

Protocolo de aperfeiçoamento em Psicologia Positiva e Neurociência aplicado a profissionais da educação

Carla Bianca Barbosa Prado ¹

Pollyane Vieira da Silva ²

RESUMO

O presente trabalho teve por objetivo apoiar educadores sugerindo um protocolo, instrumento confiável, de aperfeiçoamento a professores e demais trabalhadores da área de educação, utilizando-se das premissas da Psicologia positiva e da Neurociência aplicadas à educação. Diante das evidências demonstradas, o protocolo pretende habilitar o profissional de educação a estabelecer novas estratégias de ensino, de forma a contribuir com melhorias no aprendizado, maior sucesso escolar, além do fortalecimento da saúde mental de professores e alunos. Considerando que a educação básica tem como um dos principais fundamentos preparar a criança para a vida adulta e cidadã, além da dimensão conteudista a que se propõe, há uma lacuna na estrutura curricular quanto à formação dos profissionais de educação, principalmente diante das descobertas neurocientíficas sobre a biologia do aprendizado, ainda desconhecida da maioria desses profissionais, mas não menos imprescindível. O investimento na formação humana é um impulsionador de novas experiências e oportunidades e a psicologia Positiva é a ciência que vem apresentando resultados bastantes promissores na área do bem-estar subjetivo e social, complementando-se com as descobertas da Neurociência sobre a compreensão do comportamento humano. Este trabalho descreve as fases de planejamento até a execução, podendo ser validado empiricamente para atestar sua qualidade como ferramenta de política pública, pois estabelece ações que visam melhorar do bem-estar psicológico de alunos e professores e fomentar o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos, enfrentamento de desafios, cultivo de autoconhecimento e melhora nas relações sociais.

Palavras-chave: comportamento, aprendizagem, emoções, saúde mental, escola.

INTRODUÇÃO

A aprovação da BNCC (Base Nacional Comum Curricular), que serve de parâmetro para orientar o currículo escolar do país, trouxe algumas lacunas, entre elas no tocante ao

¹ Pós-graduando do Curso de MBA Gestão Escolar da Universidade de São Paulo USP - SP, carlabprado@hotmail.com;

² Pollyane Vieira da Silva: Doutora em Ciências, Universidade de São Paulo USP - SP, orientador@email.com.

conhecimento, formação e profissionalização dos professores. O Plano Nacional de Educação (PNE) promulgado em 2014, estabeleceu 20 metas, divididas em diferentes grupos, sendo o grupo que trata da valorização dos profissionais da educação, considerado estratégico, muito vago em relação à formação dos professores, ou mesmo de onde viriam os recursos para o financiamento de tais formações, fomentando debates a fim de esclarecê-los. Para a educação do século XXI, o relatório da UNESCO direciona para a qualificação do professor, tanto na formação pessoal quanto no desenvolvimento de novas competências e ferramentas no enfrentamento dos desafios (CORREIA, 2019).

Considerando que a educação é um preditor de desenvolvimento e componente importante na diminuição das desigualdades, é necessário investir na formação do educador para que, dominando conhecimentos e conscientes do seu papel, auxiliem os alunos no desenvolvimento de competências permanentes. Em um mundo cada dia mais competitivo, preparar crianças e jovens para enfrentá-lo se tornou bastante desafiador. Além das competências já reconhecidas pelos sistemas educacionais, existem algumas ainda não inseridas no currículo escolar, embora importantes para o desenvolvimento desses alunos (SELIGMAN, 2012).

Com os avanços dos estudos da Neurociência a partir da década de 80, os cientistas constataram que os circuitos neurais representam a base do comportamento humano e dos estados afetivos (KANDEL et al, 2014). Por meio do mapeamento do funcionamento do cérebro humano através do estudo das neuroimagens, a ciência pode evidenciar que ele é responsável não apenas pelos sistemas motor, cognitivo e sensorial, como também pelo comportamental (TIEPPO, 2019, p.33), e este, por sua vez, também é responsável pela alteração da estrutura cerebral.

A velocidade de desenvolvimento cerebral é maior na infância, período de grande influência na construção do caráter, dos talentos, da adaptabilidade e resiliência. Por isso é crucial fornecer experiências de apoio e carinho para crianças pequenas desde os primeiros anos.

