

■ DOSSIÊ - RELATOS DE EXPERIÊNCIA

■ Mãos unidas costuram a paz: reflexões sobre a qualidade de vida no trabalho dos profissionais da educação

United hands sew peace: reflections on the quality of work life of educational professionals

 Danielle Daiane Reis *
Clemência Rodrigues da Silva Santos **

Resumo: Este trabalho aborda alguns contributos para a reflexão da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) dos profissionais da educação. Apresentamos um relato de experiência, em uma instituição da rede pública de ensino do Distrito Federal, como possibilidade de acolhimento e valorização de todos os funcionários e demais atores da comunidade escolar. A motivação para escrita surgiu após vivências em rodas de conversa durante a realização do curso “Bem-Estar e Qualidade de Vida: (Re)construindo a imagem pessoal e profissional”, ofertado pela Subsecretaria de Formação Continuada dos Profissionais da Educação (EAPE). Nosso objetivo é compartilhar sobre a promoção de uma educação que envolva aspectos que permitam qualidade de vida nas relações estabelecidas no cotidiano. Como profissionais da educação é essencial a busca por uma educação que perceba a importância de cada segmento, no construto das vivências tendo respeito à valorização da vida.

Palavras-chave: Qualidade de vida no trabalho. Profissionais da educação. Identidade profissional.

Abstract: This work addresses some contributions to the reflection on the Quality of Life at Work (QWL) of education professionals. We present an experience report, in an institution of the public education network in the Federal District, as a possibility of welcoming and valuing all employees and other actors of the school community. The motivation for writing arose after experiences in conversation circles during the course “Well-being and Quality of Life: (Re)constructing a personal and professional image”, offered by the Undersecretariat for Continuing Training for Education Professionals (EAPE). Our objective is to share about the promotion of an education that involves aspects that allow quality of life in the relationships established in everyday life. As education professionals, it is essential to search for an education that perceives the importance of each segment, in the construction of experiences with respect to the appreciation of life.

Keywords: Quality of work life. Education professionals. Professional identity.

* Danielle Daiane Reis é mestra em Educação e Especialista em Docência da Educação Infantil pela Universidade de Brasília – UnB. Professora de Atividades na Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal – SEEDF. Atua na Educação Infantil e nas séries iniciais do Ensino Fundamental. Contato: prof.daniellereis@gmail.com

** Clemência Rodrigues da Silva Santos é especialista em Psicopedagogia pela Universidade Católica de Brasília – UCB e pós-graduada em Docência no Ensino Superior Faculdade Intervale. Graduada em Pedagogia com Habilitação em Orientação Educacional pelo Instituto Científico de Ensino Superior e Pesquisa – ICESP. Atualmente é Pedagoga Orientadora Educacional na Secretaria de Educação do Distrito Federal – SEEDF. Contato: clemenciakely@gmail.com

Introdução

De acordo com Chiavenato (1999), a qualidade de vida tem se tornado um fator primordial nas instituições e está diretamente relacionada à maximização do potencial humano, e isto depende do quão bem as pessoas se sentem trabalhando na instituição. Nesse aspecto, uma organização que se preocupa e tem ações voltadas à qualidade de vida de seus funcionários passará confiança aos mesmos, pois são organizações que se preocupam com o bem-estar, satisfação, segurança, saúde e motivação dos profissionais (BORTALOZO; SANTANA, 2011).

Para garantir o bem-estar no trabalho, a instituição precisa se preocupar não apenas com o ambiente físico, mas com o aspecto socioemocional e físico de todos os profissionais que atuam neste espaço. No contexto educacional, a motivação é um fator essencial para que o profissional da educação tenha melhor desempenho e compromisso com suas atividades laborais. Sendo assim, a instituição, que ressalta a motivação dos profissionais como um todo, valoriza a identidade e propicia também um ambiente de trabalho agradável.

Alcoforado (2014) argumenta que, mais que transformar alguém num trabalhador, para que haja o sentimento de pertencer a uma corporação profissional é necessário garantir ao cidadão a construção decisiva da sua identidade social, associando-a a qualquer processo de apresentação pessoal. Para constituição de uma identidade profissional, é preciso compreender que estas identidades “não são expressões psicológicas de personalidades individuais, nem produtos de estruturas econômicas que se impõem de cima, mas construções sociais que implicam a interação entre trajetórias individuais e sistemas de trabalho, emprego e formação” (ALCOFORADO, 2014, p. 69).

