

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE LICENCIATURA EM PEDAGOGIA

MAIZA DANIELLE BARBOSA DA SILVA

ENTRE O MEDO E O RECOMEÇO: O CAMINHO DA RECONSTRUÇÃO EMOCIONAL

JOÃO PESSOA - PB
2026

MAIZA DANIELLE BARBOSA DA SILVA

ENTRE O MEDO E O RECOMEÇO: O CAMINHO DA RECONSTRUÇÃO EMOCIONAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Coordenação do Curso de Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba como requisito complementar para obtenção do título de Licenciatura em Pedagogia, sob orientação da Profª. Drª. Marilene Salgueiro.

JOÃO PESSOA - PB
2026

Catalogação na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

S586e Silva, Maiza Danielle Barbosa da.
Entre o medo e o recomeço: o caminho da reconstrução emocional / Maiza Danielle Barbosa da Silva. - João Pessoa, 2026.
41 f.

Orientação: Marilene Salgueiro.
Trabalho de Conclusão de Curso - (Graduação em Pedagogia) - UFPB/CE.

1. Emoções. 2. Medo. 3. Educação emocional. 4. Saúde mental. 5. Reconstrução emocional. I. Salgueiro, Marilene. II. Título.

UFPB/CE CDU 37+1(043.2)

Elaborado por JANETE SILVA DUARTE - CRB-15/104

MAIZA DANIELLE BARBOSA DA SILVA

ENTRE O MEDO E O RECOMEÇO: O CAMINHO DA RECONSTRUÇÃO EMOCIONAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Coordenação do Curso de Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba como requisito complementar para obtenção do título de Licenciatura em Pedagogia, sob orientação da Profª. Drª. Marilene Salgueiro.

gov.br Documento assinado digitalmente
MARILENE SALGUEIRO
Data: 14/08/2026 07:15:49-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Dra. Marilene Salgueiro (Orientadora)

gov.br Documento assinado digitalmente
MARCIA RIQUE CARICIO
Data: 14/08/2026 02:21:22-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Dra. Marcia Rique Caricio (Examinadora)

gov.br Documento assinado digitalmente
ARILU CAVALCANTE PEQUENO
Data: 13/08/2026 12:47:40-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Dra. Arilu Cavalcante Pequeno (Examinadora)

Aos que, em silêncio,
travaram as maiores batalhas.

Que jamais esqueçam:
há uma beleza imensa
em continuar,
mesmo quando o coração
ainda aprende a cicatrizar.

AGRADECIMENTOS

Chegar até aqui representa muito mais do que a conclusão de uma etapa acadêmica. Este trabalho carrega fragmentos da minha história, dos meus silêncios, das minhas inquietações e, sobretudo, dos recomeços que tornaram possível continuar caminhando.

Agradeço, em primeiro lugar, aos meus pais, Maria Barbosa da Silva e Manuel Barbosa da Silva Filho, por terem sonhado por mim antes mesmo que eu pudesse sonhar sozinha. Obrigada por fazerem da educação um ato de amor, por transformarem cada dificuldade em incentivo e cada renúncia em oportunidade. Foi no exemplo de vocês que aprendi a seguir em frente, mesmo quando o medo parecia maior que a esperança. Se hoje concluo esta etapa, é porque cada passo foi sustentado pelo amor, pela dedicação e pela confiança que sempre encontrei em vocês. Este trabalho é a concretização de um sonho que carrega o meu nome, mas que nasceu, cresceu e floresceu graças ao amor de vocês.

Aos meus irmãos, Maedson Diego Barbosa da Silva e Makson Douglas Barbosa da Silva, por fazerem parte da minha vida de maneira tão única. Crescer ao lado de vocês tornou muitos momentos mais leves e fez com que eu nunca me sentisse sozinha diante dos desafios. Obrigada por todo o cuidado, pela presença e pelo carinho, até mesmo nos menores gestos. Obrigada pelo apoio e por compartilharem comigo não apenas esta conquista, mas toda a caminhada que me trouxe até ela. Este sonho também leva um pouco da nossa história.

Aos meus avós, José Trajano da Silva e Josefa de Pontes Barbosa, por todo o amor que atravessa gerações e sustenta a nossa história. Obrigada por serem abrigo, colo e força em tantos momentos da minha vida. Esta conquista também pertence a vocês.

Ao meu padrinho, José Lopes *(in memoriam)*, que foi um pai de coração que a vida me deu. Hoje, ao concluir esta etapa, sinto que esta conquista também guarda um pouco de você.

À minha cunhada e irmã de alma, Kamily Vitória de Oliveira Lopes, porque algumas pessoas chegam à nossa vida por meio da família, mas permanecem por escolha do coração. Obrigada pelo carinho, pela presença constante e por

tornar os dias mais leves. É uma alegria imensa ter encontrado em você uma irmã que a vida me presenteou.

Às minhas amigas e ao meu quarteto inseparável, da graduação para a vida, Ana Paula de Oliveira, Luíza Hilário Marques e Raiane Ellen Albuquerque Lopes, que fizeram dessa caminhada um percurso mais leve e singelo. Admiro profundamente cada uma de vocês, assim como sou eternamente grata pela parceria, atenção e carinho que sempre me ofereceram.

Às amigas que encontrei ao longo da minha caminhada profissional, Amanda dos Santos Bezerra, Bianca Silva Santos, Letícia Pinheiro Rodrigues e Phabrícia de Carvalho Teotônio *(in memoriam)*, obrigada por terem sido luz em um tempo em que, muitas vezes, tudo parecia tão difícil. Em um ambiente que também conheceu minhas fragilidades, encontrei em vocês acolhimento, afeto e a certeza de que nenhum caminho precisa ser percorrido sozinho. A amizade de vocês nasceu entre corredores e salas de aula, mas encontrou morada em meu coração. Hoje compreendo que, entre tantos desafios, um dos mais belos presentes que a educação me ofereceu foi a oportunidade de encontrar pessoas que escolhi levar para a vida. Que esta conquista também seja um reflexo da força, do cuidado e da amizade que compartilhamos ao longo dessa caminhada.

Ao Bruno Barbosa Lacerda, por ter tornado os dias mais leves. Obrigada pelas conversas que encontraram espaço entre um café e outro, pela escuta generosa e pelo cuidado presente nos pequenos gestos. Sou grata pelos laços que, com delicadeza, fomos construindo ao longo do caminho.

À Professora Marilene Salgueiro, por ter caminhado comigo desde um tempo em que a vida nos convidava, de diferentes formas, ao recomeço. Em meio às incertezas, encontrei em você acolhimento, escuta e palavras que sempre tornavam o caminho mais leve. Obrigada por acreditar neste trabalho, por respeitar minha história e por conduzir cada etapa com tanta delicadeza, sensibilidade e humanidade. Sua orientação foi muito além da escrita destas páginas; ela deixou marcas que levarei para muito além desta graduação. Levo comigo uma profunda admiração pela profissional que você é.

Às professoras e aos professores do Centro de Educação, por cada ensinamento, incentivo e dedicação ao longo desta caminhada

RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado “**Entre o medo e o recomeço: o caminho da reconstrução emocional”**, tem como objetivo destacar sobre como a emoção do medo e os processos de sofrimento psíquico impactam a vida dos sujeitos, pesquisando de que forma podem desencadear rupturas e, ao mesmo tempo, constituir-se em instrumento de reconstrução emocional, fortalecimento da saúde emocional e pleno desenvolvimento humano. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza analítico-crítica, fundamentada em pesquisa bibliográfica. O estudo discute as emoções, com ênfase no medo, compreendendo-o em suas dimensões biológica, psicológica e social, e analisa sua manifestação nas relações cotidianas, especialmente no contexto do trabalho, onde fatores como relações de poder, cobranças excessivas, rivalidade, assédio psicológico e insegurança podem intensificar o sofrimento emocional e comprometer a saúde mental. Em seguida, apresenta a educação emocional como possibilidade de reconstrução das práticas cotidianas e das relações interpessoais, destacando o desenvolvimento do autoconhecimento, da consciência emocional e da empatia como caminhos para a ressignificação das experiências de medo e sofrimento. As discussões fundamentam-se em autores que discutem as emoções, sofrimentos psíquicos, relações de trabalho e educação emocional, entre os quais destacam-se Juan Casassus, António Damásio, Lev Vigotski, Fernando Nogueira Dias, Zygmunt Bauman, Christophe Dejours, Rodrigues e Backes, entre outros. Conclui-se que a compreensão das emoções, aliada à educação emocional, favorece processos de reconstrução, fortalecimento da saúde mental, gera relações mais saudáveis e positivas aliadas ao desenvolvimento sócio-cognitivo-emocional e ao bem estar.

Palavras-chave: Emoções. Medo. Educação emocional. Saúde mental. Reconstrução emocional.

ABSTRACT

This undergraduate thesis, entitled **“Between Fear and a New Beginning: The Path to Emotional Reconstruction,”** aims to highlight how the emotion of fear and processes of psychological distress impact individuals’ lives, investigating how they may lead to disruptions while, at the same time, serving as a means of emotional reconstruction, strengthening emotional health, and promoting holistic human development. This study adopts a qualitative, analytical-critical approach grounded in bibliographic research. It discusses emotions, with particular emphasis on fear, considering its biological, psychological, and social dimensions, and analyzes its manifestation in everyday relationships, especially in the workplace, where factors such as power relations, excessive demands, rivalry, psychological harassment, and insecurity may intensify emotional distress and compromise mental health. The study then presents emotional education as a means of reconstructing everyday practices and interpersonal relationships, highlighting the development of self-knowledge, emotional awareness, and empathy as pathways to reframing experiences of fear and suffering. The discussion is based on authors who address emotions, psychological distress, workplace relations, and emotional education, including Juan Casassus, António Damásio, Lev Vygotsky, Fernando Nogueira Dias, Zygmunt Bauman, Christophe Dejours, Rodrigues and Backes, among others. It is concluded that understanding emotions, combined with emotional education, fosters processes of reconstruction and the strengthening of mental health, promotes healthier and more positive relationships, and contributes to socio-cognitive-emotional development and well-being.