Recentemente, discentes britânicos solicitaram ao governo da Grã-Bretanha a inclusão da neurociência na formação dos professores para melhor compreensão dos mecanismos de aprendizagem³.

Os estudos desenvolvidos na área da Psicologia Positiva e da Neurociência demonstram que é possível prevenir doença de ordem psicológica e emocional, principalmente

³ Disponível em: <https://www.franciscobeltrao.pr.gov.br/wp-content/uploads/2019/03/O-que-a-escola-precisa-saber-sobre-Neuroci%C3%A2ncia-2.pdf> Consultado em: 19 fev 2022.

quando se trata de crianças e adolescentes, utilizando estratégias para redução de estresse, superação de frustrações, desenvolvimento das funções executivas e assim criar cérebros fortes desde o início da vida, bem como restaurar o seu funcionamento saudável, mesmo na vida adulta (REPPOLD; GURGEL; ALMEIDA, 2018, p. 17).

A Psicologia Positiva nos ensina a ter uma visão mais positiva sobre a vida mostrando quais os caminhos, ações e escolhas a serem feitas para construir uma vida mais prazerosa e com maior percepção de bem-estar. Sua proposta é atuar na prevenção de problemas emocionais e de ordem comportamental e ensinar a olhar para os aspectos positivos, criar memórias afetivas, desenvolver as forças de caráter, aumentar o nível de satisfação com a própria vida e promover o desenvolvimento das funções educacionais através do treino de habilidades emocionais para mudança de pensamento e padrão de comportamento.

São muitos os desafios enfrentados pela educação no Brasil (FREIRE, 2019). A condição de saúde mental dos estudantes do nosso país é preocupante. Ansiedade e depressão, alto índice de suicídios, *bullying*, uso de medicamentos como Ritalina, Venvanse. Desde cedo os estudantes aprendem que as notas são a medida do sucesso e que tem que estudar para tirar nota boa. Fazer trabalho e atividade escolar se transformou em sinônimo de sofrimento, ansiedade e infelicidade.

A escola não deve dissociar o momento emocional em que crianças e jovens estão vivenciando do conhecimento acadêmico. Entretanto, as novas didáticas pedagógicas vêm sugerindo mudanças nos modelos atuais para ajudá-los também no desenvolvimento das habilidades não cognitivas⁴, uma vez que o cérebro possui neuroplasticidade, ou seja, a capacidade de aprendizado e adaptabilidade dura por toda vida, estão em constante estado de crescimento e mudança (BOALER, 2020).

METODOLOGIA

A metodologia utilizada foi o estudo comparativo com o Brasil e dos países que já aplicam a educação positiva e reconhecem que houve melhora na maneira como estudantes lidam com o estresse, no resultado de exames nacionais, como também diminuição nos sintomas autorrelatados de depressão e agressividade.

Deve ser utilizado o teste *Via Survey of Character*⁵, ferramenta desenvolvida por Seligman e Christofer Peterson na identificação da ordem das forças nos profissionais e as

⁴ Memória, atenção, percepção auditiva, criatividade e responsabilidade social.

⁵ Teste disponível em: www.viacharacter.org/account/register.



intervenções práticas fundamentadas nas pesquisas de NIEMIC (2000) na construção do desenvolvimento das forças de caráter.

REFERENCIAL TEÓRICO

Como referenciais teóricos foram utilizados os estudos de Martin Seligman (1990), Mihaly Csikszentmihalyi (2009) e nos Protocolo MindUp e BMT de *Mindfulness*, considerados práticas inovadoras e consistentes que privilegiam não só o conhecimento acadêmico, mas aspectos socioemocionais dos alunos como um caminho para o bem-estar físico e emocional dentro do contexto escolar (NORONHA; BARBOSA; ALTEMIR, 2018).

Em relação às práticas de atenção plena, foram apresentados os protocolos que mais se adequam ao cotidiano do ambiente educacional, além do papel da compaixão e autocompaixão (NEFF, 2019) e os efeitos esperados. Em diversos países cuja prática já vem sendo aplicada, há o reconhecimento de que se trata de um método eficaz na promoção do bem-estar físico e emocional e para a prevenção de depressão e ansiedade (RUSSEL, 2018)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Neurociência é basicamente o estudo de como se processam as informações que o ser humano recebe durante toda sua jornada de vida. Tais conhecimentos são indispensáveis a qualquer área da vida humana, mas principalmente para os educadores pois, como mediadores do ensino, necessitam entender o funcionamento dos mecanismos de aprendizagem dos alunos. E como tais descobertas são relativamente recentes, os estudos neurocientíficos com foco na educação não fizeram parte da formação dos educadores.