Pretendemos trazer, ao longo deste trabalho, alguns contributos para reflexão da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) dos profissionais da educação. Apresentamos um relato de experiência – a partir de roda de conversa sobre QVT e confecção da colcha de retalhos – em uma instituição da rede pública de ensino do Distrito Federal, como possibilidade de acolhimento e valorização de todos os funcionários e demais atores da comunidade escolar. A motivação para escrita surgiu após vivências em rodas de conversa durante a realização do curso “Bem-Estar e Qualidade de Vida: (Re)construindo a imagem pessoal e profissional”, ofertado pela Subsecretaria de Formação Continuada dos Profissionais da Educação (EAPE).

Nosso objetivo é compartilhar sobre a promoção de uma educação que envolva aspectos que permitam qualidade de vida nas relações estabelecidas no cotidiano. Como profissionais da educação, acreditamos

ser essencial a busca por uma educação que perceba a importância de cada segmento, no constructo das vivências e com respeito à valorização da vida.

Identidade Profissional: quem são os profissionais da educação?

Compreender a noção de profissionalidade e da peculiaridade que a define torna-se uma preocupação das políticas de formação. Nessa perspectiva, a identidade profissional abrange as relações sociais constituídas, que definem situações significativas de convivência.

De acordo com Alcoforado (2014), a vida profissional se constitui como uma articulação dinâmica de tempos e espaços que permitem aos profissionais (re)construírem, em permanência, as suas formas de ação, projetando, através delas, e em cada momento, todas as dimensões emocionais, utópicas, sociais e simbólicas que contribuem para a sua formação, sempre inacabada, enquanto pessoas. Neste sentido, o desenvolvimento profissional é entendido como o conjunto de modificações e estabilidades que interferem no comportamento de uma pessoa, ao longo da sua vida profissional (ALCOFORADO, 2014).

No caso dos profissionais da educação, esta ideia de desenvolvimento profissional tem vindo a constituir-se como uma unidade de análise de forte valor compreensivo (MARCELO, 2009) e, por isso mesmo, colocada no centro dos debates e trabalhos de pesquisa. O autor defende uma interação prolongada com todos os agentes da comunidade escolar, nos diferentes atos educativos e noutras formas de participação, gerando mudanças específicas na própria pessoa e nos contextos, resolvendo, em cada momento, de uma forma nem sempre equilibrada, a tensão constante entre ambas as partes (MARCELO, 2009).

Diante dessas perspectivas conceituais, consideramos relevante compreender quem são os profissionais da educação. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996) define como profissional da educação, **todos os que militam na área**, sejam os da atividade-fim ou da atividade-meio (inclusive zeladores, merendeiras, secretários de escola, funcionários administrativos), além dos **docentes e funcionários de apoio direto**.

O manual do Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação – Fundeb, produzido pelo Ministério da Educação, apresenta a classificação desses profissionais da seguinte maneira:

- Trabalhadores da educação básica, com ou sem cargo de direção e chefia;
- Profissionais do Magistério - docentes e profissionais que

oferecem suporte pedagógico direto ao exercício da docência: direção ou administração escolar, planejamento, inspeção, supervisão, orientação educacional e coordenação pedagógica;

- Profissionais que prestam serviços de psicologia e de serviço social para atender às necessidades e prioridades definidas pelas políticas de educação, por meio de equipes multiprofissionais.
- Servidores que atuam na realização de serviços de apoio técnico-administrativo e operacional (BRASIL, 2021).

Destacamos a importância de reconhecer além desses profissionais, aqueles que não estão expressos diretamente nos documentos oficiais, mas que fazem parte da rotina escolar e muito contribuem para o desenvolvimento da instituição, tais como auxiliares da limpeza, agentes da portaria, vigilantes, merendeiras, monitores, educadores sociais, entre outros que exercem sua profissão em escolas ou órgão/unidade administrativa da educação básica.

