

Guia Digital Aflorar: um produto educacional para o fomento do bem-estar de professores de línguas em formação inicial

Aflorar Digital Guide: an educational product to promote the wellbeing of pre-service language teachers

Camila Rodrigues Mendes



camila.rodrigues@escola.seduc.pa.gov.br

Universidade Federal do Pará, PA, Brasil.

Larissa Dantas Rodrigues Borges



larissadant@gmail.com

Universidade Federal do Pará, PA, Brasil.

Resumo

Este artigo discute o desenvolvimento e a aplicação do Guia Digital Aflorar, um Produto Educacional (PE) destinado a promover o bem-estar de futuros professores de línguas. A pesquisa realizada em uma universidade do norte do Brasil investigou os impactos do uso do guia na formação inicial de professores de línguas. Com base em estudos sobre o bem-estar (Borges, 2024; Mercer, 2021, Mercer e Gregersen, 2020; Oxford, 2016a; 2018; 2020; Seligman; 2011; Sulis et al., 2021), o Guia Aflorar oferece recursos para auxiliar os professores em pré-serviço a lidar com as demandas da formação inicial, buscando equilíbrio e significado em sua trajetória acadêmica e profissional. O bem-estar é considerado um fenômeno complexo que emerge da interação entre características pessoais e contextuais; o intuito dessa interação é encontrar significado e conexão com o mundo (Mercer; Gregersen, 2020). A metodologia utilizada foi a pesquisa aplicada com abordagem qualitativa envolvendo os discentes concluintes do curso de Letras com habilitação em inglês, ao longo das disciplinas de Estágio Supervisionado I e II. Como instrumento de geração de dados foram utilizados quatro questionários, analisados a partir de uma perspectivaêmica. Os resultados demonstraram que o Guia Aflorar teve um impacto positivo na formação dos participantes, contribuindo para a reflexão, o autoconhecimento, a regulação emocional, o gerenciamento do tempo e o fortalecimento de relações interpessoais. Espera-se que o Guia Digital Aflorar possa ser explorado em novos contextos como uma ferramenta para a promoção do bem-estar na formação de professores de línguas.

Palavras-chave: Bem-estar; Guia digital; Ensino e aprendizagem de línguas; Linguística aplicada; Formação inicial de professores de línguas.

Abstract

This article discusses the development and application of the Aflorar Digital Guide, an Educational Product (EP) designed to promote the wellbeing of pre-service language teachers. The research carried out at a university in northern Brazil investigated the impacts of using the guide in the initial education of language



10.23925/2318-7115.2025v46i1e68144



FLUXO DA SUBMISSÃO:

Submissão do trabalho: 02/09/2024

Aprovação do trabalho: 14/05/2025

Publicação do trabalho: 20/08/2025

AVALIADO POR:

Denise Cristina Kluge (UFRJ)

Christine Siqueira Nicolaides (UFRJ)

EDITADO POR:

Sandra Santella de Sousa (LACE)

COMO CITAR:

MENDES, C. R.; BORGES, L. D. R. Guia Digital Aflorar: um produto educacional para o fomento do bem-estar de professores de línguas em formação inicial. *The Especialist*, [S. l.], v. 46, n. 1, p. 829–854, 2025. DOI: 10.23925/2318-7115.2025v46i1e68144.



teachers. Based on studies on wellbeing (Borges, 2024; Mercer, 2021, Mercer and Gregersen, 2020; Oxford, 2016a; 2018; 2020; Seligman; 2011; Sulis et al., 2021), the Aflorar Guide offers resources to help pre-service teachers to deal with the demands of initial education, seeking balance and meaning in their academic and professional career. Wellbeing is considered a complex phenomenon that emerges from the interaction between personal and contextual characteristics; the aim of this interaction is to find meaning and connection with the world (Mercer; Gregersen, 2020). The methodology used was applied research within a qualitative approach, involving English undergraduate students at the School of Modern Foreign Languages (FALEM), at the UFPA, located in Belém, during Supervised Internship I and II. Four questionnaires were used to generate the data and were analyzed from an emic perspective. The results showed that the Aflorar Guide had a positive impact on the participants' education, contributing to reflection, self-knowledge, emotional regulation, time management and the strengthening of interpersonal relationships. It is hoped that the Aflorar Digital Guide can be explored in new contexts as a tool for promoting wellbeing in language teachers' education.