Keywords: Emotions. Fear. Emotional education. Mental health. Emotional reconstruction.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 10
1.1 Experiências e vivências de vida: emoções e transformações 10
2. EMOÇÕES E COTIDIANO 20
2.1 As emoções básicas 21
3. A EMOÇÃO DO MEDO 24
3.1 As dimensões natural e social do medo 25
4. O MEDO NO COTIDIANO DO TRABALHO: RECONHECIMENTO E RECOMEÇOS 29
5. TRAJETÓRIAS DA PESQUISA: ANÁLISE TEÓRICA E REFLEXÕES TEMÁTICAS 33
6. EDUCAÇÃO EMOCIONAL COMO POSSIBILIDADE DE RECONSTRUÇÃO DAS PRÁTICAS COTIDIANAS – REFLEXÕES FINAIS 36
REFERÊNCIAS 41

1 INTRODUÇÃO

1.1 Experiências e vivências de vida: emoções e transformações

Tendo vivido uma infância simples, porém repleta de afeto, cuidado e laços familiares sólidos, aprendi, desde cedo, que mesmo diante das dificuldades é possível cultivar esperança e perseverança. Meus pais sempre enxergaram na educação um caminho de transformação e, apesar dos desafios, nunca deixaram de nos incentivar —— a mim e aos meus irmãos —— a seguir firmes pelos trilhos dos estudos, acreditando que nele se abria a possibilidade de um futuro diferente.

Durante minha jornada escolar, descobri na leitura e na escrita não apenas um prazer constante, mas também um refúgio e uma fonte de descobertas. Esses primeiros contatos com o conhecimento despertaram em mim um interesse genuíno por aprender, que cresceu a cada nova experiência. O ingresso na universidade tornou-se, assim, um marco não apenas pessoal, mas familiar: a concretização de um sonho coletivo que meus pais não puderam realizar, mas sempre nutriram em nós.

Ainda criança, a sala de aula já me parecia um território familiar, mesmo sem que eu percebesse. Ao acompanhar as filhas do meu padrinho em seus estudos, senti nascer uma afinidade natural com o universo da educação —— algo que só mais tarde compreendi como indício do caminho profissional que eu trilharia.

Entretanto, ao longo dessa trajetória, também passei a vivenciar experiências que exigiram não apenas esforço pessoal, mas acompanhamento profissional. Esses acontecimentos, relacionados aos contextos interpessoais, acadêmicos e profissionais, impactaram significativamente minha saúde emocional e mental, tornando-se fundamentais para a escolha do tema deste Trabalho de Conclusão de Curso.

Falar sobre saúde mental[1] é algo que, de alguma forma, sempre esteve presente na minha vida —— seja pela compreensão da gravidade com que essa questão pode se manifestar e refletir no cotidiano das pessoas ou, no meu caso,

[1] A saúde mental pode ser definida como: o equilibrio emocional e social que permite ao individuo enfrentar os desafios da vida, reconhecer e expressar suas emoções, manter relações saudáveis e desenvolver suas atividades cotidianas. Quando existe uma “desregulação emocional” pode-se inferir um adoecimento emocional o que só pode ser diagnosticado por profissionais capacitados.

por vivenciá-la diretamente. Vale destacar que, historicamente, falar de saúde mental também não era presente na sociedade brasileira e era um tema cercado de obscuridade, estigmas e preconceitos. Como afirma Fernandes et al. (2024, p. 1), "o estigma é notório quando o tema é saúde mental", uma vez que o sofrimento mental ainda costuma ser tratado de forma preconceituosa e estigmatizada.

Sempre tive o desejo de contribuir para a normalização dessa pauta, tratando-a com a naturalidade e, ao mesmo tempo, com a importância que merece. Esse interesse surge, sobretudo, da percepção de que a saúde mental ainda é um tabu ou um problema silenciado nos diversos espaços que frequento: desde o ambiente familiar, passando pela universidade e pelos relacionamentos interpessoais, até o contexto profissional.

Aos 18 anos, fui diagnosticada com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)[2], após vivenciar situações traumáticas em contextos interpessoais. Naquele momento, ainda não compreendia a dimensão que esse diagnóstico teria sobre minha vida nem imaginava o quanto ele influenciaria minha forma de enfrentar os desafios que surgiram ao longo da minha trajetória.

Durante a graduação, tive a oportunidade de vivenciar a prática docente ainda no terceiro período do curso. Esse contato direto com a realidade escolar consolidou minha escolha: cada desafio, cada alegria e cada aprendizado contribuíram para moldar a profissional que venho me tornando. Percebi, então, que a formação acadêmica é fundamental, mas é no cotidiano da escola que entendemos a verdadeira complexidade da educação e a dimensão humana do nosso trabalho.

Foi justamente nesse contexto que iniciei minha primeira experiência profissional. Em 2019, ao ingressar em um estágio remunerado, tive contato com um ambiente que, ao mesmo tempo em que fortalecia minha vocação para a docência, também revelava os desafios presentes no cotidiano da profissão. Antes da pandemia, eu atuava em uma escola de pequeno porte, onde minhas responsabilidades iam muito além do que seria esperado para a função. Assumia

[2] É um transtorno psiquiátrico que é caracterizada pela preocupação excessiva. Segundo o DSM-5, para ser diagnosticado o TAG, a preocupação excessiva deve durar pelo menos seismesese ser acompanhada do pelo menos três dos principais sintomas: irritabilidade, inquietação, fatigabilidade, perturbação do sono, tensão muscular ou dificuldade de concentração (REYES; FERMANN, 2017, p. 3).

turmas mistas em um turno de três horas e, em seguida, outra turma composta por crianças bem pequenas, também por três horas. Com o tempo, permaneci apenas em uma dessas salas, assumindo sozinha a turma da Educação Infantil, o que ampliou ainda mais minhas responsabilidades.

Gradualmente, passei a vivenciar crises constantes de ansiedade. Em 2020, com o início da pandemia da COVID-19[3] e a implementação do lockdown, em um cenário marcado por profundas incertezas, os sintomas se intensificaram e evoluíram para crises de pânico mais severas. Esse processo não se deu de forma isolada, mas esteve associado à sobreposição de diferentes fatores, entre eles a continuidade de um estágio cada vez mais desgastante, o isolamento social e as incertezas em relação ao futuro. Esse conjunto de circunstâncias intensificou não apenas os sintomas já existentes, mas também trouxe à tona novas formas de sofrimento psíquico, impactando diretamente minha qualidade de vida, meu desempenho acadêmico e minha forma de me relacionar comigo mesma e com o mundo ao meu redor.

Durante a pandemia, a instituição manteve-me por quase quatro meses em atividades on-line, solicitando que eu produzisse materiais para auxiliar outras professoras. Entretanto, esse vínculo terminou de forma abrupta: fui "demitida" sem sequer ser consultada, após um período de dedicação intensa em um cenário que já era emocionalmente tão difícil.

Após um longo período de terapia e tratamento medicamentoso, pude retomar gradualmente minha rotina e reconstruir, dentro das possibilidades que me eram viáveis, meu vínculo com a vida e com o trabalho. A medicação, aliada ao acompanhamento psicoterapêutico, foi fundamental para que eu conseguisse sair de um estado profundo de incerteza, medo e sofrimento.

Entretanto, alguns anos depois, ao retornar à rotina profissional, voltei a me perceber inserida em um novo processo de desgaste emocional relacionado ao ambiente de trabalho. Naquele momento, compreendi que a reconstrução não significava a ausência de novos desafios. Muitas vezes, não temos plena dimensão do quanto determinados contextos —— sejam eles públicos ou privados

[3] A **covid-19** foi uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global. Surgiu na cidade de Wuhan, província de Hubei, China, em dezembro de 2019. Classificada como uma pandemia que afetou o mundo teve como uma das consequência o lockdown, uma medida de isolamento obrigatório que restringiu a circulação de pessoas com o objetivo de conter a transmissão da infecção. (Fonte: Ministério da Saúde).

—— podem nos fragilizar, sobretudo quando marcados por dinâmicas de opressão, abuso e desvalorização que afetam diretamente nossa saúde mental e nossa percepção de valor enquanto sujeitos.

No contexto da educação básica, essas dinâmicas, infelizmente, mostram-se mais presentes do que se imagina. Além da sobrecarga de funções e das cobranças constantes, as relações de trabalho também podem ser atravessadas por rivalidades, disputas de espaço e relações de poder que tornam o ambiente cada vez mais desgastante. Diante dessa realidade, passei a apresentar, novamente, picos frequentes de estresse, percebendo que meu equilíbrio emocional começava, aos poucos, a ser comprometido.

Na função que ocupava, era responsável por uma turma de crianças pequenas. Além de lecionar, precisava preparar e organizar atividades, elaborar registros, preencher agendas e, simultaneamente, conduzir toda a rotina das crianças, sem qualquer tipo de apoio ou suporte institucional. A maioria dos alunos ainda estava em processo de desfralde, o que exigia atenção constante às demandas de higiene pessoal, somadas às atividades pedagógicas e aos momentos de alimentação, nos quais muitas crianças também necessitavam de auxílio.