Qualidade de Vida no trabalho (QVT): pressupostos conceituais

Para Maximiano (2000), “a Qualidade de Vida no Trabalho - QVT baseia-se em uma visão integral das pessoas, que é o chamado enfoque biopsicossocial o enfoque origina-se da medicina psicossomática que propõe a visão integrada. Ou holística, do ser humano” (MAXIMIANO, 2000, p. 498). O autor explica que a motivação pode ser interpretada como processo pelo qual um conjunto de razões ou motivos explica, induz, incentiva, estimula ou provoca algum tipo de ação ou comportamento humano. Conforme relata, a motivação pode ser entendida como uma razão que leva as pessoas a terem uma determinada ação ou atitude.

A promoção da qualidade de vida no trabalho é um campo que prioriza o respeito e a valorização da vida individual e coletiva (SAUER; RODRIGUEZ, 2014). Apesar de ser um termo amplamente utilizado na literatura e na prática das organizações percebe-se algumas divergências teóricas e metodológicas acerca do que caracteriza a QVT. Sampaio (2012) afirma que não existe um conceito chave para o termo qualidade de vida no trabalho, os desafios e perspectivas ocorrem de acordo com a realidade de cada contexto escolar.

Sauer e Rodriguez (2014) definem a QVT como a “área do conhecimento interessada em investigar as características do contexto laboral, bem como seus impactos no bem-estar do trabalhador” (SAUER; RODRIGUES, 2014, p. 98). As autoras destacam que para colocar ações de promoção de QVT na prática se faz necessária a realização do diagnóstico dos problemas e limitações das atividades ocupacionais, para diante disso, ser possível o planejamento de ações com uma visão de longo alcance.

No contexto educacional, os estudos apontam que as problemáticas centrais sobre a QVT são elevadas,

principalmente, na área da educação básica. Como a QVT está relacionada, a priori, à saúde e ao bem-estar do indivíduo, buscaram-se alternativas de melhorias para ocorrências quanto aos riscos tanto físicos quanto mentais dos profissionais da educação. Alguns impasses ocorrem desde as condições básicas de trabalho até a ausência de políticas públicas importantes à viabilização da QVT dos profissionais no ambiente escolar.

Roda de conversa sobre QVT com profissionais da educação

Em função da pandemia de COVID-19, em que os profissionais atuaram no formato de teletrabalho, esses percalços foram ainda mais intensos. Durante este período, foi promovido o “Curso Bem-estar e qualidade de vida: (Re) construindo a imagem pessoal e profissional”, o material foi utilizado em uma instituição escolar da rede pública de ensino do DF, propiciando experiências vividas para resgatar a reflexão proporcionada no curso no contexto com os profissionais que estavam trabalhando no presencial e online.

Ainda assim, foi possível estruturar uma roda de conversa virtual acerca do QVT envolvendo os segmentos de profissionais de educação tendo a utilização do vídeo em que a Dra. Amália Perez traz em foco questões das relações constituídas no espaço escolar e pessoal. Após sua fala, com o título “Bem estar e qualidade de Vida no Trabalho”¹, foram direcionadas as seguintes questões: como me sinto diante do Período Pandêmico? Quais foram às potencialidades e fragilidades nos contextos de trabalho?

Além disso, foi fundamental a parceria com a diretora e vice-diretora da escola, analisando o material e organizando o espaço físico com telão e data show para que os demais profissionais de educação pudessem participar do momento de reflexão. Foram geradas ponderações que oportunizaram conhecimento, respeito e partilhas das realidades de vidas tanto no presencial como no online. A proposta foi retomar a nossa caminhada como profissionais de educação valorizando a trajetória de cada um, tendo a identidade profissional como referência na caminhada da formação continuada.

Com base nas expectativas do trabalho na instituição que foi realizada a roda de conversa, as exposições, nesse sentido, foram compartilhadas a respeito do tema. Houve uma profissional que relatou suas fragilidades e potencialidades com relação ao trabalho e à busca pessoal em relação à formação continuada, afirmando a necessidade do “cuidado consigo e com o outro”. Agradeceu pelo espaço de fala, ponderou sobre suas fragilidades e citou: “que a vida é um momento único que precisa de valorização”. Dois dias após a roda de conversa ela faleceu.