Antes das descobertas neurocientíficas, havia um modelo de educação moldado pelo costume, estudos sociológicos, mas até então havia o conhecimento do funcionamento do cérebro em relação a comportamento, emoções, sentimentos e aprendizagem. FREIRE (2019, p.47) já afirmava que ensinar não é transferência de conhecimento. É, antes de tudo, criar meios para sua própria produção ou construção. E a psicologia positiva utiliza dos talentos inatos e aprendidos para esse fim.

Estudar as funções cerebrais relacionadas com o comportamento humano e aprendizagem é uma quebra de paradigma, inclusive no processo decisório, porque aprende-se a fazer melhores escolhas em vários aspectos da vida, inclusive nos relacionamentos interpessoais, uma vez que padrões mentais e comportamentais podem ser alterados.



A proposta da Neurociência não é de resolver todos os problemas relacionados à aprendizagem e nem formatar a prática pedagógicas atuais, mas propor caminhos para fazer com que o sistema educacional se dê de uma maneira menos desgastante e mais inteligente porque respeita os mecanismos de funcionamento cerebral relacionados à aprendizagem.

Neurociência e Educação possuem naturezas e finalidades diferentes. A educação é voltada para o desenvolvimento de competências. Contudo, os estudos neurocientíficos podem colaborar para fundamentar as práticas pedagógicas e sugerir intervenções e estratégias que respeitem a forma como o cérebro funciona a fim de tornar o processo ensino-aprendizagem mais eficiente (CONSENZA e GUERRA, p. 143).

Uma das maiores descobertas em relação ao cérebro é que ele é dotado de plasticidade, que é a capacidade de se remodelar, de reaprender e interpretar e perceber o mundo de maneira diferente e ter novas sensações, dando novo sentido ao que era conhecimento padrão.

O objetivo da formação é sugerir um treinamento dirigido aos professores, com abordagem inovadora, a fim de habilitá-los a tomar consciência dos próprios comportamentos e emoções, a lidar com os alunos de maneira mais eficiente, estabelecer melhores relações de trabalho e fazer da aprendizagem uma experiência mais efetiva e prazerosa.

Espera-se que a partir dos primeiros 30 dias as escolas percebam aumento nos níveis de melhor aprendizado, bem-estar, satisfação no trabalho, alunos mais engajados, mudanças de comportamento, menos *bullying*, depressão, ansiedade. A eficácia e efetividade do protocolo deve se manter desde que a escola dê continuidade nas práticas propostas

O protocolo também leva o professor a assumir o papel de observador das emoções dos seus alunos, se estão engajados ou desestimulados, no intuito de reverter a falta de motivação.

Os estudos descrevem ainda que tais intervenções provocam melhora na qualidade do sono, redução do risco de depressão, redução da agressividade, maior resiliência frente à dor e à ansiedade, quebra de crenças e padrões de pensamento.

Entendemos que tal protocolo deve ser aplicado para profissionais da educação, haja vista estarem cotidianamente lidando com crianças e jovens, tendo, portanto, condições de aplicar empiricamente e visitar o conteúdo diariamente.

Espera-se que que professores e demais profissionais da área de educação estejam aptos a aplicar a educação positiva nas escolas, de forma que as crianças e os jovens se sintam encorajadas a buscar caminhos que lhe deem prazer e significado, que desperte o amor pelo aprendizado, a conhecer as emoções e aprender a lidar com elas. Que consigam identificar padrões mentais e comportamentos que se estabeleceram desde os tempos mais remotos e

tenham a capacidade de autogerenciamento e controle, evitando atitudes impulsivas, e obtendo a capacidade de fazer escolhas mais conscientes.