Nesse contexto, eu me via constantemente sobrecarregada, tendo que atender a múltiplas demandas ao mesmo tempo, sem condições adequadas de trabalho. Eventualmente, contava apenas com o apoio informal de uma funcionária da limpeza, que, em alguns momentos, observava as demais crianças enquanto eu realizava a troca de fraldas. Ainda assim, tratava-se de uma realidade marcada por significativa precarização das condições de trabalho.

Em uma ocasião, por exemplo, fui advertida porque uma criança sujou a roupa durante uma atividade rotineira, sendo responsabilizada de forma desproporcional, como se não estivesse desempenhando corretamente minhas funções. Houve, inclusive, ameaças relacionadas à revisão da minha conduta profissional e à minha permanência no cargo.

Além disso, era frequentemente cobrada fora do meu horário de trabalho, inclusive fora do horário comercial. Apesar de atuar no turno da tarde, recebi ligações às cinco horas da manhã com exigências relacionadas a demandas que, muitas vezes, nem sequer faziam parte das minhas atribuições. Aos poucos,

percebi que o trabalho deixava de ocupar apenas o espaço destinado à jornada profissional e passava a invadir também meus momentos de descanso, comprometendo minha qualidade de vida e intensificando o desgaste emocional que eu voltava a experimentar.

No que diz respeito às relações interpessoais, também vivenciei situações de constrangimento, tanto por parte de responsáveis e familiares de alunos quanto de colegas de trabalho. Essas experiências se manifestaram por meio de atitudes de desvalorização, deslegitimação, exposição constrangedora, tratamento hostil, indiferença deliberada, ausência de diálogo e outras formas de violência psicológica sutil, capazes de comprometer não apenas as relações profissionais, mas também a saúde emocional do docente.

Em determinados contextos escolares, essas práticas podem ser utilizadas como mecanismos de manutenção de espaços de poder, reforçando relações hierárquicas assimétricas e produzindo sentimentos de insegurança, impotência e constante vigilância sobre o próprio comportamento. Além disso, percebi que, em algumas circunstâncias, responsáveis e familiares tendem a atribuir exclusivamente à escola e aos professores a responsabilidade por situações que exigem o compromisso conjunto entre família e instituição de ensino. Essa postura pode resultar em cobranças excessivas, episódios de hostilidade e interações marcadas pela falta de diálogo e compreensão mútua, intensificando a sobrecarga emocional já presente na prática docente.

Como afirmam André, Légeron e Pelissolo (2024, p. 40), "há momentos em que um simples olhar pode nos deixar desconfortáveis". Embora essa experiência faça parte da condição humana, ela pode se tornar fonte de sofrimento quando o medo da avaliação do outro passa a orientar comportamentos, limitar a espontaneidade e comprometer a forma como o sujeito se relaciona consigo mesmo e com os demais. Em ambientes marcados por relações interpessoais fragilizadas, pela falta de acolhimento e por interações desrespeitosas, esse medo tende a se intensificar, repercutindo diretamente na autoestima, na confiança profissional e no bem-estar psíquico do educador.

Foi nesse contexto que compreendi, de forma ainda mais profunda, que o sofrimento emocional não nasce apenas das grandes rupturas, mas também do

acúmulo de pequenas violências cotidianas que, muitas vezes, passam despercebidas ou são naturalizadas. Os desafios vivenciados nesse período constituíram, e ainda constituem, um processo permanente de reconstrução, autoconhecimento e reconhecimento das próprias emoções.

A experiência acadêmica também foi profundamente marcada pelo período da pandemia de COVID-19, iniciada em 2020, quando o curso precisou migrar para o formato on-line. Esse contexto trouxe inúmeros desafios, especialmente de ordem emocional, como a dificuldade de manter a concentração em meio ao isolamento, o medo diante da gravidade da doença, a ansiedade gerada pela instabilidade e a sobrecarga mental decorrente das atividades remotas.

De acordo com Osti et al. (2021, p. 287):

> “Os resultados indicam que os estudantes foram impactados pela situação da pandemia e tiveram sua capacidade de engajamento em atividades de aprendizagem alterada, o que, consequentemente, afetou o acompanhamento de todas as atividades universitárias de forma geral, bem como o tempo dedicado ao estudo. A saúde mental e física também ficou comprometida. A necessidade de isolamento e a ausência de contato com pessoas, sobretudo com colegas e amigos do curso, geraram, para grande parte dos estudantes, um elevado grau de estresse cotidiano”.

A pandemia revelou-se um dos períodos mais marcantes da vida contemporânea impactando a todos e esse impacto me atingiu e atingiu vários aspectos da minha vida. Como uma situação inesperada e que ocorria com notícias diárias alarmantes e com ausência de perspectivas imediatas positivas aliadas ao aumento constante das infecções e das mortes, as experiências de adoecimento emocionais como instabilidade, insegurança e medo também foram verificadas numa parcela significativa.

Nesse contexto, vivenciei uma das maiores crises da minha trajetória pessoal, chegando a enfrentar uma situação em que precisei lutar pela própria vida, para além da ameaça representada pela doença que assolava o mundo. Conforme afirma Salgueiro (2021, p. 96):

> “A realidade imposta pela pandemia, ao alterar o cotidiano, estabeleceu novas rotinas e colocou-nos diante de um perigo que ameaça a vida e que exacerbou as emoções, provocando alterações

> na saúde física e emocional, causadas por essa nova forma de vivenciar as ações diárias".

Paralelamente, minha experiência profissional evidenciou, de forma contundente, o quanto o campo do trabalho docente pode se tornar um espaço propício ao adoecimento mental. A pressão por resultados, a sobrecarga de funções e a falta de reconhecimento compõem um cenário que, não raramente, fragiliza profundamente a saúde emocional do professor. As experiências sofridas, como pressões, demissão e incertezas compuseram um período de fragilidades mas trouxeram uma percepção que, não apenas reforçou meu interesse pelo tema deste projeto, como também se transformou em um estímulo para compreender os processos de ruptura emocional e as possibilidades de recomeço.

Hoje, ao revisitar minha trajetória —— da infância simples, regada de afeto, até o ingresso na universidade, atravessando os silêncios e aprendizados da pandemia e os desafios do caminho profissional —— percebo que cada passo foi tecido com esforço, persistência e, sobretudo, com o apoio incondicional da minha família. Mais que conhecimento, cada vivência trouxe à tona a paixão por aquilo que escolhi fazer: ensinar. Esse caminho fortaleceu em mim a certeza de que o enfrentamento das dificuldades, aliado ao cultivo das habilidades socioemocionais (Rodrigues & Backes, 2022), é condição essencial para que possamos ressignificar nossas experiências e continuar reconstruindo novos recomeços.

A partir das experiências anteriormente relatadas, ao chegar ao momento de definir o tema do Trabalho de Conclusão de Curso, já estava consolidada em mim a decisão de investigar as emoções e a educação emocional. Nesse processo de delimitação do objeto de estudo, optei por direcionar o olhar para a emoção do medo e seus impactos no cotidiano, na vida acadêmica e no contexto profissional. Assim, definiu-se como tema deste trabalho: Entre o medo e o recomeço: o caminho da reconstrução emocional.

A partir da delimitação do tema, foram estabelecidos os seguintes objetivos para orientar o desenvolvimento da pesquisa: compreender as emoções básicas, com ênfase no medo, e sua influência nos processos de adoecimento emocional e mental; investigar como diferentes formas de colapso emocional afetam a subjetividade e a vida cotidiana; diferenciar os medos

naturais e sociais, analisando suas manifestações em contextos de sofrimento e ruptura; descrever os processos de reconstrução emocional vivenciados após traumas e colapsos; e refletir sobre o papel da educação emocional como possibilidade de enfrentamento, ressignificação das experiências e fortalecimento da saúde mental.

A escolha desta temática fundamenta-se na necessidade de compreender como experiências de medo, sofrimento psíquico e adoecimento emocional podem desencadear processos de ruptura, mas também favorecer caminhos de reconstrução e crescimento pessoa. Em uma sociedade marcada pelo ritmo acelerado, por exigências constantes e pelo aumento dos índices de estresse e adoecimento mental, torna-se imprescindível ampliar as discussões acerca da saúde emocional e de seus impactos na vida cotidiana, acadêmica e profissional.

Este estudo parte da compreensão de que o sofrimento emocional, embora cada vez mais presente na realidade contemporânea, ainda permanece cercado por silêncios, preconceitos e dificuldades de acolhimento. Situações de exaustão física, mental e emocional podem conduzir indivíduos a profundas rupturas em suas trajetórias, exigindo processos contínuos de adaptação, ressignificação e reconstrução. Refletir sobre esses percursos significa reconhecer não apenas a vulnerabilidade humana diante das adversidades, mas também sua capacidade de resiliência e transformação.

Nessa perspectiva, a reconstrução emocional é compreendida como um processo que ultrapassa a simples superação das dificuldades, constituindo uma oportunidade de reencontro consigo mesmo, de fortalecimento pessoal e de atribuição de novos significados às experiências vividas. Rodrigues e Backes (2022) reforçam essa compreensão ao destacarem a relevância do desenvolvimento das habilidades socioemocionais para a promoção do bem-estar, da aprendizagem significativa e de relações mais saudáveis nos diferentes espaços de convivência.

