentemente do tipo de acontecimento.	Positivas, por vezes conseguem ver o outro lado e mudam o comportamento.

2.10. Respostas às questões número 23 e 24.

<b>Participante</b>	<b>23. Dá tempo e espaço à criança/ jovem para explorar e refletir sobre os acontecimentos?</b>	<b>24. A nível das instituições de ensino, sente que são trabalhadas estas vertentes com as crianças/ jovens?</b>
<b>P1</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P2</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Sim
<b>P3</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos

<b>Participante</b>	<b>23. Dá tempo e espaço à criança/ jovem para explorar e refletir sobre os acontecimentos?</b>	<b>24. A nível das instituições de ensino, sente que são trabalhadas estas vertentes com as crianças/ jovens?</b>
<b>P4</b>	Nem sempre, acabo por impor o meu tempo à criança/ jovem.	Não
<b>P5</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Sim
<b>P6</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P7</b>	Nem sempre, acabo por impor o meu tempo à criança/ jovem.	Mais ou menos
<b>P8</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Sim
<b>P9</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P10</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P11</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P12</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P13</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Sim

<b>Participante</b>	<b>23. Dá tempo e espaço à criança/ jovem para explorar e refletir sobre os acontecimentos?</b>	<b>24. A nível das instituições de ensino, sente que são trabalhadas estas vertentes com as crianças/ jovens?</b>
<b>P14</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P15</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Não
<b>P16</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P17</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P18</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P19</b>	Nem sempre, acabo por impor o meu tempo à criança/ jovem.	Mais ou menos
<b>P20</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P21</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Sim
<b>P22</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P23</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos

<b>Participante</b>	<b>23. Dá tempo e espaço à criança/ jovem para explorar e refletir sobre os acontecimentos?</b>	<b>24. A nível das instituições de ensino, sente que são trabalhadas estas vertentes com as crianças/ jovens?</b>
<b>P24</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P25</b>	Nem sempre, acabo por impor o meu tempo à criança/ jovem.	Não
<b>P26</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P27</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P28</b>	Às vezes, respeito o processo da criança/ jovem, mas por ser semelhante ao meu.	Mais ou menos
<b>P29</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Não
<b>P30</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P31</b>	Nem sempre, acabo por impor o meu tempo à criança/ jovem.	Sim
<b>P32</b>	Nem sempre, acabo por impor o meu tempo à criança/ jovem.	Mais ou menos
<b>P33</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos

<b>Participante</b>	<b>23. Dá tempo e espaço à criança/ jovem para explorar e refletir sobre os acontecimentos?</b>	<b>24. A nível das instituições de ensino, sente que são trabalhadas estas vertentes com as crianças/ jovens?</b>
<b>P34</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Não
<b>P35</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P36</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P37</b>	Nem sempre, acabo por impor o meu tempo à criança/ jovem.	Mais ou menos
<b>P38</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P39</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P40</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P41</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Não
<b>P42</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P43</b>	Não respeito, acabo sempre por interferir nesse processo.	Não

<b>Participante</b>	<b>23. Dá tempo e espaço à criança/ jovem para explorar e refletir sobre os acontecimentos?</b>	<b>24. A nível das instituições de ensino, sente que são trabalhadas estas vertentes com as crianças/ jovens?</b>
<b>P44</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P45</b>	Às vezes, respeito o processo da criança/ jovem, mas por ser semelhante ao meu.	Mais ou menos
<b>P46</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P47</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P48</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Sim
<b>P49</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P50</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P51</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos
<b>P52</b>	Sim, respeito o processo da criança/ jovem, mesmo que seja diferente do meu.	Mais ou menos

2.11. Respostas à questão número 25.

<b>Participante</b>	<b>25. Considera importante e necessário esse trabalho? Se sim, explique o porquê.</b>
<b>P1</b>	Sim. É importante passar confiança e estabilidade para que a criança se sinta confortável quando erra e quando acerta.
<b>P2</b>	Sim, estimula a criança.
<b>P3</b>	NÃO RESPONDEU
<b>P4</b>	Sim, muitos jovens adultos têm uma visão muito negativa da vida por não terem sido criados/ensinados que existe sempre algo positivo em tudo.
<b>P5</b>	Considero muito importante pois todos devemos saber lidar com as nossas emoções.
<b>P6</b>	Sim.
<b>P7</b>	Sim. Porque pode ajudar a criança ou jovem a lidar com as adversidades de uma forma mais positiva.
<b>P8</b>	As crianças não sabem lidar com as emoções, mostrar-lhes e fazê-los compreender o que são é fundamental.
<b>P9</b>	Sim.
<b>P10</b>	Sim. Porque os nossos jovens precisam de ajuda e apoio para poder lidar com as suas emoções e não serem tão negativas.
<b>P11</b>	Sim, porque a criança ou jovem estão em processo de crescimento de acordo com essas duas situações, vão aprender a lidar melhor com tudo.
<b>P12</b>	Sim. Devemos conhecer mais o nosso interior.
<b>P13</b>	Sim, pq tenho bons resultados em casa.
<b>P14</b>	Porque isso nos valoriza.
<b>P15</b>	Sim, grande parte do sucesso ou insucesso depende do grau de confiança e segurança. A escola não pode ver números, não deve ver só a inteligência cognitiva, deve apostar na pessoa e em tudo que ela é capaz de dar.