Gerou tristeza, valorização do tempo presente em relação às buscas pessoais e profissionais, medo, mas possibilitou também um olhar para si, para vida e para que cada um retomasse sua trajetória em situações vividas. “Ela” nos deixou saudades e um aprendizado que pode transformar realidades. Cuidar de si para cuidar do outro exige de cada um de nós investimento na Qualidade de Vida Pessoal e Profissional. Como profissional de educação estas foram suas palavras.

Mãos unidas costuram a paz: acolhimento e valorização dos profissionais da educação

Buscamos no outro, não a sabedoria do conselho, mas o silêncio que escuta; não a solidez do músculo, mas o colo que acolhe (ALVES, 1994)

Visando integrar a comunidade escolar construímos, com a participação de todos os segmentos, uma colcha de retalho com tema “Mãos Unidas Costuram a Paz”. A participação de cada funcionário e de familiares colaborando com sua visão sobre a escola como espaço físico, as relações intrapessoais e interpessoais lançaram sementes na questão do pertencimento. Geraram escutas que necessitam de acolhimento e investimento para que germinem e deem frutos ao longo do processo de aprendizagem, com melhoras em suas relações constituídas e atividades laborais. Expor as potencialidades e fragilidades geradas pela falta de pertencimento e qualidade de vida no contexto da educação são reflexões necessárias.

As oficinas com os profissionais da educação geraram acolhimento, pertencimento e compromisso com segmentos dos profissionais, crianças, familiares e responsáveis beneficiando toda comunidade escolar. As habilidades e competências ficaram em evidência dando oportunidade ao conhecimento profissional e valorização da autoestima.

Foi realizada uma exposição na entrada da escola com as confecções realizadas pelos segmentos, conforme representado pelas imagens das Figuras 1 a 4.

Figura 1 – Segmentos: merendeiras, porteiras, vigilantes, auxiliares da limpeza e monitora



Fonte: Acervo pessoal.

Figura 2 – Segmentos: professoras e crianças



Fonte: Acervo pessoal.

Figura 3 – Segmentos: professoras e crianças



Fonte: Acervo pessoal.

Figura 4 – Exposição da colcha em construção envolvendo a comunidade escolar



Fonte: Acervo pessoal.

Contudo, oportunizar momentos de reflexões no contexto escolar, que favoreçam a valorização de cada segmento, em uma rotina pré-estabelecida no início do ano letivo, com cronograma das gerências da Secretaria de Estado de Educação, a ser executada na semana pedagógica, dificulta a interação, integração e colaboração no processo educativo envolvendo os segmentos dos profissionais de educação para que participem de decisões que envolvam o trabalho coletivo e melhora das relações constituídas dentro e fora do contexto escolar.

Diante dessa realidade, buscamos trazer em evidência, as orientações que estão em consonância com Regimento Interno SEEDF (DISTRITO FEDERAL, 2019), que abrangem os segmentos profissionais em que somos corresponsáveis pela formação continuada articulada.

Consta no Regimento Interno na Subseção I, do Art. 9º, da Direção e Vice- Direção as seguintes atribuições: “zelar para que o trabalho dos profissionais da unidade escolar seja realizado de maneira articulada” (DISTRITO FEDERAL, 2019, p. 18). A Equipe Gestora em suas atribuições necessita priorizar o trabalho coletivo envolvendo, aqueles que não constam suas atribuições, no referido documento.

Os desafios do trabalho da Direção e Vice-direção provêm de um processo de conhecimento de histórias de vidas, especialmente devido ao momento pandêmico, para que a gestão contemporânea conheça as necessidades das famílias, que perderam seus entes queridos, empregos, moradias e que viveram e vivem em situações de riscos e lutos.

O teletrabalho trouxe em evidência as demandas citadas, em que a impessoalidade do distanciamento favoreceu as violências virtuais e presenciais, gerando medo, insegurança e perdas financeiras. Levar em conta a realidade financeira da comunidade escolar faz toda diferença ao construir metas a serem alcançadas.

Quanto às atribuições do supervisor, o Regimento Interno aponta: “acompanhar sistematicamente as atividades realizadas pelos profissionais de apoio, adotando ações que visem ao fortalecimento do trabalho articulado; zelar pelo cumprimento das disposições contidas neste Regimento” (DISTRITO FEDERAL, 2019, p. 22). O documento especifica a corresponsabilidade no processo educativo, citando alguns segmentos. Entretanto, esclarece que a articulação envolve os Profissionais de Educação. O momento atual com retorno presencial na escola é marcado por desafios e aspectos positivos e fragilidades.