Ao reconhecer os sujeitos em sua integralidade —— constituídos por dimensões biológicas, emocionais, sociais, históricas e culturais ——, amplia-se também a compreensão acerca da importância da educação emocional na construção de práticas mais humanas, acolhedoras e comprometidas com o desenvolvimento integral das pessoas. Sob essa perspectiva, compreender os processos de ruptura emocional e os caminhos possíveis para sua reconstrução

representa uma contribuição não apenas para o campo acadêmico, mas também para a sociedade, especialmente diante dos desafios impostos à saúde mental na contemporaneidade.

Diante dessas reflexões, definiu-se como questão norteadora desta pesquisa: como experiências de medo, sofrimento psíquico e adoecimento emocional podem ser ressignificadas em oportunidades de reconstrução e crescimento pessoal?

Para responder a essa questão, este Trabalho de Conclusão de Curso está organizado em seis capítulos, além das referências. O primeiro capítulo, a introdução, apresenta a contextualização da pesquisa, a problemática, os objetivos, o percurso metodológico e as experiências pessoais, acadêmicas e profissionais que motivaram a escolha da temática.

O segundo capítulo, “Emoções e cotidiano”, aborda os fundamentos teóricos das emoções, discutindo seus conceitos, características, funções e sua importância para o desenvolvimento humano.

No terceiro capítulo, “A emoção do medo”, analisa-se o medo como uma emoção universal, contemplando suas dimensões biológica, psicológica e social, bem como as diferentes formas pelas quais essa emoção é construída e vivenciada nos diversos contextos da vida cotidiana.

O quarto capítulo, “O medo no cotidiano do trabalho: reconhecimento e recomeços”, dedica-se à análise das relações entre trabalho, medo e sofrimento psíquico, discutindo como as organizações, as relações interpessoais e as condições laborais podem interferir na saúde mental e na constituição subjetiva dos trabalhadores.

No quinto capítulo, “Trajetórias da pesquisa: análise teórica e reflexões temáticas”, apresenta-se o percurso metodológico adotado, as opções teóricas que fundamentam o estudo e as principais reflexões produzidas a partir da literatura analisada.

Por fim, o sexto capítulo, “Educação emocional como possibilidade de reconstrução das práticas cotidianas”, discute a educação emocional como caminho para a reconstrução das práticas acadêmicas e sociais, evidenciando seu potencial para promover relações mais saudáveis, fortalecer o

desenvolvimento humano e favorecer processos de ressignificação das experiências de medo e sofrimento. Neste capítulo trazemos também as reflexões finais do trabalho retomando a questão de pesquisa e refletindo sobre os principais aspectos do trabalho.

2. EMOÇÕES E COTIDIANO

As emoções estão intrinsecamente ligadas ao cotidiano humano, constituindo-se como parte essencial tanto da experiência subjetiva quanto da vida coletiva. Elas influenciam a maneira como o indivíduo percebe o mundo, interpreta os acontecimentos e estabelece suas interações, impactando diretamente processos de tomada de decisão, a construção das relações sociais e a formação da identidade. Embora frequentemente compreendidas apenas como manifestações íntimas e individuais, as emoções também se configuram como construções sociais, moldadas pelo contexto cultural e pelas interações cotidianas. No âmbito das experiências de ruptura emocional[1] e de recomeço, torna-se fundamental compreender o papel das emoções, pois é através delas que se estruturam tanto os percursos de sofrimento quanto às possibilidades de reconstrução e ressignificação.

Rodrigues e Backes (2022), ao analisarem a importância das habilidades socioemocionais no universo escolar, afirmam que as emoções exercem papel determinante nos processos de aprendizagem, socialização e fortalecimento da resiliência. Para os autores, investir no desenvolvimento socioemocional é criar condições para que os sujeitos aprendam a lidar com suas fragilidades e potencialidades, transformando suas experiências emocionais em ferramentas de crescimento. Com Casassus (2009), em sua obra “Fundamentos da Educação Emocional”, defende que a emoção é inseparável da cognição e que qualquer tentativa de compreender a aprendizagem sem considerar os aspectos emocionais torna-se limitada. Ele reforça que a emoção, longe de ser um elemento secundário, é constitutiva do próprio processo de conhecer.

No cotidiano, as emoções se apresentam como respostas naturais às experiências vividas, podendo atuar tanto como forças mobilizadoras —— que

[1] A ruptura emocional é entendida aqui como um processo de descontinuidade afetiva que altera a percepção de si e do outro prejudicando significativamente as relações e o cotidiano. Pode desencadear respostas cognitivas, fisiológicas e comportamentais associadas de sofrimento e dor subjetivos. Entendendo as emoções como respostas neurais e químicas que influenciam diretamente a construção da identidade e a adaptação às experiências vividas conforme afirma Damásio (2004, p. 61), “uma emoção propriamente dita é uma coleção de respostas químicas e neurais que formam um padrão distinto”, o que ocorre em situações de ruptura emocional são desregulações emocionais que impactam o equilíbrio psicológico e as formas de interação social.

impulsionam a ação e o engajamento —– quanto como fatores de vulnerabilidade, capazes de paralisar e fragilizar o sujeito. Emoções básicas como medo, tristeza, raiva e alegria acompanham os indivíduos ao longo das diferentes etapas da vida, moldando escolhas, influenciando relações e repercutindo diretamente na saúde mental.

> “As emoções são dinâmicas e trazem vida ao indivíduo; por meio delas, é possível saborear a vida. Além de serem inatas aos seres vivos, podem derivar de vários processos, que, concomitantemente, formam um conjunto de experiências vivenciadas pelo ser. No entanto, quando sentidas de modo exacerbado e desequilibrado, exercem forças capazes de impedir o desenvolvimento de atividades simples do cotidiano, além de favorecer diversos desequilíbrios no sujeito.” (CAVALCANTE & SALGUEIRO. 2020, p. 3)

Quando analisadas em sua complexidade, as emoções revelam que não podem ser compreendidas apenas como reações instintivas, mas também como fenômenos socialmente construídos, resultantes da interação entre indivíduo e sociedade. Nesse processo, a cultura, os valores sociais e os contextos históricos moldam a forma como cada emoção é vivida e interpretada.

Refletir sobre as emoções, portanto, implica reconhecê-las não apenas como forças internas, mas também como mediadoras das relações sociais. Sob essa perspectiva, os processos de ruptura emocional podem ser entendidos como oportunidades de reconstrução: ao ressignificar suas vivências, o sujeito não apenas elabora o sofrimento, mas também fortalece sua capacidade de enfrentar desafios futuros.

2.1 As emoções básicas

As emoções são classificadas num primeiro momento como básicas, primárias ou universais e são inatas. São consideradas 6 (seis) estas emoções: medo, surpresa, raiva, nojo, tristeza e alegria. É fundamental destacar que essas emoções são constituintes fundamentais do ser humano e possuem influência sobre todo o seu desenvolvimento e identidade e cumprem o papel de proteção ou adaptação ao longo do desenvolvimento da história da humanidade.

Para Damásio:

> “A menção da palavra emoção em geral traz à mente uma das assim chamadas emoções primárias ou universais: alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa ou repugnância. A menção da palavra emoção em geral traz à mente uma das assim chamadas emoções primárias ou universais: alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa ou repugnância. As emoções primárias facilitam a discussão do problema, mas é importante notar que existem muitos outros comportamentos aos quais se apôs o rótulo

> “emoção”. Eles incluem as chamadas emoções secundárias ou sociais, como embaraço, ciúme, culpa ou orgulho, e também o que denomino emoções de fundo, como bem-estar ou mal-estar, calma ou tensão. O rótulo “emoção” também foi aplicado a impulsos e motivações e a estados de dor ou prazer.” (2000,p.20)

Entre as emoções consideradas universais, destacaremos aqui o medo, a tristeza, a raiva e a alegria, tomando como ênfase para os objetivos desse trabalho a emoção do medo. Cada uma delas exerce funções adaptativas essenciais, mas também pode se tornar fonte de sofrimento quando experimentada de maneira exacerbada (desregulada). Para Santos, as emoções são adaptações que integram os mecanismos pelos quais os organismos regulam a vida, quer numa reação específica a uma situação quer na regulação do estado interno do indivíduo. (DIAS, 2007, p.175)

O medo, por exemplo, cumpre um papel protetivo ao preparar o indivíduo para reconhecer e reagir a situações de risco, constituindo-se, assim, em um importante aliado da sobrevivência. Entretanto, quando se manifesta de forma desproporcional, pode paralisar, intensificar inseguranças e desencadear quadros de ansiedade generalizada. Para Casassus (2009), é necessário distinguir entre o medo natural —— que cumpre função de alerta —— e o medo social, construído a partir de normas, valores e pressões externas, o qual muitas vezes aprisiona o sujeito em padrões de insegurança e autocensura.

A tristeza manifesta-se, em geral, diante de experiências de perda, frustração ou decepção. Embora frequentemente seja interpretada de forma negativa no âmbito social, ela desempenha uma função essencial: possibilita o recolhimento, a elaboração do luto e a reorganização interna após vivências dolorosas. Segundo Rodrigues e Backes (2022), a experiência dessa emoção, quando acompanhada de apoio socioemocional, pode favorecer processos de resiliência, prevenindo que a tristeza se cristalize em estados depressivos.