Keywords: Wellbeing; Digital guide; Language teaching and learning; Applied linguistics; Pre-service language teachers' education.

1. Introdução

O bem-estar dos professores resulta de vivências positivas, sendo um processo dinâmico que se desenvolve na interseção dos âmbitos social, acadêmico e profissional (Rebolo; Bueno, 2014). Vários aspectos interligados impactam o bem-estar dos professores, tais como a falta de condições adequadas de trabalho, a sobrecarga de demandas e a baixa remuneração. Tais fatores podem desencadear insatisfação, estresse, *burnout*, além da desvalorização profissional e negligência do bem-estar em razão da produtividade.

No contexto brasileiro, estudos têm revelado índices mais altos de adoecimento mental e problemas de saúde mental entre estudantes de graduação (Barros; Peixoto, 2023; Gomes et al., 2020; Preto et al., 2020). As exigências acadêmicas exercem um impacto significativo no bem-estar dos discentes, conforme revelou a pesquisa de Barros e Peixoto (2023), na qual 56,44% dos participantes relataram que sua saúde mental tem sido afetada pelas pressões universitárias. Pesquisas em âmbito internacional também apontaram que mais de 40% dos professores recém-formados abandonam a profissão nos primeiros cinco anos de atuação profissional, principalmente devido ao aumento das doenças relacionadas ao estresse (Eyre, 2017).

Em contextos de formação de professores de línguas, o desafio pode ser maior, pois esses precisam conciliar suas identidades de estudantes universitários, aprendentes de línguas adicionais e professores em pré-serviço, além de outras identidades como filho(a), mãe/pai,

amigo(a), estagiário(a), entre outras. A dificuldade em lidar e gerir questões afetivas na trajetória acadêmica e profissional de professores de línguas ressalta a importância de uma formação mais abrangente, que não se restrinja apenas aos aspectos cognitivos, mas que também considere outras dimensões, como saúde emocional e o bem-estar.

Rebolo e Bueno (2014) afirmam que a busca pelo equilíbrio e bem-estar faz parte da essência humana. O investimento no bem-estar, além de ajudar a conciliar a relação entre o trabalho e a vida pessoal, pode gerar efeitos positivos tanto para os professores quanto para os alunos (Squires; Walker; Spurr, 2022).

Brito e Borges (2025) apontam fatores que afetam negativamente o bem-estar de discentes de línguas em formação inicial, tais como insegurança quanto à proficiência em inglês, ansiedade, relacionamentos com professores da graduação e altas demandas acadêmicas. Portanto, nesse contexto, é essencial refletir sobre os principais fatores que influenciam o bem-estar de professores para que esses possam melhor gerenciá-los em sua trajetória (Manasia; Pârvan; Macovei, 2020). Nessa perspectiva, há uma clara necessidade de materiais que auxiliem os professores de línguas e estimulem a reflexão e a prática do bem-estar. Diante dessa demanda, foi desenvolvido o Guia Digital Aflorar, que reúne informações, reflexões, dinâmicas e estratégias de promoção do bem-estar de professores de línguas em formação inicial.

Este artigo, portanto, tem como objetivo discutir os impactos do uso do guia Aflorar na formação inicial de professores de línguas, sendo um recorte da pesquisa de mestrado profissional (Mendes, 2024)¹ desenvolvida no Programa de Pós-Graduação Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior (PPGCIMES) do Núcleo de Inovação e Tecnologias Aplicadas a Ensino e Extensão (NITAE) na Universidade Federal do Pará (UFPA). A seguir, discutiremos as bases teóricas desta pesquisa.

2. Referencial teórico

Após a contextualização das inquietações e motivações que impulsionaram a elaboração do guia Aflorar, abordaremos as bases teóricas que se relacionam com os objetivos desta pesquisa. Discutiremos sobre o bem-estar na perspectiva da Psicologia Positiva (PP) e da

¹ A dissertação “Guia Digital Aflorar: reflexões e práticas para o fomento do bem-estar de professores de línguas em formação inicial” e o Produto Educacional “Guia Digital Aflorar” foram defendidos em junho de 2024 por Camila Rodrigues Mendes, sob a orientação da Profa. Dra. Larissa Dantas Rodrigues Borges.