Na subseção referente à secretaria escolar, o Regimento interno define que, em articulação com os demais profissionais da equipe gestora,

compete o planejamento e a execução de atividades de escrituração escolar, de arquivo, de expediente e de atendimento a estudantes, a professores, às famílias e/ou responsáveis legais

em assuntos relativos à sua área de atuação; além de atender a comunidade escolar com cordialidade, presteza e eficiência” (DISTRITO FEDERAL, 2019, p. 22).

À coordenação pedagógica, por sua vez, compete o planejamento, a realização e a avaliação do espaço-tempo da Coordenação Pedagógica, também de responsabilidade da equipe gestora em colaboração com todos os profissionais da educação da unidade escolar, em articulação com as equipes de Coordenação Intermediária e Central. Também compete à área “articular ações pedagógicas entre os diversos segmentos da unidade escolar e a Coordenação Regional de Ensino, assegurando o fluxo de informações e o exercício da gestão democrática” (DISTRITO FEDERAL, 2019, p. 57).

Conforme salienta o Regimento Interno da SEEDF (DISTRITO FEDERAL, 2019), as atribuições dos segmentos citados pautam pela corresponsabilidade do atendimento a comunidade escolar. Portanto, os profissionais da educação que não foram citadas as atribuições, fazem parte da comunidade escolar e merecem o mesmo direito com relação à participação nas formações articuladas e decisões coletivas.

Em relação à atribuição da Orientação Educacional, o Pedagogo Orientador Educacional é profissional concursado e parte integrante da equipe pedagógica da unidade escolar. Como integrante da Equipe de Apoio, fica em evidência a relevância da articulação do trabalho entre a Equipe de Apoio à Aprendizagem, a Orientação Educacional e Atendimento Educacional Especializado/ Sala de Recursos e envolvendo os demais segmentos no trabalho coletivo. Suas atribuições são: articular ações em parceria com as redes sociais e outros setores da SEEDF; participar de programas de formação continuada com o objetivo de fomentar a práxis; articular ações junto à EEAA e à Sala de Recursos na promoção de uma educação inclusiva a fim de contribuir para a superação de dificuldades de aprendizagem (DISTRITO FEDERAL, 2019, p. 60).

No que diz respeito às atribuições do corpo docente da unidade escolar, constituído por professores legalmente habilitados e pertencentes à carreira de Magistério Público do Distrito Federal, estão: participar das atividades de articulação da unidade escolar com a família e com a comunidade; desenvolver ações, programas e projetos que visem à melhoria qualitativa e contínua do processo educacional, implementados pela SEEDF (DISTRITO FEDERAL, 2019, p. 111).

Convém ressaltar, no entanto, que as mudanças de paradigmas diante das relações constituídas ao longo da vida, no contexto pessoal ou profissional, reforçam as concepções com relação às experiências positivas (SELIGMAN, 2004), trazendo em foco também com a concepção de esperança (FREIRE, 2008) diante da

articulação e investimentos das ações a serem desenvolvidas, valorizando as vivências de cada um.

Neste sentido, a psicologia positiva pretende se debruçar sobre as experiências positivas como emoções positivas, felicidades, esperança e alegria; características positivas individuais como caráter, forças e virtudes e instituições positivas organizações baseadas no sucesso e potencial humano, sejam locais de trabalho, escolas, famílias, hospitais, comunidades ou sociedades (LARRAURI, 2006; MARUJO et al 2007; SELIGMAN, 2004).

Cabe destacar que, no contexto educacional, pensar em participação é ponderar sobre a parceria articulada com os profissionais da educação, para contribuir na formação de uma comunidade escolar que, reflita acerca de seu papel na sociedade. Consideramos que a confecção da colcha de retalhos juntamente com a realização das oficinas é um caminho possível para o acolhimento e valorização de todos os segmentos que atuam na instituição escolar. As experiências em momentos como as Oficinas na confecção da Colcha de retalho, em formato presencial, deixaram aprendizados significativos, assim como as rodas de conversas online.