As intervenções da psicologia positiva pretendem o aumento do sentimento de bem-estar, compaixão, resiliência, autoestima, formando assim uma rede de apoio entre os atores, através da utilização das forças pessoais⁶, chamadas forças de caráter, também chamadas de pessoais, que podem ser conceituadas como características positivas que são imprescindíveis para o desenvolvimento das seis virtudes comuns a todos os povos e nações e, por isso, consideradas universais: sabedoria, coragem, justiça, transcendência, humanidade e temperança. Tais virtudes estão fragmentadas em 24 forças de caráter ou talentos, que são os caminhos para se chegar a essas virtudes.

O estudo das forças pessoais por parte dos discentes os oportuniza a aplicar com os alunos o desenvolvimento de múltiplos aspectos da vida que vão além do conhecimento curricular. Moldar o caráter da criança para que se torne um adulto educado é direito de cidadania. MARSHALL (1967) afirma que quando o Estado garante a educação de crianças, está tentando formar cidadãos, pois sendo um dos objetivos da educação moldar o adulto em perspectiva, não é a educação direito da criança, mas direito do cidadão adulto ter sido educado (p.73).

Atualmente os jovens parecem narcisistas quando usam as redes sociais, mas são seres concebidos para criar vínculos e sentem necessidade de serem aceitos. O termo vem sendo usado de maneira elástica, mas na perspectiva dos estudos científicos, o conceito de narcisismo vem da tendência cada vez maior do abandono do sentimento colaborativo, do uso de nós e nosso para o individualista eu e meu (BROWN, 2013, p.18).

O comportamento humano julgador certamente não exerceria o seu poder de empatia para tentar compreender que a necessidade de reconhecimento e admiração seja justamente o medo de parecer vulnerável. Esse modelo de comportamento entre os jovens está se tornando cada vez mais óbvio, principalmente em razão do advento de redes sociais como Instagram e Tik Tok. A expressão “bestismo” vem sendo cunhada como a necessidade de ser *best*⁷ em alguma coisa para se tornar uma celebridade, mesmo que a fama venha através de comportamentos inadequados ou irrelevante. Tais comportamentos são cultuados e imitados pelos jovens. Essas ferramentas vêm sendo estudadas pela neurociência, que já aponta tais

⁶ São os aspectos sobressalentes da personalidade. O contato com tais pontos fortes aumentam o nível de bem-estar psicológico.

⁷ Expressão inglesa que significa ser o melhor.

plataformas como viciantes e sua utilização em excesso envolve prejuízos cognitivos, de autoestima, valorização da fama, da estética do consumo.

Essa exposição exagerada desde a hora que acorda até quando vai dormir coloca os personagens dessa teatralização em situação de vulnerabilidade, no sentido em que além do culto do aspecto físico, o jovem tenta mimetizar o comportamento daqueles a quais deseja se tornar igual, o que significa uma construção equivocada como ser humano, considerando que as forças de caráter são combinações únicas, tornando o indivíduo único. Cultivar a autenticidade, ou seja, ser aquilo que se é, sem medo do julgamento alheio, permitir-se errar (autocompaixão), libertar-se do sentimento de que sempre falta algo, entre outros, faz parte do trabalho de desenvolvimento das forças de caráter.

As novidades neurocientíficas vêm sendo recebidas pelas escolas com curiosidades e receio. Poucos dão valor às aulas de Neurociências, embora todos saibam que o cérebro é o motor da aprendizagem e é preciso saber pelo menos quais são os mecanismos básicos e as estruturas cerebrais responsáveis pelo aprendizado. As mudanças demandadas não se resumem à infraestrutura e nem à incorporação de novas tecnologias. Envolve inovação de estratégias.

Já os estudos neurocientíficos trouxeram novos entendimentos sobre o processamento das emoções, como se fixa a memória, como se cria um hábito ou mesmo como se desvencilhar dos vícios. Por isso, estudar o cérebro é tão valioso e transformador, considerando que podemos entender nossos limites através da descoberta de ferramentas de auto funcionamento. Sobre o sistema nervoso, atestou-se que ele tem a propriedade de ser estimulado por informações, processá-las e ser afetado por elas. Desde a infância, as redes neuronais estão em construção. A cada etapa da vida há a necessidade de estruturar estratégias pedagógicas necessárias no tempo ótimo de cada estímulo, a fim de potencializar os processos educacionais.