Linguística Aplicada (LA) e exploraremos as contribuições desta teoria para a formação inicial de professores de línguas.

2.1 O bem-estar na Psicologia Positiva

A psicologia é uma ciência ampla que se dedica ao estudo da mente e do comportamento humano, explorando como esses elementos variam em diferentes culturas e sociedades (Omais, 2019). Ao longo dos anos, a psicologia tem se voltado para diversas abordagens teóricas e metodológicas, buscando compreender e interpretar a complexidade do comportamento e da mente humana.

O movimento da Psicologia Positiva (PP) surgiu nos Estados Unidos em 1998, liderado por Martin Seligman, com contribuições importantes do pesquisador húngaro Mihaly Csikszentmihalyi, que há décadas investigava estados mentais positivos, como a felicidade, a criatividade e a motivação (Omais, 2019). Seligman (2011) destacou que, até então, a psicologia tradicional negligenciava práticas focadas no bem-estar humano. Portanto, seu objetivo principal na PP tornou-se investigar os fatores que promovem o bem-estar e a felicidade humana, além da importância do otimismo na vida das pessoas.

A PP explora temas como coragem, bem-estar, perseverança, flow, esperança, resiliência, otimismo, criatividade, e felicidade de maneira mais aprofundada (Li, 2021a). Este movimento foca nas experiências positivas e nos processos, sejam individuais ou coletivos, que facilitam o bem-estar, a harmonia e a realização pessoal (Zelenski, 2020). Com o crescente interesse por questões relacionadas ao bem-estar, este tema se tornou central na PP (Talbot, 2022).

Na visão da PP, o bem-estar está relacionado à saúde, prosperidade, emoções positivas, bons relacionamentos, práticas saudáveis e à gestão do estresse (Patnaik, 2021). Patnaik também enfatiza que o bem-estar envolve uma vida positiva, um sentido de propósito e boa saúde mental, sem ignorar os aspectos negativos, que também são fontes de aprendizagem, superação e resiliência (Oxford, 2018).

Seligman introduziu a teoria do bem-estar em seu livro "Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar" (2011), onde demonstra que esse construto é composto por cinco elementos principais, que formam o modelo multidimensional

PERMA: emoções positivas, engajamento, relacionamentos, significado e realização, como podemos observar na figura 1:

Figura 1: Modelo multidimensional da teoria do bem-estar.



Fonte: Mendes (2024, p. 39).

Seligman (2011) argumenta que o objetivo dessa teoria é promover o florescimento das pessoas, ajudando-as a definir e trilhar suas vidas com base no fortalecimento desses cinco elementos. A respeito desses cinco pilares, Mercer e Gregersen (2020) discutem que:

Emoção positiva é uma categoria autoexplicativa que se preocupa com o valor de se sentir bem, vale a pena notar que a emoção positiva pode incluir toda uma gama de emoções além da felicidade, tais como alegria, orgulho, satisfação, admiração, encantamento etc. O engajamento refere-se a estar totalmente absorvido em uma tarefa que você desfruta. Relacionamentos destaca a importância de ter conexões sociais positivas com os outros. O significado é encontrar sentido em nossas vidas e ações. A realização tem a ver com ter um senso de sucesso e reconhecer nossas realizações. Dentro deste modelo, o bem-estar é visto como emergente da interação de positividade em todas estas áreas² (Mercer; Gregersen, 2020, p. 2).

O modelo PERMA concebe o bem-estar como um fenômeno multidimensional, emergente de contextos sociais e de relações interpessoais, incorporando tanto perspectivas individuais quanto sociais (Mercer, 2021). Cada um dos elementos do modelo PERMA contribui

²No original: “Positive emotion is a self-explanatory category, which is concerned with the value of feeling good. It is worth noting that positive emotion can include a whole range of emotions beyond happiness, such as joy, pride, satisfaction, awe, wonder, etc. Engagement refers to being totally absorbed in a task that you enjoy. Relationships highlights the importance of having positive social connections to others. Meaning is about making sense of our lives and actions. Accomplishment is concerned with having a sense of success and recognizing our achievements. Within this model, wellbeing is seen as emerging from the interaction of positivity in all these areas”.

para o bem-estar, oferecendo sentido à vida e ajudando as pessoas a alcançarem metas que geram satisfação e realização pessoal (Mercer; Gregersen, 2020; Seligman, 2011). Na próxima subseção, abordaremos sobre a teoria do bem-estar na Linguística Aplicada.