A raiva surge como resposta a situações percebidas como injustas, opressoras ou ameaçadoras. É uma emoção dotada de grande energia mobilizadora, que, quando adequadamente canalizada, pode se tornar um motor para mudanças sociais, defesa de direitos e transformação de realidades. No entanto, quando mal administrada, tende a se manifestar por meio de violência, agressividade ou rupturas nas relações interpessoais. Nesse contexto, a educação socioemocional assume um papel fundamental, ao ensinar estratégias de autorregulação capazes de transformar a raiva em ação construtiva e

consciente (Casassus, 2009).

A alegria é uma das emoções mais valorizadas socialmente, estando associada à motivação, ao prazer, à esperança e ao fortalecimento dos vínculos afetivos. Ela confere sentido positivo à vida, promovendo bem-estar e estimulando a criatividade. Quando cultivada, a alegria pode funcionar como um recurso protetor contra o adoecimento mental, favorecendo o engajamento, o otimismo e a resiliência emocional. Rodrigues e Backes (2022) ressaltam que a alegria está intimamente ligada à aprendizagem significativa, pois é na vivência de experiências prazerosas que o conhecimento se torna mais sólido, duradouro e transformador.

Analisar as emoções medo, tristeza, raiva e alegria é fundamental para compreender a dinâmica entre ruptura e reconstrução emocional. Cada uma delas, quando vivenciada de forma equilibrada, pode contribuir para a formação de sujeitos mais conscientes de si e de suas relações, capazes de enfrentar os desafios contemporâneos com maior resiliência e maturidade emocional. Como defendem Casassus (2009) e Rodrigues e Backes (2022), reconhecer, acolher e educar as emoções constitui um caminho indispensável não apenas para o fortalecimento da saúde mental, mas também para a construção de práticas sociais mais humanas, solidárias e promotoras de bem-estar coletivo.

Dentre essas emoções, o medo assume papel central neste trabalho, pois pode se manifestar tanto como força de proteção quanto como obstáculo ao crescimento pessoal e profissional. Quando compreendido em sua dimensão adaptativa, atua como sinal de alerta diante de situações de risco, contribuindo para a preservação da vida e para a tomada de decisões mais cautelosas. Contudo, quando não elaborado ou excessivamente intensificado, pode gerar paralisação, insegurança e resistência a novas experiências, limitando o potencial humano de aprendizagem e desenvolvimento. Assim, ao ser educado e ressignificado, o medo deixa de configurar-se apenas como barreira e passa a constituir-se como oportunidade de fortalecimento interior, de ampliação do autoconhecimento e de expansão da capacidade de enfrentar o novo com coragem e responsabilidade.

3. A EMOÇÃO DO MEDO

A emoção do medo configura-se como uma das experiências mais elementares da condição humana, manifestando-se em diferentes contextos históricos, culturais e individuais. Inserido no conjunto das emoções que estruturam a vida psíquica, o medo revela-se não apenas como uma reação instintiva diante de ameaças, mas como elemento constitutivo da maneira pela qual os sujeitos percebem, interpretam e se posicionam no mundo. De modo geral, as emoções envolvem dimensões biológicas, cognitivas e relacionais, articulando corpo e experiência em uma dinâmica contínua entre aspectos internos e externos.

Tradicionalmente associadas a respostas fisiológicas automáticas, as emoções possuem base orgânica. Conforme Damásio (1996), constituem conjuntos de respostas químicas e neurais desencadeadas automaticamente pelo organismo diante de determinados estímulos, visando à regulação da vida e à manutenção da sobrevivência. Contudo, tais manifestações não se limitam ao campo estritamente biológico, uma vez que são atravessadas por vivências, aprendizagens e contextos sociais que influenciam sua expressão e significado. Nesse sentido, diferenciam-se dos sentimentos, entendidos como a elaboração consciente daquilo que foi inicialmente vivenciado como emoção. Compreender o medo, portanto, implica reconhecê-lo como fenômeno que transita entre o biológico e o simbólico, entre a reação imediata e a construção subjetiva.

Entre as chamadas emoções básicas, o medo destaca-se por sua universalidade. Presente nas diferentes fases do desenvolvimento humano, manifesta-se diante da percepção de perigo, real ou imaginado, mobilizando respostas voltadas à autopreservação. Alterações como o aumento dos batimentos cardíacos, a tensão muscular e o estado de alerta integram mecanismos naturais de defesa, historicamente associados à sobrevivência. Sob essa perspectiva, o medo desempenha função protetiva, preparando o organismo para enfrentar ou evitar situações potencialmente ameaçadoras.

Em sua dimensão adaptativa, atua como sinalizador de limites e riscos, contribuindo para decisões mais cautelosas e para a preservação da integridade física e emocional. Longe de representar fragilidade, pode ser compreendido

como recurso regulador indispensável à vida. Quando experimentado de maneira proporcional às circunstâncias, favorece o ajustamento do sujeito às exigências do ambiente, possibilitando respostas mais equilibradas diante das adversidades.

Entretanto, apesar de seu caráter protetivo, o medo pode assumir configurações distintas quando se intensifica ou se prolonga para além do necessário. Ao deixar de funcionar como alerta pontual e passar a ocupar espaço constante na experiência do sujeito, pode interferir na saúde mental, na autonomia e na qualidade das relações estabelecidas. Nesses casos, aquilo que inicialmente opera como mecanismo de proteção pode converter-se em fonte de sofrimento e desgaste emocional.

Ainda que apresente fundamentos biológicos universais, o medo não se manifesta de forma isolada ou neutra, sendo influenciado pelas condições históricas e sociais nas quais os indivíduos estão inseridos. Segundo Le Breton (2009), as emoções não são meras reações naturais, mas experiências socialmente construídas, atravessadas por valores, normas e representações culturais. O medo, portanto, não se expressa de maneira homogênea, assumindo significados distintos conforme os contextos e as experiências vividas pelos sujeitos.

3.1 As dimensões natural e social do medo

O medo, emoção humana universal ultrapassa sua dimensão biológica, assumindo características que refletem as relações estabelecidas entre o indivíduo e o meio social em que está inserido, refletindo contextos sócio-culturais em que os indivíduos estão inseridos e exercendo influência significativa nos comportamentos e relações sociais. Este medo natural, emoção universal é assim entendido como medo social.

Fernando Nogueira Dias, no livro O medo social e os vigilantes da ordem emocional, descreve o medo como um fenômeno psíquico de natureza afetiva. Segundo o autor, o medo constitui um estado emocional decorrente da consciência de que algo — real, imaginário ou provocado — pode ameaçar o indivíduo. A reação a esse estado costuma vir acompanhada de manifestações

fisiológicas, que variam conforme a intensidade do perigo percebido. Ao aproximar o medo de sentimentos como ansiedade e angústia, Dias o compreende como experiência de inquietação e preocupação diante da possibilidade de que algo indesejável venha a ocorrer.

No que se refere ao medo natural, este se caracteriza como resposta biológica e instintiva frente a uma ameaça concreta e imediata, exercendo função protetiva e adaptativa. Conforme o autor afirma, “o medo está ligado ao instinto de conservação. Assim sendo, compreende-se que o medo funcione como mecanismo de precaução, de autopreservação do indivíduo face ao meio envolvente”. Sob essa perspectiva, o medo natural mobiliza o organismo para reações de defesa (como a fuga ou o enfrentamento), estando diretamente relacionado à preservação da vida. Trata-se de uma emoção universal, presente desde os primeiros estágios do desenvolvimento humano, cuja intensidade tende a diminuir à medida que o perigo real é afastado.

Entretanto, nem toda experiência de medo se vincula a ameaças concretas e imediatas. Em determinados contextos, essa emoção ultrapassa sua função protetiva e passa a ser atravessada pelas dinâmicas sociais que estruturam a vida coletiva. É nesse horizonte que se insere a noção de medo social. Para Dias (2007), o medo pode assumir caráter coletivo e estrutural, sendo produzido e reforçado por discursos, práticas institucionais e relações de poder que moldam a percepção de risco e vulnerabilidade. Nessa perspectiva, o autor afirma ainda que o medo pode conduzir à busca por proteção e recolhimento, resultando, por conseguinte, em contenção e até mesmo paralisação dos sujeitos.

Diferentemente do medo natural, que tende a estar associado a um objeto identificável, o medo social nem sempre apresenta contornos definidos. Ele pode manifestar-se como sensação difusa de insegurança, desconfiança ou fragilidade diante do mundo e do outro. Dessa forma, deixa de se configurar apenas como reação a um perigo imediato e passa a integrar a experiência cotidiana de maneira mais ampla, influenciando comportamentos, escolhas e modos de convivência.

> “Da mesma forma, o medo também tem dois lados: o negativo e o positivo. O negativo, extremo, leva a pessoa a fugir ou a anular-se frente aos outros ou a situações: fica passiva e inerte. O positivo funciona como algo latente que está sempre pronto a avisar-nos daquilo que para nós pode constituir perigo, alertando-nos sobre o caminho que estamos a seguir, ou levando-nos a recuar ou a desviar-nos estrategicamente daquilo que pode vir a constituir perigo” (DIAS, 2007, p.35).

Assim, o medo natural aproxima-se da face positiva mencionada por Dias, pois atua como mecanismo regulador, sendo ativado diante de ameaças concretas e desempenhando função protetiva e adaptativa. Ele surge como sinal de alerta, mobiliza o organismo para a ação e tende a cessar quando o perigo real é superado. Nesse sentido, preserva a integridade do sujeito e contribui para sua sobrevivência física e emocional.