O córtex pré-frontal é a área onde se desenvolvem as funções executivas, responsáveis pelas decisões, autocontrole, planejamento, atenção entre outras. Por falta de maturação nos anos iniciais consegue-se compreender por que as crianças têm dificuldade de manter a atenção, são birrentas e correm riscos sem a supervisão de um adulto. Tais comportamentos fazem parte do processo de crescimento. Como o cérebro ainda não está totalmente maduro, pelo contrário, ainda está se desenvolvendo, elas sempre necessitam de vigilância constante.

A maturidade das funções executivas se desenvolve completamente por volta dos 20 anos⁸. Para que isso aconteça, deve haver estímulos, seja treinando habilidades para sobreviver no mundo, na tomada de decisões, para se concentrar ou mesmo aprender algo novo. Toda e

⁸ Algumas pesquisas apontam 25 anos. Não há um consenso.



qualquer atividade do dia a dia demanda as funções executivas, das simples às mais complexas, desde agir a ter que se controlar.

O desempenho escolar pode ser prejudicado pelo estresse. Por isso a escola deve assumir sua função de espaço de promoção do desenvolvimento de funções executivas. Alunos quando não conseguem acompanhar o ritmo da aula precisam ser ensinados da maneira que aprendem. E cada criança tem seu tempo. É preciso respeitar isso e não a criança ter que se adaptar ao professor. A atenção dos alunos é voluntária e exige esforço mental, fazendo uso das funções executivas.

O papel do professor é indispensável na formação das funções executivas dos seus alunos, independentemente da idade. O desenvolvimento é gradual e depende de vários fatores como: interação com o ambiente, experiências. Enquanto cresce, a criança vai aprendendo a controlar o seu próprio comportamento, a ter autocontrole.

Muitos vícios são culturalmente normalizados pela sociedade, assim como as diversas formas de violência. A abordagem da formação pretende auxiliar o discente no reconhecimento de comportamentos corrosivos para fazer as intervenções sobre vícios de maneira correta e não intuitiva, sob o risco que iatrogenia⁹.

Já a atenção é a capacidade do cérebro de observar o que ocorre no tempo e no espaço momento a momento. Podemos dizer que *mindfulness* é uma habilidade humana de focar a atenção no momento presente, sem distrair o pensamento com preocupações futuras ou remoer o passado. Treinamento de atenção requer prática e insistência. O *mindfulness* começa quando se observa a desatenção em alguma atividade.

A prática de atenção plena foi introduzida como disciplina já em idade pré-escolar em vários países do mundo há muitos anos. O resultado na prevenção de problemas de saúde mental das crianças desde cedo, vem comprovando que a autorregulação emocional é consequência do treino.

Assim, aprendemos a regular as emoções e tomar decisões conscientes, mesmo em circunstâncias difíceis. Trata-se de treinamento mental de caráter científico, com base no estudo da neurociência e produzido com responsabilidade, considerado uma estratégia eficaz para a promoção de saúde e bem-estar generalizado e para a prevenção de sintomas de depressão e ansiedade, autorregulação emocional e comportamental (HUTZ, 2016, p.49)

Os protocolos utilizados são MIND UP, Learning2be e DotBe, que foram adaptados para ambientes escolares e se mostraram eficientes para execução em sala com crianças e

⁹ do grego *iatros*, curador + *genesis*, origem, que seria o mesmo que erro médico. Adaptamos aqui como sendo o efeito reverso causado pela má-prática, ainda que com boas intenções.

adolescentes¹⁰. Em crianças, sugere-se a aplicação de *mindfulness* de uma maneira mais lúdica, utilizando uma dinâmica mais sensorial.

Pretende-se que professores se tornem capazes de fazer intervenções para contribuir com a construção social dos alunos, que estão em processo de formação e assim treiná-los para que aumentem a capacidade de foco e atenção, façam a própria regulação emocional, tenham mais compaixão nas atitudes, diminuindo consideravelmente o bullying, melhoria na participação das atividades e das notas, além de consciência de pensamento, sentimento e emoção. Ao final da formação, o educador aprende sobre o funcionamento das crenças limitantes e auxilia o aluno a realizar mudanças, inclusive para que ele enxergue a escola como um lugar de descobertas, oportunidades e acolhimento.