2.2 O bem-estar na Linguística Aplicada

Com a “virada afetiva” no âmbito da Linguística Aplicada (doravante LA), os aspectos afetivos se tornaram mais produtivos e novos rumos de pesquisa passaram a ser explorados no ensino e aprendizagem de línguas (White, 2018). O aumento do interesse no bem-estar de professores de línguas pode desencadear impactos positivos tanto na qualidade do ensino quanto na aprendizagem dos alunos (Mercer, 2021). Uma vez que o estudo do bem-estar é um campo relativamente recente na LA, muitas de suas contribuições conceituais são provenientes da psicologia (Talbot, 2022).

Na LA, a teoria dos Sistemas Dinâmicos Complexos (doravante SDCs) oferece uma nova perspectiva ao conceito de bem-estar, pois permite uma análise mais holística, respeitando o dinamismo, a interconectividade e as qualidades que emergem em seu desenvolvimento (Sulis *et al.*, 2021). Os sistemas são considerados dinâmicos porque evoluem com o tempo e complexos devido à constante interação entre os vários elementos, agentes e processos que os compõem e com os quais interagem, resultando na emergência de novos comportamentos (Paiva, 2014). Portanto, para que os sistemas sejam considerados complexos e dinâmicos, é essencial que mostrem características fundamentais, tais como mudança ao longo do tempo, interconexão, não-linearidade, entre outras (MacIntyre; Mercer; Gregersen, 2020).

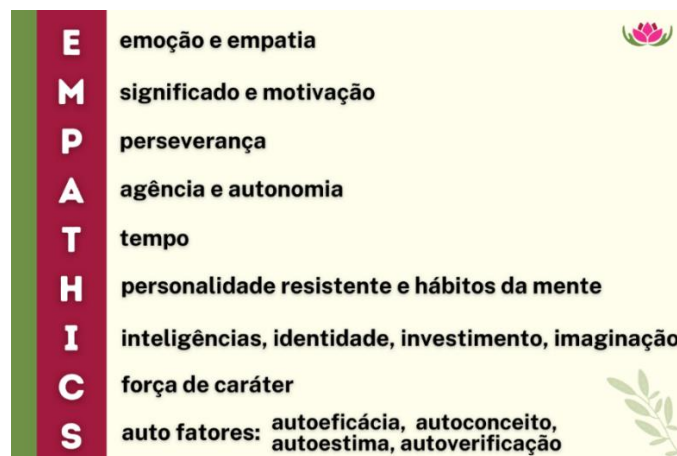
Por ser um sistema aberto, o bem-estar está sujeito a influências e transformações contínuas, o que resulta em imprevisibilidade, momentos de instabilidade e a constante necessidade de adaptação (MacIntyre; Mercer; Gregersen, 2020). Por exemplo, uma professora de inglês que se percebia desvalorizada em seu ambiente de trabalho, sentia impactos negativos em seu bem-estar. No entanto, ao viver experiências positivas em um novo projeto de ensino e ao investir em sua formação continuada, atingiu novos objetivos que resultaram em sentimentos de satisfação e realização que impactaram positivamente seu bem-estar (Borges, 2024). A vivência de novas experiências poderá gerar padrões de comportamento imprevisíveis nessa professora,

tais como o aumento da autoconfiança, motivação e qualidade de suas práticas de ensino, além de mudanças em sua relação com os alunos e com a carreira docente, o que ilustra o caráter complexo do bem-estar do professor.

Segundo uma perspectiva complexa, portanto, o bem-estar surge da interação contínua e constante da psicologia da própria pessoa com as condições do contexto vivenciadas (Mercer, 2021). O construto do bem-estar é promovido por estratégias que o sustentam a longo prazo, uma vez que se transforma e se adapta às nossas experiências, interações com outros contextos e pessoas em diferentes momentos (Mairitsch *et al.*, 2021; Sulis *et al.*, 2021). Mesmo diante de perturbações³, o bem-estar pode se ajustar e se auto-organizar, reagindo aos novos elementos contextuais (Sulis *et al.*, 2021).