Por sua vez, o medo social aproxima-se da face negativa quando assume caráter difuso, constante e desproporcional. Diferentemente do medo natural, ele frequentemente se desloca para o campo das incertezas, das expectativas e das pressões coletivas que atravessam a vida social. Ao permear as experiências cotidianas, pode manifestar-se sob a forma de ansiedade —– entendida como estado contínuo de antecipação de ameaça —– ou de angústia, caracterizada por uma sensação mais profunda de inquietação e insegurança diante do futuro ou do julgamento do outro. Nessas circunstâncias, deixa de exercer função predominantemente protetiva e passa a gerar contenção, retraimento e, em alguns casos, paralisação.

É importante destacar que o medo social ocorre quando o medo inato é intensificado nas trocas e experiências sociais, nas relações estabelecidas. A intensificação é melhor identificada e ocasiona maiores dificuldades emocionais quando estas relações ocorrem entre esferas de poder em que existe um desequilíbrio ou um domínio de alguém o que é bastante usual em ambientes acadêmicos e profissionais.

> “O medo social não é apenas uma emoção inata, mas constitui-se na inserção dos sujeitos na sociedade, numa emoção produzida socialmente que se torna difusa e semelhante, a ansiedade. O medo social surge através de relações de poder desequilibradas, que originam um mecanismo de controle social pelo qual é gerada uma crise de confiança onde os sujeitos passam a questionar a si mesmos, as suas capacidades e o meio em que se inserem.” (SALGUEIRO, 2019, p. 98)

Segundo Bauman (2008), o medo torna-se ainda mais perturbador quando não possui contornos definidos. Ele se apresenta de maneira difusa e imprecisa, sem causa claramente identificável, manifestando-se como uma sensação constante de ameaça que parece estar em todos os lugares e, ao mesmo tempo, em lugar nenhum. Nessa perspectiva, o medo está intimamente ligado à incerteza, isto é, à incapacidade de reconhecer com clareza o perigo e de saber como agir diante dele. A noção de segurança ontológica formulada por Giddens constitui um relevante ponto de articulação para a compreensão do medo social. Para o autor, a continuidade das rotinas e das convenções sociais sustenta a confiança básica do sujeito na estabilidade do mundo e de si mesmo. Em contrapartida, na análise desenvolvida por Dias, evidencia-se como determinadas dinâmicas sociais contribuem para a fragilização dessa estabilidade, instaurando um estado permanente de vigilância emocional. Desse modo, o medo social não se configura apenas como uma reação circunstancial, mas como elemento estruturante da experiência contemporânea, tensionando a segurança ontológica ao converter a incerteza e a insegurança em condições recorrentes da vida cotidiana.

Ao recorrer ao pensamento de Kierkegaard (apud DIAS, 2007:52), o autor afirma que o caos pode ser visto, psicologicamente, como medo, ou seja diz respeito à possibilidade de se sentir esmagado pela ansiedade, a qual pode atingir aquilo que de mais profundo há no ser humano, ou seja, a coerência e a integridade na forma como ele estão no mundo. Nesse sentido, destaca-se que a ansiedade possui caráter difuso e não está necessariamente vinculada a um objeto específico. Diferentemente do medo, que pressupõe uma condição fisiológica e funcional voltada ao enfrentamento de um perigo determinado, a ansiedade configura-se como um estado mais abrangente, marcado por uma sensação contínua de ameaça que não se delimita com clareza.

4. O MEDO NO COTIDIANO DO TRABALHO: RECONHECIMENTO E RECOMEÇOS

O trabalho é uma atividade inerente ao homem. Desde os primórdios da humanidade, trabalhar significou a luta pela sobrevivência e uma relação com a natureza. O trabalho é em primeiro lugar, um processo do qual participam igualmente o homem e a natureza, e no qual o homem espontaneamente, inicia, regula e controla as relações materiais entre si próprio e a natureza (Marx,1983, p.197).

Entretanto, ao longo da história, o trabalho foi assumindo diferentes significados. A própria origem da palavra, derivada do latim "*tripalium"* —— instrumento de tortura —— revela uma dimensão marcada pelo sofrimento e pela dor. Assim, é possível identificar, desde sua origem, uma dualidade: o trabalho que sustenta e garante a sobrevivência e, ao mesmo tempo, o trabalho que oprime, desgasta e, em muitos casos, adoece.

Essa ambivalência se intensifica à medida que a sociedade vai se organizando e se desenvolvendo, especialmente no contexto capitalista, em que as relações de trabalho passam a ser marcadas por desigualdades e relações de poder. Nesse cenário, observa-se uma divisão entre aqueles que possuem os meios de produção e aqueles que têm apenas sua força de trabalho, o que acaba gerando relações muitas vezes baseadas na subordinação, no controle e na imposição de regras voltadas à manutenção da disciplina e da produtividade. Essas relações, muitas vezes naturalizadas no cotidiano, influenciam diretamente a forma como os trabalhadores se percebem, sentem e se posicionam diante do trabalho e de si mesmos.

Conforme já discutido ao longo deste estudo, autores como Dias e Bauman apontam que essas dinâmicas contribuem para a construção do chamado medo social, especialmente nas relações de trabalho. Nesse contexto, o medo no cotidiano se manifesta de diferentes formas e por diversos motivos. Ele aparece diante da ameaça à estabilidade, ao sustento e à própria sobrevivência, como no caso do medo do desemprego ou das condições precárias de trabalho. Também se faz presente em situações de exploração,

como no trabalho informal, terceirizado ou quando a remuneração não garante condições dignas de vida.

No entanto, o medo no trabalho não se limita apenas às condições materiais. Muitas vezes, ele se manifesta de forma ainda mais intensa nos aspectos subjetivos, afetando diretamente a saúde mental dos indivíduos. O receio de não corresponder às expectativas, o medo de errar, a busca constante pela perfeição, a insegurança em relação à própria capacidade e a necessidade de aceitação no ambiente profissional são fatores que contribuem para o aumento desse sofrimento. Assim, o medo deixa de ser apenas uma resposta a situações concretas e passa também a influenciar comportamentos, silenciar expressões e moldar a forma como os sujeitos se colocam e se relacionam no cotidiano do trabalho.

Nesse sentido, Cruz evidencia como o medo está diretamente relacionado à ameaça à sobrevivência material e às condições de trabalho, destacando que:

> “Então o medo social surge mais rapidamente quando nós nos sentimos ameaçados em relação às nossas propriedades e ao nosso corpo, quando a gente se sente diante de ameaças relacionadas a capacidade de sobrevivência material na exploração social, a gente precisa de sobrevivência material, por tanto eu tenho medo do desemprego porque eu preciso trabalhar para pagar as minhas contas e para ter uma casa para morar. Então, é... essa capacidade como sujeito se ver diante da perda da capacidade de sobrevivência material, ele tem medo, e este medo também é provocado e explorado, em relação, por exemplo, aos trabalhadores que se sujeitam há determinadas situações, inclusive desumanas de trabalho, é, escravo, trabalho terceirizado, um trabalho cuja remuneração não é adequada, por que ele tem medo de perder a sua capacidade de sobrevivência material.” (CRUZ, 2022, p.15)

Este medo do desemprego atrelado a necessidade inerente da sobrevivência humana, do prover as necessidades, traz ainda um sentimento que impacta diretamente as emoções, o medo do fracasso. E o fracasso causa sofrimento, dor, afeta a autoestima.

> Quando o trabalho adquire unicamente o significado de meio de sobrevivência, o trabalhador assume posição de risco e convive no dia a dia com os medos que a situação atual do trabalho lhe impõe, entre eles o principal medo é o do desemprego; socialmente a carga de negatividade dessa situação é enorme, uma vez que todos convivem com o ônus do desemprego. (SALGUEIRO, 2012, p. 62).

Além disso, o medo também se articula ao silenciamento dos trabalhadores, frequentemente inseridos em relações marcadas por assédio e abusos psicológicos que podem se manifestar de forma sutil ou explícita no cotidiano do trabalho. Situações como desvalorização, cobranças excessivas, exposição e constrangimentos acabam, muitas vezes, sendo naturalizadas ao longo do tempo. Isso ocorre porque, tanto quem vivencia quanto quem reproduz essas práticas, nem sempre reconhece a gravidade dessas ações, passando a incorporá-las como parte “normal” da dinâmica de trabalho. Esse contexto torna-se ainda mais delicado em ambientes como o da educação, onde, apesar do discurso de colaboração, frequentemente se observa a presença de rivalidades, disputas e tensões que fragilizam as relações e intensificam o sofrimento emocional, reforçando, assim, a permanência do medo como elemento regulador dessas dinâmicas. Nesse processo, o sujeito, ao permanecer por longos períodos em contextos como esse, pode deixar de perceber o quanto essas vivências são prejudiciais, o que contribui para a manutenção do ciclo de silêncio e sofrimento.

Como aponta Dias, a intolerância presente nas relações de poder, sejam elas públicas ou privadas, faz com que até mesmo pequenas manifestações de discordância sejam reprimidas de forma violenta. Segundo o autor:

> “Ao menor acto de discordância ou de agitação reagem violentamente sobre os cidadãos, cria no tecido social uma crispação endémica, que não pode deixar de reflectir, mas também de provocar, medo. Medo social porque mais uma vez se trata de uma emoção que tanto afecta quem exerce a violência como quem é vítima da mesma”. (DIAS, 2007, p. 62)

A partir disso, é possível compreender que o medo não surge apenas como uma resposta individual, mas também como um fenômeno socialmente construído, que se alimenta das relações de poder e das formas de controle presentes no cotidiano. No contexto do trabalho, essa lógica se expressa no silenciamento dos sujeitos, na dificuldade de se posicionar e na constante sensação de insegurança, reforçando dinâmicas que mantêm o medo como elemento presente.