Um desafio para o educador é distinguir as variações de comportamento dos alunos tidas como normais de comportamentos alterados. Para que funcione em perfeito estado, as células neuronais precisam se comunicar da maneira correta, mas nem sempre é possível. Pode ocorrer de um estímulo ser enviado ao cérebro e o neurônio responder ou não. Graças aos avanços científicos, a nova Biologia esclareceu a diferença entre transtornos psiquiátricos e distúrbios neurológicos, embora ambos sejam tratados pela psiquiatria como distúrbios cerebrais (KANDEL, 2020).

Todo esse conhecimento pelo profissional de educação é de extrema importância, por ser aquele que observa e acompanha diariamente os alunos, seja para conscientização, evitar *bullying*, para uma identificação precoce de distúrbio neurológico ou transtorno de humor e informar aos pais que encaminhem a um especialista. Dificuldades são normais, pois estão em formação. O que diferencia uma dificuldade para o estado de desconfiança é a persistência do comportamento. Tais dificuldades devem aparecer na criança com bastante frequência.

Em relação à saúde mental dos profissionais de educação, o capital mental das instituições é uma pauta cada vez mais importante e tem merecido a atenção cada vez maior por parte das instituições, que querem seus empregados saudáveis não só fisicamente, como também mentalmente. Estresse, depressão, ansiedade e Burnout são distúrbios provocados pela tensão e esgotamento emocional no ambiente de trabalho. Profissões das mais variadas categorias estão sujeitas a desenvolver tais transtornos.

Estudiosos criaram vários programas de intervenções com base na Neurociência e na Psicologia Positiva para serem aplicadas nas empresas e corporações, cujo propósito é auxiliar o capital humano a lidar melhor com conflitos e frustrações, a melhorar a comunicação,

¹⁰ Fonte: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2016000400010 acesso em: 17 fev 2022.



colaboração e na criatividade, ou seja, minimizar habilidades técnicas e focar nos propósitos genéricos da vida: lidar com mudanças, aprendizado de coisas novas, equilíbrio mental etc.

Instituições que fazem uso dessas intervenções apresentaram considerável melhora nos níveis de bem-estar geral e no desempenho dos resultados.

Em relação à articulação com a gestão da escola para a aplicação do protocolo, é necessário agendar reunião com os secretários municipais e/ou estaduais, ou outro profissional com a função de dirigente, como diretor escolar, coordenador, ou quaisquer outros indicados pela secretaria de educação, para fazer uma apresentação resumida sobre o material da formação, quais os benefícios dessas intervenções no ambiente escolar, citando estudos e casos importantes de aplicação no Brasil e no exterior, bem como seus resultados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estima-se que, após a aplicação da formação, os participantes observem considerável melhoria no bem-estar, no comportamento, menor incidência de doenças laborais, melhor capacidade para lidar com as demandas que se apresentam, aumento da conscientização, autocontrole, equilíbrio interior e melhoria na tomada de decisões. O protocolo apresenta estratégias para transformar o ambiente de trabalho em um lugar propício não somente ao aprendizado, mas também ao desenvolvimento humano, sendo uma destas estratégias a ferramenta do reconhecimento e uso das forças pessoais. Além disso, melhor gestão do tempo, do clima organizacional, do desempenho e dos resultados.

Os estudos e pesquisas apresentados revelam quais práticas educacionais devem ser mantidas e quais devem ser descartadas, uma vez que a neurociência demonstra que conhecendo os circuitos neurais responsáveis pelo comportamento e emoções, apresenta estratégias sobre quais da motivação, dos esforços, das sensações prazerosas e dos circuitos de recompensa podem ser seguidos a fim de facilitar a aprendizagem, otimizar a memória, aumentar o foco.

Diante disso, reforça-se o papel do Estado em empregar uma abordagem educacional alinhada com as novas descobertas neurocientíficas, valorizando não somente o conteudismo, mas alinhadas com modelos de gestão mais sofisticados, que preparem a criança para exercer sua cidadania plenamente, emocionalmente estável, saudável e com rede de apoio social e afetivo, assim como profissionais amparados e preparados.