<b>Participante</b>	<b>25. Considera importante e necessário esse trabalho? Se sim, explique o porquê.</b>
<b>P16</b>	Sim. É crucial.
<b>P17</b>	Sim, para educarmos futuros adultos mais seguros e empáticos.
<b>P18</b>	Sim porque trabalhar as emoções poderá ser essencial para o bem-estar do aluno.
<b>P19</b>	Para ajudar os alunos.
<b>P20</b>	Sim mas com tantos jovens no mesmo contexto de sala de aula e muitas vezes impossível chegar a todos.
<b>P21</b>	Muito.
<b>P22</b>	Sim.
<b>P23</b>	Acho muito importante para promover o autoconhecimento e para ajudar os jovens a lidar com as dificuldades com que se deparam.
<b>P24</b>	Muito importante. É importante o autoconhecimento, o controlo e a gestão dos conflitos internos de cada um.
<b>P25</b>	É importante inculcar nas crianças um comportamento e reações emocionalmente inteligentes.
<b>P26</b>	É uma forma de promover a saúde mental.
<b>P27</b>	Sim. Só exercitando podemos avançar. É necessário aprender a conhecer-se, a ser melhor para si e para os outros.
<b>P28</b>	Considero importante. As crianças devem ser apoiadas e ensinadas a gerir as suas emoções.
<b>P29</b>	Considero, até precisamente pelo fato de achar que a educação positiva nem sempre é melhor forma de educar. considero que deixa a criança sem capacidade de aceitar recusas e lidar com as frustrações. sim porque uma criança também no meu entender deve sentir frustração quando não consegue atingir os seus objetivos.
<b>P30</b>	Eu beneficieei de acompanhamento de psicólogo na universidade. Teve grande impacto. Teria sido benéfico um apoio numa fase muito mais precoce, em criança.
<b>P31</b>	Sim. A criança aprenderá a valorizar-se e a não desmoralizar perante as dificuldades que encontre.

<b>Participante</b>	<b>25. Considera importante e necessário esse trabalho? Se sim, explique o porquê.</b>
<b>P32</b>	Sim. Porque estamos num processo de mudança na forma de educar.
<b>P33</b>	Considero muito importante. O papel consciente dos educadores é fulcral para que possamos viver num mundo mais equilibrado que respeita e atende às necessidades de todos e do próprio planeta. Descurar deste papel é como deixar um barco à deriva, repleto de tripulantes dormentes, que mais cedo ou mais tarde é destruído pelas intempéries.
<b>P34</b>	NÃO RESPONDEU
<b>P35</b>	Sim o lado emocional influencia tudo.
<b>P36</b>	Sim.
<b>P37</b>	Sim. É importante saber gerir emoções.
<b>P38</b>	Sim porque cada vez mais se nota a falta de carinho e atenção nas crianças e é preciso mostrar que respeito e educação também se consegue com carinho e compreensão.
<b>P39</b>	Considero muito importante...tão ou mais importante que o Português e a Matemática pois uma criança/jovem que não tenha educação emocional ao longo da vida provavelmente não será um adulto de sucesso, se a pessoa tiver o QI elevado, mas o QE baixo as relações interpessoais são prejudicadas o que compromete por exemplo o trabalho de equipa de uma organização e mesmo não precisando de trabalhar em equipa compromete a forma de lidar com os clientes externos o que prejudica a produtividade organizacional.
<b>P40</b>	Sim. Porque existem muitos géneros de "inteligências" sublimadas e a escola, de uma forma geral, é bastante "fechada" às diferentes e ao que não se enquadra nos padrões "normais".
<b>P41</b>	É fundamental. Sem saúde emocional NÃO há aprendizagem efetiva.
<b>P42</b>	É importante como complemento mas é mais importante em casa no seio familiar
<b>P43</b>	Não sei mas que trabalham pouco trabalham.