Dessa forma, tais experiências impactam diretamente a saúde mental, favorecendo o desenvolvimento de quadros de ansiedade, estresse e depressão.

Conforme aponta Dejours (1992), o sofrimento no trabalho emerge quando há um descompasso entre as exigências impostas pelo ambiente laboral e a capacidade do sujeito de lidar com elas de maneira saudável. Quando esse sofrimento não encontra espaços de escuta, elaboração e reconhecimento, tende a se intensificar, comprometendo não apenas o bem-estar emocional, mas também a identidade e a forma como o indivíduo se percebe em sua relação com o trabalho.

5. TRAJETÓRIAS DA PESQUISA: ANÁLISE TEÓRICA E REFLEXÕES TEMÁTICAS

A presente pesquisa, que fundamenta este Trabalho de Conclusão de Curso, caracteriza-se por uma abordagem qualitativa, pois busca compreender os fenômenos relacionados às emoções e à subjetividade humana a partir dos significados construídos pelos sujeitos em seus contextos sociais, históricos e culturais. Parte-se do entendimento de que esses fenômenos não podem ser explicados apenas por dados objetivos, exigindo uma análise que considere a complexidade das experiências humanas e das relações que as constituem.

Com o propósito de responder à questão norteadora da pesquisa e alcançar os objetivos propostos, desenvolveu-se um estudo de natureza analítico-crítica, entendido como uma possibilidade metodológica de investigar o objeto em sua totalidade, considerando as múltiplas relações que o envolvem. Essa perspectiva permitiu analisar a articulação entre os aspectos objetivos e subjetivos presentes na construção dos significados atribuídos às experiências de medo, sofrimento emocional e reconstrução.

O objetivo geral deste estudo foi destacar como as emoções, especialmente o medo, e outros colapsos emocionais impactam a vida dos sujeitos, investigando de que maneira podem desencadear processos de ruptura e, ao mesmo tempo, transformar-se em possibilidades de reconstrução e recomeço pessoal. Como objetivos específicos, buscou-se compreender as emoções básicas, com ênfase no medo, e sua influência nos processos de adoecimento emocional e mental; investigar como diferentes formas de colapso emocional afetam a subjetividade e a vida cotidiana; diferenciar os medos naturais e sociais, analisando suas manifestações em contextos de sofrimento e ruptura; descrever os processos de reconstrução emocional vivenciados após traumas e colapsos; e refletir sobre o papel da educação emocional como possibilidade de enfrentamento, ressignificação das experiências e fortalecimento da saúde mental.

Para atingir esses objetivos, foi realizada uma pesquisa bibliográfica

fundamentada na leitura, seleção, análise e interpretação de livros, artigos científicos, dissertações, teses e demais produções acadêmicas relacionadas ao tema investigado. Esse procedimento metodológico possibilitou a construção de um referencial teórico consistente, capaz de subsidiar a compreensão das emoções, com destaque para o medo, seus impactos na vida cotidiana, nas relações de trabalho e nos processos de reconstrução emocional.

Segundo Martins (2002, p. 10), “a pesquisa bibliográfica procura explicar e discutir um tema com base em referências teóricas publicadas em livros, revistas, periódicos e outros. Busca também conhecer e analisar conteúdos científicos sobre determinado tema”. Nessa mesma direção, Gil (2008) afirma que a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de materiais já elaborados, constituídos principalmente por livros e artigos científicos, permitindo ao pesquisador ampliar sua compreensão acerca do fenômeno investigado e estabelecer um diálogo entre diferentes perspectivas teóricas. Assim, a revisão da literatura constituiu-se como eixo estruturante desta investigação, possibilitando uma análise crítica e fundamentada sobre o objeto de estudo.

Entre os referenciais teóricos utilizados, destaca-se a obra O medo social e os vigilantes da ordem emocional, de Fernando Nogueira Dias, que se constituiu como uma das principais bases para o desenvolvimento desta pesquisa. As reflexões apresentadas pelo autor orientaram especialmente as discussões desenvolvidas nos capítulos dedicados à emoção do medo, à diferenciação entre medo natural e medo social e às manifestações do medo no cotidiano do trabalho. Sua abordagem permitiu compreender o medo para além de sua dimensão biológica, evidenciando-o como uma construção social atravessada por relações de poder, mecanismos de controle e processos de produção das subjetividades. A partir dessa perspectiva, tornou-se possível analisar de forma mais aprofundada como o medo se manifesta nas relações sociais e profissionais, influenciando processos de silenciamento, adoecimento emocional e saúde mental.

Além das contribuições de Fernando Nogueira Dias, este estudo dialoga com autores como Juan Casassus, António Damásio, Lev Vigotski, David Le Breton, Fernando Nogueira Dias, Zygmunt Bauman, Christophe Dejours,

Christophe André, Patrick Légeron, Antoine Pelissolo, Rodrigues e Backes, entre outros, cujas produções possibilitaram compreender as emoções em suas dimensões biológica, psicológica, social e cultural. A articulação entre esses referenciais favoreceu uma leitura interdisciplinar do objeto investigado, permitindo relacionar as experiências emocionais aos contextos de vida, de trabalho e de formação humana. Desse modo, foi possível compreender a educação emocional como uma importante possibilidade de reconstrução das práticas cotidianas, de fortalecimento da saúde mental e de ressignificação das experiências de medo e sofrimento que permeiam a vida dos sujeitos.

6. EDUCAÇÃO EMOCIONAL COMO POSSIBILIDADE DE RECONSTRUÇÃO DAS PRÁTICAS COTIDIANAS – REFLEXÕES FINAIS

Ao longo deste trabalho, foi possível compreender que o medo, embora seja uma emoção essencial à sobrevivência humana, pode assumir diferentes significados conforme as experiências vividas e os contextos sociais em que os sujeitos estão inseridos. Quando intensificado pelas relações de poder, pelas exigências do cotidiano, pelas pressões do trabalho ou por situações prolongadas de sofrimento, ele deixa de exercer apenas sua função protetiva e passa a comprometer a saúde mental, a qualidade das relações interpessoais e a maneira como o indivíduo percebe a si mesmo e o mundo ao seu redor.

Contudo, as experiências de medo, sofrimento psíquico e adoecimento emocional não representam, necessariamente, um ponto final na trajetória humana. Embora possam provocar rupturas profundas, também podem abrir caminhos para a reflexão, o autoconhecimento e a transformação. À medida que o sujeito compreende melhor suas emoções, reconhece seus limites, identifica as causas do próprio sofrimento e encontra espaços de escuta, acolhimento e apoio, torna-se possível atribuir novos significados às experiências vividas. É nesse movimento que ocorre a ressignificação: o medo deixa de ocupar apenas o lugar da paralisação e passa a contribuir para o fortalecimento pessoal, para a reconstrução das relações e para a construção de novas formas de viver, enfrentar as adversidades e dar sentido à própria trajetória. Nesse processo, a educação emocional surge como uma importante possibilidade de transformação das práticas cotidianas, favorecendo o desenvolvimento do autoconhecimento, da consciência emocional e de relações mais humanas, saudáveis e acolhedoras.

As discussões desenvolvidas ao longo deste trabalho evidenciaram que o sofrimento emocional não pode ser compreendido apenas a partir das características individuais de cada sujeito. Ele é produzido, alimentado e, muitas vezes, silenciado em contextos sociais que valorizam a produtividade, a competição, o desempenho constante e a ideia de que demonstrar fragilidade é sinal de incapacidade. Em ambientes marcados pela cobrança excessiva, pela

rivalidade e pela ausência de espaços de acolhimento, emoções como medo, ansiedade e insegurança tendem a se intensificar, comprometendo o equilíbrio emocional e favorecendo processos de adoecimento.

Diante dessa realidade, torna-se indispensável refletir não apenas sobre as causas do sofrimento, mas também sobre as possibilidades de enfrentamento e reconstrução. Nesse cenário, a educação emocional apresenta-se como um caminho capaz de promover novas formas de compreender as emoções e de construir relações mais saudáveis consigo mesmo e com os outros. Mais do que ensinar a controlar sentimentos, ela propõe desenvolver a capacidade de reconhecê-los, compreendê-los e expressá-los de forma consciente, fortalecendo o autoconhecimento, a empatia, o diálogo e o cuidado nas relações humanas.

Sob essa perspectiva, reconstruir-se emocionalmente não significa apagar ou esquecer o sofrimento vivido, mas aprender a atribuir novos sentidos a essas experiências. Ao compreender suas emoções e desenvolver recursos para enfrentá-las de maneira mais saudável, o sujeito deixa de ser definido apenas pelas rupturas que vivenciou e passa a incorporá-las ao seu processo de desenvolvimento humano, construindo novas formas de agir, de se relacionar e de enfrentar os desafios do cotidiano.

Para Casassus (2009), educar emocionalmente significa reconhecer que emoção e aprendizagem caminham juntas e que o desenvolvimento humano não pode ser compreendido apenas sob a dimensão cognitiva. As emoções influenciam diretamente a forma como pensamos, aprendemos, decidimos e nos relacionamos, sendo elementos fundamentais na constituição dos sujeitos. Nessa perspectiva, promover a educação emocional é reconhecer que aprender a lidar com aquilo que sentimos também faz parte da formação humana.