REFERÊNCIAS

- BOALER, Jo. **Mente sem barreiras**: as chaves para destravar seu potencial ilimitado de aprendizagem. Porto Alegre, RS: Instituto Sidarta, 2020.
- CORREIA, Ana I. **Gestão de Emoções**: Para professores e educadores 45 exercícios práticos. Lisboa, PT: Livros Horizonte, 2019.
- COSENZA, Ramon M; GUERRA, Leonor B. **Neurociência e Educação**: como o cérebro aprende. Porto Alegre, RS: Artmed, 2011.
- CURY, Carlos R. J; REIS, Magali; ZANARDI, Teodoro A. C. **Base Nacional Comum Curricular**: dilemas e perspectivas. São Paulo, SP: Cortez, 2018.
- EPSTEIN, Isaac. **Dicionário Incompleto da Felicidade**. São Paulo, SP: Perspectiva, 2018.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**: Saberes necessários à prática educativa. 62. ed., Rio de Janeiro, RJ/ São Paulo, SP: Paz e Terra, 2019.
- FURTADO, Carla. **Feliciência**: Felicidade e trabalho na era da complexidade. São Paulo, SP: Almedina, 2022.
- HUTZ, Cláudio S.(org). **Avaliação em Psicologia Positiva**: técnicas e medidas. São Paulo, SP: Hogrefe, 2016.
- KANDEL, Eric R. et al. **Princípios de neurociências**. 5.ed., Porto Alegre, RS: AMGH, 2014.
- LENOIR, Frédéric. **Sobre a Felicidade**: Uma viagem filosófica. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva, 2016.
- MARSHALL, Thomas H. **Cidadania, classe social e status**. Rio de Janeiro, RJ: Zahar Editores, 1967.
- MORIN, Edgar. **A Cabeça Bem-Feita**: Repensar a reforma, reformar o pensamento. 24. ed., Rio de Janeiro, RJ: Bertrand Brasil, 2018.
- NAKANO, Tatiana de C. (org). **Psicologia Positiva aplicada à educação**. 1.ed., São Paulo, SP: Vetor, 2018.
- NEFF, Kristin; GERMER, Christopher. **Manual de mindfulness e autocompaixão**: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. Porto Alegre, RS: Artmed, 2019.
- NIEMIEC, Ryan M. **Intervenções com Forças de Caráter**: Um guia de campo para praticantes. Edição. São Paulo, SP: Hogrefe, 2019.



NORONHA, Ana Paula P; BARBOSA, Altemir José G., 2018. O estudo das forças de caráter em brasileiros: análise de grupos etários. In: NAKANO, Tatiana de C. (org.). **Psicologia Positiva aplicada à educação**. São Paulo, SP: Vetor, 2018.p.125-138.

OCDE. **Competências para o progresso social: O poder das competências socioemocionais**. São Paulo, SP: Santilliana, 2015.

PEREZ, Andréa. Breve descrição da psicologia positiva. In: ROMA, Andréa P. (org.). **Educando Positivamente: conheça como educadores e pais podem construir uma nova geração com a psicologia positiva**. São Paulo, SP: Leader, 2018.p.46-63.

ROMA, Andréa P. (org.). **Educando Positivamente: conheça como educadores e pais podem construir uma nova geração com a psicologia positiva**. 1. ed., São Paulo, SP: Leader, 2018.

REPPOLD, Caroline; GURGEL, Léia G.; ALMEIDA, Leandro de S. Intervenções em psicologia positiva no ambiente escolar. In: NAKANO, Tatiana de C. (org.). **Psicologia Positiva aplicada à educação**. São Paulo, SP: Vetor, 2018.p.10-17.

RUSSEL, Tamara. **Mindfulness atenção plena no movimento: uma vida mais feliz, mais saudável com a meditação centrada no corpo**. São Paulo, SP: Masdras, 2018.

SAPOLSKY, Robert M. **Comportamento: a biologia humana do nosso melhor e pior**. 1. ed., Lisboa: Bertrand, 2018.

SCHAUFELI, Wilmar. 2013. O que é engajamento? In: VAZQUEZ, Ana Cláudia S.; HUTZ, Cláudio S. (orgs.). **Aplicações da psicologia Positiva: trabalho e organizações**. São Paulo, SP: Hogrefe, 2018. p.33-57.

SELIGMAN, Martin E. P. **Florescer: Uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar**. Edição. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva, 2012.

SELIGMAN, Martin E. P. **Felicidade autêntica: use a psicologia positiva para alcançar todo o seu potencial**. 2ª Edição. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva, 2019.

TIEPPO, Carla. **Uma Viagem pelo Cérebro: A via rápida para aprender neurociência**. 1.ed., São Paulo, SP: Conectomus, 2019.