Oxford (2016a) adaptou o modelo PERMA (Seligman, 2011) e desenvolveu seu próprio modelo denominado EMPATHICS, cujos componentes não operam individualmente, mas sim em conjunto para influenciar o processo de ensino e aprendizagem de línguas. Inicialmente, o EMPATHICS envolvia dezoito elementos; com sua ampliação, constitui-se atualmente de vinte e um elementos (Oxford, 2018), conforme ilustra a figura 2 a seguir:

Figura 1. O modelo EMPATHICS⁴



Fonte: Mendes (2024, p.46)

O acrônimo EMPATHICS representa forças psicológicas essenciais que ajudam os aprendentes a alcançarem altos níveis de bem-estar e progresso, a aprimorarem suas habilidades

³ A palavra "perturbar" não deve ser vista de maneira negativa, mas sim como algo que desencadeia mudanças em uma determinada ordem (Paiva, 2007). Por exemplo, uma intervenção para aprimorar a aprendizagem é uma perturbação em um sistema que visa direcioná-lo para novas direções (Cameron; Larsen-Freeman, 2008).

⁴ No original: "Emotions, Empathy, Meaning, Motivation, Perseverance, Agency, Autonomy, Time, Hardiness, Habits of mind, Intelligences, Identity, Investment, Imagination, Character strengths, Self-components: Self-efficacy, Self-concept, Self-esteem, Self-verification".

e a desfrutarem da experiência de aprendizagem de línguas (Oxford, 2016a). Os componentes ajudam a explicar por que aprendentes com baixos níveis de bem-estar podem sentir frustração, ansiedade ou desinteresse em relação à aprendizagem da língua alvo (Oxford, 2016b, 2016a).

O modelo EMPATHICS é um primeiro passo para discutir a psicologia do bem-estar dos aprendentes de línguas (Oxford, 2016a). Embora a autora tenha se inspirado no modelo PERMA e nos conceitos da PP, seu modelo é mais abrangente e pode direcionar a psicologia para novos caminhos (Oxford, 2018; Talbot, 2022). A figura 3 ilustra a amplitude dos componentes do modelo EMPATHICS e sua relação com o modelo PERMA:

Figura 2. Componentes do modelo PERMA e EMPATHICS.

 PERMA	 EMPATHICS
- Emoções positivas - Engajamento - Relacionamentos - Significado - Realização	- Emoções (incluindo emoções positivas e negativas) e empatia - Significado e motivação - Perseverança (esperança, otimismo, resiliência) - Agência e autonomia - Tempo - Rigidez e hábitos da mente - Inteligências, identidade, investimento, imaginação - Forças de caráter - Auto fatores: autoeficácia, autoconceito, autoestima, autorregulação

Fonte: Mendes (2024, p. 34)

Embora o modelo PERMA ofereça uma estrutura valiosa para o bem-estar, ele não abrange aspectos contextuais específicos para a aprendizagem de línguas, tais como cultura, *status* socioeconômico, política, crenças religiosas, entre outros (Oxford, 2016b). O modelo EMPATHICS enfatiza a relevância do contexto, reconhecendo que o ensino e aprendizagem de línguas ocorrem em ambientes socioculturais específicos que estão em constante transformação (Oxford, 2018).

Embora o foco original do EMPATHICS seja o bem-estar dos alunos de línguas, é possível adaptar o modelo para incluir também o bem-estar dos professores de idiomas ou de outras áreas

(Oxford, 2016b, 2016a, 2018). A seguir, discutiremos sobre o bem-estar e seus impactos na formação inicial de professores de línguas.

2.3 Os impactos do bem-estar na formação inicial de professores de línguas

O bem-estar de professores de Línguas Adicionais (LAd) é influenciado por inúmeros fatores que impactam sua prosperidade e experiências acadêmicas (Li, 2021a). Ser professor de línguas não deve ser um exercício de sacrifício pessoal, pois o bem-estar é essencial tanto na vida profissional quanto pessoal (Mercer & Gregersen, 2020). Os programas de licenciatura em Letras são fundamentais para preparar futuros professores, não apenas em termos pedagógicos, mas também no fomento de seu bem-estar, uma vez que o desconhecimento de estratégias eficazes para a proteção do bem-estar pode comprometer o desempenho desses profissionais na sala de aula (Fossile; Costa, 2012; Sulis *et al.*, 2021).