Essa compreensão encontra respaldo nos estudos de Damásio (1996), ao demonstrar que emoção e razão não atuam de forma separada, mas constituem processos integrados. Para o autor, as emoções participam da construção das decisões, da memória, das relações sociais e da própria identidade. Assim, reconhecer as emoções não significa enfraquecer a razão,

mas ampliar a capacidade de compreender a realidade e agir de forma mais consciente diante dos desafios cotidianos.

Na mesma direção, Vigotski (2004) compreende as emoções como construções desenvolvidas nas relações sociais e culturais. Isso significa que a forma como cada indivíduo sente, interpreta e expressa suas emoções está diretamente relacionada às experiências vividas, aos vínculos estabelecidos e ao contexto histórico em que está inserido. Dessa forma, a educação emocional não deve ser entendida apenas como um processo individual, mas como uma prática coletiva, construída nas relações e mediada pelas experiências sociais.

Essa perspectiva torna-se ainda mais significativa quando retomamos as discussões sobre o medo social. Conforme demonstrado por Fernando Nogueira Dias, muitos dos medos vivenciados na contemporaneidade são produzidos e reforçados pelas relações de poder, pelos mecanismos de controle e pelas formas de organização da vida em sociedade. O medo do julgamento, da rejeição, do fracasso, da exclusão ou da perda do trabalho ultrapassa a dimensão biológica da emoção e passa a orientar comportamentos, silenciar sujeitos e influenciar profundamente sua saúde mental.

Nessa mesma direção, André, Légeron e Pelissolo chamam atenção para o fato de que a sociedade contemporânea intensificou o medo do olhar do outro. A necessidade constante de aprovação, o receio das críticas, a comparação permanente e a busca incessante por desempenho favorecem sentimentos de ansiedade, insegurança e insuficiência. Em muitos casos, o sofrimento não decorre apenas das situações vividas, mas da maneira como os sujeitos passam a interpretar a si mesmos diante das expectativas sociais. Compreender esses mecanismos constitui um passo importante para romper ciclos de sofrimento e fortalecer processos de reconstrução emocional.

A educação emocional, portanto, não elimina o medo, mas possibilita que ele seja reconhecido, compreendido e ressignificado. Ao favorecer o desenvolvimento do autoconhecimento e da consciência emocional, cria condições para que o sujeito deixe de responder automaticamente às situações de sofrimento e passe a construir formas mais saudáveis de enfrentá-las. Esse

movimento representa uma mudança significativa na maneira de compreender as próprias experiências, permitindo transformar vivências marcadas pela dor em oportunidades de crescimento e fortalecimento pessoal.

No contexto educacional, essa reflexão torna-se ainda mais necessária. A escola é um espaço de formação humana e, por isso, precisa reconhecer que ensinar vai além da transmissão de conhecimentos; envolve também contribuir para o desenvolvimento integral dos sujeitos. Conforme destacam Rodrigues e Backes (2022), a valorização das competências socioemocionais favorece relações mais respeitosas, fortalece a aprendizagem e contribui para a construção de ambientes mais acolhedores. Em consonância com a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2017), compreender, expressar e regular emoções constitui uma competência essencial para o exercício da cidadania e para a convivência democrática.

Entretanto, restringir a educação emocional ao espaço escolar seria limitar seu alcance. As emoções atravessam todas as dimensões da vida humana e estão presentes nas relações familiares, acadêmicas, profissionais e sociais. Educar emocionalmente significa construir uma cultura de escuta, respeito e acolhimento que permita aos sujeitos reconhecer suas fragilidades sem que elas sejam interpretadas como sinais de fracasso. Significa compreender que pedir ajuda, expressar sentimentos e estabelecer relações pautadas no cuidado também fazem parte do desenvolvimento humano.

Ao revisitar minha própria trajetória, compreendo que muitos dos momentos de ruptura vivenciados durante a formação acadêmica e profissional poderiam ter sido enfrentados de maneira menos dolorosa se houvesse espaços voltados ao diálogo sobre as emoções e ao acolhimento do sofrimento. As experiências apresentadas neste trabalho evidenciam que o medo, a ansiedade e o adoecimento emocional não surgem de forma isolada, mas são atravessados pelas relações construídas ao longo da vida. Da mesma forma, a reconstrução emocional também acontece nas relações, por meio do reconhecimento, da escuta e da possibilidade de atribuir novos significados às experiências vividas.

Conclui-se, portanto, que a educação emocional representa mais do que uma estratégia pedagógica, constituindo-se como uma possibilidade de humanizar as relações, fortalecer a saúde mental e favorecer processos de reconstrução das práticas cotidianas. Em uma sociedade marcada pelo medo, pela aceleração e pela competitividade, reconhecer, compreender e cuidar das emoções torna-se um caminho de resistência e de construção de relações mais humanas, acolhedoras e transformadoras. Entre o medo e o recomeço, a educação emocional revela-se como uma possibilidade significativa para que os sujeitos possam reconstruir suas histórias sem negar as dores vivenciadas, mas encontrando novos sentidos e possibilidades de crescimento a partir delas.

Desse modo, compreende-se que o medo faz parte da experiência humana, mas, em determinados contextos, pode ultrapassar sua função protetiva e produzir sofrimento e rupturas. Essas experiências, contudo, não precisam determinar toda a trajetória do sujeito, pois podem ser reconhecidas, compreendidas e ressignificadas. Nesse processo, a educação emocional contribui para a construção de novos sentidos para o vivido e de novas formas de relacionar-se consigo, com o outro e com o cotidiano. Assim, reconstruir não significa retornar ao que se era antes, mas reconhecer o que foi vivido e, a partir disso, construir novas possibilidades de existência, crescimento e recomeço.

REFERÊNCIAS

ANDRÉ, Christophe; LÉGERON, Patrick; PELISSOLO, Antoine. **O novo medo dos outros: ansiedade, timidez e fobia social no século XXI**. Rio de Janeiro: Vozes, 2024.

BAUMAN, Zygmunt. **Medo líquido**. Rio de Janeiro, RJ: Jorge Zahar, 2008.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular – BNCC**. Brasília: MEC, 2017.

CASASSUS, Juan. **Fundamentos da educação emocional.** Brasília: UNESCO; Liber Livro Editora, 2009.

CAVALCANTE, Gláucia Da Silva & SALGUEIRO. **Do medo natural ao medo socialmente construído: impactos nas vivências acadêmicas**. Anais VII CONEDU - Edição Online... Campina Grande: Realize Editora, 2020. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/68352>. Acesso em: 17/03/2026 07:15.

CRUZ, Abinalio Ubiratan da, Américo Junior Nunes da; SUBRINHO, (orgs.). A educação enquanto fenômeno social: um estímulo à transformação humana. Ponta Grossa: Atena Editora, 2022.

DAMÁSIO, Antonio. **O erro de Descartes:** emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

DAMÁSIO, Antonio. DAMÁSIO, António R. O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DAMÁSIO, Antonio. **Em busca de Espinosa:** prazer e dor na ciência dos sentimentos. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

DEJOURS, Christophe. *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

DIAS, Fernando Nogueira. O Medo Social E Os Vigilantes Da Ordem Emocional. Lisboa: Instituto Piaget, 2007.

FERNANDES, Et al. Estigma e preconceito na percepção de pessoas com transtornos mentais. In: Inova Saúde. SC. V.14. n. 4. 2024.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

LE BRETON, David. **As paixões ordinárias:** antropologia das emoções. Petrópolis: Vozes, 2009.

MARTINS, Gilberto de Andrade. **Manual para elaboração de monografias e dissertações**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MARX, Karl. **O Capital – crítica da economia política**. Trad. Reginaldo Sant_Anna. São Paulo: Abril Cultural, Col. Os Pensadores, 10ª ed. vol.1, Tomo I, 1983.

OSTI, A., de Freitas Pontes Júnior, J. A, & S. Almeida, L. (2021). O comprometimento acadêmico no contexto da pandemia da covid-19 em estudantes brasileiros do ensino superior. **Revista Prâksis**, *3*, 275–292. https://doi.org/10.25112/rpr.v3.2676.

REYES, A. N; FERMANN, I. L. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada.**Revista brasileira de Terapia Cognitiva**.Rio de Janeiro,v. 13,n. 1,p. 49-54,jun.2017 .
Disponível em:/pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-5.Acesso em: ago. de 2026

RODRIGUES, Jôsie Luaine; BACKES, Benicio. **Educando para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais no universo escolar**. In: SILVA, Américo Junior Nunes da; SUBRINHO, Abinalio Ubiratan da Cruz (orgs.). A educação enquanto fenômeno social: um estímulo à transformação humana. Ponta Grossa: Atena Editora, 2022.

SALGUEIRO, M. (2021). **COVID–19 e medo social: vivências emocionais em tempos de pandemia**. In Reis, B. Um mundo de incertezas; as leituras possíveis de um tempo pandêmico (pp. 95-111). Lisboa: NIP-C@M & UAL

SALGUEIRO, Marilene. A qualificação profissional no contexto da reestruturação produtiva: impactos no trabalho e nos trabalhadores (o cenário brasileiro nos anos de 1990). Tese de doutorado. JP: UFPB, 2012. Disponivel em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/4821. Acesso em junho de 2026.

SANTOS, Flávia Maria Teixeira dos. As emoções nas interações e a aprendizagem significativa. **Rev. Ensaio**. Belo Horizonte. v.09. n.02. p.173-187. jul-dez. 2007

VIGOTSKI, L. S. **Teoria das emoções:** estudo histórico-psicológico. São Paulo: Martins Fontes, 2004.