<b>Participante</b>	<b>25. Considera importante e necessário esse trabalho? Se sim, explique o porquê.</b>
<b>P44</b>	Sim. Muitas vezes vamos pelo caminho mais fácil e simplesmente pomos a criança de castigo, que passado algum tempo volta a fazer o mesmo, mostrando que o castigo é totalmente falível. Mas por vezes também nos faltam ferramentas para saber agir de outra forma, ou até parece que já experimentámos tudo com uma criança e parece que nada funciona.
<b>P45</b>	A intervenção é o processo chave.
<b>P46</b>	Sim.
<b>P47</b>	Sim, porque é a base para tudo o resto.
<b>P48</b>	Sim. Para que as crianças se tornem pessoas equilibradas e de bem com elas próprias e com o mundo.
<b>P49</b>	Sim. Só assim se consegue educar crianças felizes, confiantes e conseqüentemente capazes de mostrar quem são e o que sabem.
<b>P50</b>	Sim, porque é fulcral promover o otimismo, o propósito de vida, os comportamentos saudáveis de relação consigo próprio e com os outros. Um currículo que se preocupe com o bem-estar dos alunos prevenira certamente depressões, aumentará a satisfação dos jovens, incentivara a responsabilidade social, a criatividade e ajudará nas aprendizagens.
<b>P51</b>	A escola é durante uma grande parte do tempo, o lugar onde as crianças passam mais tempo. Onde surgem a maioria dos sentimentos "novos" para eles. Onde lidam com a amizade, amor, frustração, vergonha pela primeira vez. E nem todos respondemos de forma igual a todas estas situações. A escola deveria de, em conjunto com os pais, ensinar as crianças sobre o que são esses sentimentos e emoções e a lidar com elas. Seja através de conversas e partilha de conhecimentos e experiências, seja através de formações sobre <i>bullying</i> e inteligência emocional.
<b>P52</b>	Sim porque acho que é uma mais-valia aos comportamentos da criança e à sua evolução.

2.12. Respostas às questões número 26 e 27.

<b>Participante</b>	<b>26. Conhece alguma atividade que ajude a explorar e trabalhar a inteligência emocional?</b>	<b>27. Se sim, diga qual ou quais:</b>
<b>P1</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P2</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P3</b>	Sim, conheço mas não pratico.	NÃO RESPONDEU
<b>P4</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P5</b>	Sim, conheço e pratico.	Leitura de livros voltados para a temática como 'O monstro das cores' ou filmes como o 'Divertidamente'.
<b>P6</b>	Sim, conheço e pratico.	Teatro.
<b>P7</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P8</b>	Sim, conheço e pratico.	Monstro das cores.
<b>P9</b>	Sim, conheço mas não pratico.	NÃO RESPONDEU
<b>P10</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P11</b>	Sim, conheço mas não pratico.	Jogos de tabuleiro, jogos de concentração trabalha as emoções e educação positivo.
<b>P12</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P13</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P14</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P15</b>	Sim, conheço e pratico.	Desde jogos de confiança, a atividades que possam ir ao encontro de quem estamos a trabalhar. Conhecer quem temos à nossa frente e criar desafios graduais onde sabemos que o resultado será positivo para que depois possamos ir mais longe e tornar mais consistente a capacidade de resiliência. As palavras-chaves são: Acreditar, respeitar e cuidar.

<b>Participante</b>	<b>26. Conhece alguma atividade que ajude a explorar e trabalhar a inteligência emocional?</b>	<b>27. Se sim, diga qual ou quais:</b>
<b>P16</b>	Sim, conheço e pratico.	NÃO RESPONDEU
<b>P17</b>	Sim, conheço e pratico.	Por exemplo, através de um jogo de mimica de sentimentos/ emoções-expressão corporal. Lendo pequenas histórias e questionar quais os sentimentos das personagens e porquê. ..
<b>P18</b>	Sim, conheço e pratico.	Jogos de cores associadas às emoções.
<b>P19</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P20</b>	Sim, conheço e pratico.	NÃO RESPONDEU
<b>P21</b>	Sim, conheço e pratico.	NÃO RESPONDEU
<b>P22</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P23</b>	Sim, conheço e pratico.	Desenvolver práticas de identificação e análise do comportamento.
<b>P24</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P25</b>	Sim, conheço mas não pratico.	Explorar e identificar emoções através de filmes e livros.
<b>P26</b>	Sim, conheço e pratico.	Refletir sobre pensamentos e emoções.
<b>P27</b>	Sim, conheço e pratico.	Procuro refletir sobre os meus atos, colocar-me na posição dos outros, para melhor os compreender e ajudar.
<b>P28</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P29</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P30</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR

<b>Participante</b>	<b>26. Conhece alguma atividade que ajude a explorar e trabalhar a inteligência emocional?</b>	<b>27. <u>Se sim</u>, diga qual ou quais:</b>
<b>P31</b>	Sim, conheço e pratico.	Assembleia de turma: falamos sobre o que os inquieta, resolvem-se e/ou esclarecem-se acontecimentos passados entre os seus pares ou com outros intervenientes. As crianças são observadoras e críticas, têm capacidade de tirar as suas próprias conclusões. Eu sou apenas mediadora e faço perguntas que os façam pensar.
<b>P32</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P33</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P34</b>	Sim, conheço mas não pratico.	NÃO RESPONDEU
<b>P35</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P36</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P37</b>	Sim, conheço e pratico.	Exploração de histórias.
<b>P38</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P39</b>	Sim, conheço e pratico.	Sou treinadora de inteligência emocional aplicada...há atividades específicas para desenvolver com crianças e jovens e outras para adultos.
<b>P40</b>	Sim, conheço e pratico.	Através das diferentes áreas artísticas.
<b>P41</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P42</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P43</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR

<b>Participante</b>	<b>26. Conhece alguma atividade que ajude a explorar e trabalhar a inteligência emocional?</b>	<b>27. <u>Se sim</u>, diga qual ou quais:</b>
<b>P44</b>	Sim, conheço e pratico.	Há jogos didáticos que trabalham exatamente este conceito; faço muitas vezes a pergunta "e se te fizessem o mesmo? Como te sentirias?"; por vezes peço que pensem e digam situações que os deixam contentes, tristes, zangados, etc.
<b>P45</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P46</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR
<b>P47</b>	Sim, conheço e pratico.	Jogo da gratidão.
<b>P48</b>	Sim, conheço mas não pratico.	NÃO RESPONDEU
<b>P49</b>	Sim, conheço e pratico.	Escutar, dialogar e motivar.
<b>P50</b>	Sim, conheço e pratico.	Jogos para identificar sentimentos, transmitir emoções através da expressão plástica ou da escrita, livros ou filmes para debater e refletir, exercícios de relaxamento...
<b>P51</b>	Sim, conheço e pratico.	Jogos em grupo, desenhos.
<b>P52</b>	Não conheço qualquer atividade.	NÃO CONSIDERAR

2.13. Respostas à questão número 28.

Participante	28. Das seguintes frases, assinale as que para si são verdadeiras ou falsas:							
	A EP procura incentivar e trabalhar as habilidades para o bem-estar	As c./j. deviam ser educadas para não sentirem certas emoções como o medo, a tristeza ou a raiva.	Reforços positivos e castigos representam boas estratégias de educação.	As c/j deviam ser educadas para não sentirem culpa ou vergonha.	A IE é simplesmente a capacidade de identificar as emoções pelas palavras.	A educação tem de promover a capacidade de autocontrolo das expressões emocionais.	Não há nenhuma diferença entre as emoções e os sentimentos.	Na implementação da EP apenas podemos utilizar o reforço positivo.
P1	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso
P2	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro
P3	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso
P4	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso
P5	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso
P6	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso
P7	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Verdadeiro
P8	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Falso
P9	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso
P10	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro
P11	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso
P12	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso
P13	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro
P14	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso
P15	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso

Participante	28. Das seguintes frases, assinale as que para si são verdadeiras ou falsas:							
	A EP procura incentivar e trabalhar as habilidades para o bem-estar	As c./j. deviam ser educadas para não sentirem certas emoções como o medo, a tristeza ou a raiva.	Reforços positivos e castigos representam boas estratégias de educação.	As c/j deviam ser educadas para não sentirem culpa ou vergonha.	A IE é simplesmente a capacidade de identificar as emoções pelas palavras.	A educação tem de promover a capacidade de autocontrolo das expressões emocionais.	Não há nenhuma diferença entre as emoções e os sentimentos.	Na implementação da EP apenas podemos utilizar o reforço positivo.
P16	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso
P17	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso
P18	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Falso	Falso	Falso
P19	Verdadeiro	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro
P20	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro
P21	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso
P22	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso
P23	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso
P24	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso
P25	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso
P26	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso
P27	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Falso
P28	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso
P29	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso
P30	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso
P31	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Falso