A dedicação excessiva ao trabalho pode comprometer o bem-estar de professores, pois as questões profissionais tendem a invadir sua vida pessoal (Mercer & Gregersen, 2020). Ensinar estratégias de autocuidado e de regulação emocional é vital para que os professores lidem com o estresse da profissão (Li, 2021b) e tenham menos chances de esgotamento mental e abandono da carreira (Mercer & Gregersen, 2020; Mairitsch *et al.*, 2021).

A literatura aponta que a psicologia dos professores e suas emoções desempenham um papel essencial na educação, uma vez que esses agentes são personagens centrais nesse contexto (Oxford, 2016b; Li, 2021a). Dada a natureza exigente do ensino de línguas, é crucial que os professores estejam preparados para os desafios que encontrarão e cultivem emoções positivas nesse processo (Li, 2021a). No entanto, emoções negativas também podem desempenhar um papel construtivo, contribuindo para o desenvolvimento de qualidades como percepção, paciência, resiliência, coragem, empatia/compaixão e foco (Oxford, 2018).

Estudos demonstram que os professores de línguas em formação inicial se beneficiam de relacionamentos positivos, tanto dentro quanto fora do ambiente acadêmico, e que esses fatores são cruciais para o seu bem-estar (Mairitsch *et al.*, 2021; Coimbra, 2022). A centralidade das emoções no ensino de línguas e a necessidade de apoio emocional, especialmente nos primeiros anos de carreira, também são destacadas por Peron e Barcelos (2023), os quais sugerem a criação de redes de colaboração entre professores. Iniciativas nesse intuito como a oficina "*Dare to Care*",

descrita por Borges (2024), revelaram que práticas focadas no bem-estar podem gerar impactos positivos não só nos professores, mas também nos alunos e em contextos mais amplos, como nas relações com outros agentes no contexto da escola.

O Guia Aflorar propõe-se como uma ferramenta de apoio aos professores de línguas em formação inicial, propiciando reflexões e práticas que os ajudem no processo de autoconhecimento e de autocuidado, a fim de que priorizem o bem-estar em sua carreira docente. Este foi o fundamento para o desenvolvimento do guia Aflorar, cujo processo de elaboração será discutido na próxima seção.

3. O Guia Digital Aflorar

O guia Aflorar foi criado para apoiar professores de línguas durante a jornada de formação inicial, colaborando para o seu bem-estar no processo de aprendizagem e ensino de línguas. O guia é fundamentado nos elementos componentes do modelo PERMA (Seligman, 2011).

O PE foi desenvolvido na plataforma de design gráfico *online* Canva. Para concepção desse produto, optamos por usar a versão *Canva for Education*, que é gratuita para professores e oferece todos os recursos necessários para personalizar os materiais de acordo com as necessidades de cada projeto.

O guia digital Aflorar foi elaborado no formato de arquivo editável *Portable Document Format* (PDF). Esse formato proporciona vantagens por ser um formato de arquivo amplamente utilizado no meio acadêmico e por não envolver custos de impressão, além de oferecer praticidade e facilidade de edição e atualização dos dados. O Guia Digital Aflorar encontra-se disponível gratuitamente no link <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/869122>.

O guia Aflorar disponibiliza cinco recursos elaborados para auxiliar os professores de línguas em formação inicial em seu caminho de desenvolvimento pessoal, acadêmico, profissional. Cada ferramenta foi cuidadosamente elaborada visando proporcionar reflexões e práticas de bem-estar, com base no modelo PERMA de Seligman (2011), conforme apresentamos no quadro 1 abaixo:

Quadro 1. Recursos do guia Aflorar e elementos do PERMA

Nº	RECURSOS	ELEMENTOS DO PERMA
01	Diário Emocional	- Emoções positivas e engajamento
02	Roleta das Emoções Positivas	- Emoções positivas e relacionamentos
03	Planta de Conexões Positivas	- Relacionamentos e significado
04	Tempo em Harmonia	- Engajamento e realização
05	Sementes do bem-estar	- Significado e realização

Fonte: Mendes (2024, p. 87).