Acreditamos que essa integração pode ocorrer por meio de uma escuta sensível, visando uma educação que aproxima, de forma afetiva e amorosa, os aprendizes e profissionais de educação, com desenvolvimento do autoconhecimento, respeitando suas características pessoais, como seres únicos em sua essência. Portanto, para conhecer o outro e respeitar, faz-se necessário o cuidado consigo e com o outro. Nessa dimensão a conotação de acolhimento é conhecer para respeitar as diversidades.

Diante dessas reflexões, a complexibilidade do trabalho desenvolvido pelos profissionais da educação demanda considerações com o processo educativo a ser

realizado. Sendo prioridade as atribuições de cada profissional que faz parte da rotina da escola.

Considerações finais

Acreditamos que as vivências coletivas nas rodas de conversa sobre QVT e as oficinas na construção da colcha de retalho “Mãos Unidas Costuram a Paz”, realizadas em uma instituição da rede pública de ensino do DF, deram oportunidade a cada profissional de educação perceber suas habilidades, potencialidades e fragilidades.

No desenvolvimento da colcha, as pessoas costuraram, desenharam, pintaram, escreveram no tecido, contaram histórias, refletiram sobre palavras-chave que trouxeram significados à realidade da comunidade escolar.

Dessa forma, as análises dos espaços formativos e observações sobre ações, procedimentos e atitudes com vista à ressignificação de práticas vivenciadas na escola, à luz da teoria estudada, criou espaço que possibilitou novas oportunidades de aprender e ensinar.

No percurso da construção da colcha, em consenso com os participantes do processo, foi feita uma rifa, em que o valor foi revertido em melhoria do contexto escolar. Dar significado aos momentos vivenciados demonstra metacognição que influenciam ao longo da vida.

O momento vivido nas rodas de conversa com a participação dos profissionais de educação, que compartilharam suas experiências em relação à qualidade de vida pessoal e no trabalho, nos permitiu um novo olhar, sobre o que almejamos em relação à qualidade de vida pessoal e profissional, refletindo sobre as melhorias no ambiente escolar, visto que essa busca depende do compromisso individual de cada sujeito que o constitui. ■

Notas

¹ Disponível em: <https://youtu.be/rs72fXlIZl0>. Acesso em 05/07/2022.

Referências

ALCOFORADO, L. Desenvolvimento, profissionalidade e formação continuada de professores: possíveis contributos dos relatos autobiográficos profissionais. **Educação**. Santa Maria, v 39, n 1, p.65-84, 2014.

ALVES, R. **A alegria de ensinar**. Ars Poetica, 1994. p. 8-12.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Brasília: Presidência da República, Casa Civil, 1996.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Manual de orientação do Novo FUNDEB**. Brasília: MEC/FNDE, 2021. E-book.

CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. RIO DE JANEIRO: CAMPUS, 1999.

- DISTRITO FEDERAL. **Regimento da Rede Pública de Ensino do Distrito Federal, Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal** – SEEDF, 2019.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da esperança: um reencontro com a Pedagogia do Oprimido**. 15. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2008.
- LARRAURI, B. G. **Programa para mejorar El sentido del humor: porque la vida com buen humor merece La pena!** Madrid, España: Pirámide, 2006.
- MARCELO, C. Desenvolvimento Profissional Docente: passado e futuro. Sísifo- **Revista de Ciências da Educação**, n. 8, 2009.
- MAXIMIANO, A. **Introdução à Administração**. 5 ed. São Paulo Atlas, 2000.
- SAMPAIO, J.R. Qualidade de vida no trabalho: Perspectivas e desafios atuais. **Revista de Psicologia Organizações do trabalho**, 12(1)121-136, 2012.
- SAUER, G.C. & RODRIGUEZ, S, Y, S. da qualidade de vida à qualidade no trabalho: Um resgate histórico e prático. **Revista de Psicologia da IMED**, 6(2), 98-106, 2014. Disponível em <http://pdx.doi.org/10.18256/2175-5027/psico-imed.v6n2p98-106>. Acesso em: 20 de junho 2022.
- SELIGMAN, M.E. **Felicidade autêntica**: Usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro. RJ: Objetiva, 2004.