Participante	28. Das seguintes frases, assinale as que para si são verdadeiras ou falsas:								
	A EP procura incentivar e trabalhar as habilidades para o bem-estar	As c./j. deviam ser educadas para não sentirem certas emoções como o medo, a tristeza ou a raiva.	Reforços positivos e castigos representam boas estratégias de educação.	As c/j deviam ser educadas para não sentirem culpa ou vergonha.	A IE é simplesmente a capacidade de identificar as emoções pelas palavras.	A educação tem de promover a capacidade de autocontrolo das expressões emocionais.	Não há nenhuma diferença entre as emoções e os sentimentos.	Na implementação da EP apenas podemos utilizar o reforço positivo.	
P32	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	
P33	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	
P34	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	
P35	Verdadeiro	Verdadeiro	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	
P36	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Verdadeiro	
P37	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	
P38	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Verdadeiro	
P39	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Falso	Falso	Falso	
P40	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	
P41	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	
P42	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Verdadeiro	
P43	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Falso	
P44	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	
P45	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	
P46	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	
P47	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Falso	Falso	Verdadeiro	

Participante	28. Das seguintes frases, assinale as que para si são verdadeiras ou falsas:								
	A EP procura incentivar e trabalhar as habilidades para o bem-estar	As c./j. deviam ser educadas para não sentirem certas emoções como o medo, a tristeza ou a raiva.		Reforços positivos e castigos representam boas estratégias de educação.	As c/j deviam ser educadas para não sentirem culpa ou vergonha.	A IE é simplesmente a capacidade de identificar as emoções pelas palavras.	A educação tem de promover a capacidade de autocontrolo das expressões emocionais.	Não há nenhuma diferença entre as emoções e os sentimentos.	Na implementação da EP apenas podemos utilizar o reforço positivo.
P48	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	
P49	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	
P50	Verdadeiro	Falso	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Falso	
P51	Verdadeiro	Falso	Falso	Falso	Falso	Falso	Falso	Falso	
P52	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Falso	Verdadeiro	Verdadeiro	Falso	Falso	

2.14. Respostas às questões número 29 e 30.

Participante	29. Sente que a informação é suficiente?	30. Oportunidade de frequentar um Webinar/ formação o quão estaria interessado?
P1	Não	3
P2	Sim	4
P3	Não	3
P4	Não	3
P5	Não	4
P6	Sim	3
P7	Não	3
P8	Sim	4

<b>Participante</b>	<b>29. Sente que a informação é suficiente?</b>	<b>30. Oportunidade de frequentar um Webinar/ formação o quão estaria interessado?</b>
<b>P9</b>	Não	3
<b>P10</b>	Sim	4
<b>P11</b>	Sim	0
<b>P12</b>	Não	3
<b>P13</b>	Não	4
<b>P14</b>	Não	3
<b>P15</b>	Sim	4
<b>P16</b>	Não	3
<b>P17</b>	Não	4
<b>P18</b>	Não	4
<b>P19</b>	Não	3
<b>P20</b>	Não	3
<b>P21</b>	Sim	4
<b>P22</b>	Não	4
<b>P23</b>	Não	3
<b>P24</b>	Não	4
<b>P25</b>	Não	3
<b>P26</b>	Não	3
<b>P27</b>	Sim	3
<b>P28</b>	Não	4

<b>Participante</b>	<b>29. Sente que a informação é suficiente?</b>	<b>30. Oportunidade de frequentar um Webinar/ formação o quão estaria interessado?</b>
<b>P29</b>	Não	4
<b>P30</b>	Não	3
<b>P31</b>	Não	4
<b>P32</b>	Não	4
<b>P33</b>	Não	4
<b>P34</b>	Não	4
<b>P35</b>	Não	2
<b>P36</b>	Não	4
<b>P37</b>	Não	4
<b>P38</b>	Não	4
<b>P39</b>	Sim	4
<b>P40</b>	Sim	4
<b>P41</b>	Não	4
<b>P42</b>	Não	4
<b>P43</b>	Não	1
<b>P44</b>	Não	4
<b>P45</b>	Não	4
<b>P46</b>	Não	4
<b>P47</b>	Não	4
<b>P48</b>	Sim	4

<b>Participante</b>	<b>29. Sente que a informação é suficiente?</b>	<b>30. Oportunidade de frequentar um Webinar/ formação o quão estaria interessado?</b>
<b>P49</b>	Sim	4
<b>P50</b>	Não	4
<b>P51</b>	Não	4
<b>P52</b>	Não	4