O Quadro 1 apresenta como os elementos do modelo PERMA se articulam com os recursos desenvolvidos. Essa conexão evidencia de que forma o guia contempla diferentes dimensões do bem-estar, oferecendo estratégias específicas que visam contribuir para o florescimento de professores de línguas em formação inicial.

O recurso “Diário Emocional” oferece aos usuários um espaço seguro onde possam refletir sobre suas emoções no processo de formação inicial, registrando-as de forma individual, o que poderá contribuir para o autoconhecimento, gerenciamento emocional e bem-estar do professor.

O recurso “Roleta das Emoções Positivas” incentiva os usuários a compartilharem experiências de sua trajetória como professores de línguas em formação inicial relacionadas à emoção positiva sorteada, proporcionando momentos de reflexão, conexão, acolhimento e construção de redes de apoio por meio de uma dinâmica interativa.

O recurso “Tempo em Harmonia” visa auxiliar os professores de línguas em formação inicial a gerenciar seu tempo de forma equilibrada. Esse recurso encoraja os usuários a considerarem não apenas suas demandas acadêmicas e profissionais, mas também aspectos pessoais e sociais, promovendo uma abordagem holística para o gerenciamento do tempo em prol do bem-estar.

O recurso “Planta de Conexões Positivas” convida o usuário a explorar e fortalecer seus relacionamentos. Idealizado para cultivar relações saudáveis e estabelecer conexões significativas, este recurso envolve os relacionamentos no ambiente acadêmico, profissional e pessoa, ajudando a construir uma rede de apoio mais sólida visando o bem-estar do professor.

O recurso “Sementes do Bem-Estar” visa estimular a reflexão e o reconhecimento dos valores que são importantes para a formação inicial do professor (a) de línguas. Este recurso ajuda os futuros professores a desenvolverem uma compreensão mais profunda de seus valores e

crenças pessoais e a conectarem esses princípios com o propósito maior de sua profissão, estabelecendo objetivos significativos em seu contexto de atuação.

Após a apresentação dos recursos componentes do Guia Aflorar, discutiremos a seguir as escolhas metodológicas desta pesquisa.

3. Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza aplicada com abordagem qualitativa. A pesquisa aplicada visa a utilização prática do conhecimento, com foco na resolução de problemas específicos e imediatos da realidade (Gil, 2024). Além disso, busca gerar novos conhecimentos, enfatizando a solução de problemas, a inovação e o desenvolvimento de novos produtos, processos e tecnologias (Paiva, 2019). Neste contexto, destacamos a elaboração do guia digital Aflorar, voltado para o bem-estar de professores de línguas em formação inicial.

Os participantes da pesquisa foram um grupo de discentes do curso de Letras com habilitação em Língua Inglesa da Faculdade de Letras Estrangeiras Modernas (FALEM), na Universidade Federal do Pará (UFPA), em fase de conclusão do curso, ao longo das disciplinas de estágio Supervisionado I e II.

Os instrumentos de geração de dados utilizados na pesquisa incluíram quatro questionários: um para identificar as percepções iniciais sobre o bem-estar dos participantes e os fatores que o influenciam positiva e negativamente; outro para a avaliação e validação dos recursos componentes do guia; um terceiro para a avaliação e validação do guia Aflorar; e, um questionário final⁵ para captar as percepções dos participantes após alguns meses de uso do guia.

Na primeira fase da pesquisa, a fim de traçar o perfil dos participantes, suas necessidades e os aspectos que afetam seu bem-estar, contamos com a participação de dezenove alunos do sétimo semestre da graduação em Letras-Inglês. E na segunda, destinada à aplicação do guia Aflorar, contamos com a participação de dez desses discentes, agora cursando o oitavo e último semestre do curso. As desistências foram atribuídas a questões pessoais e à falta de disponibilidade devido às intensas rotinas acadêmicas e profissionais dos discentes nesta etapa

⁵ Em nosso projeto, estava prevista a realização de uma entrevista final. No entanto, como os participantes estavam na reta final do curso de graduação, pediram que esse instrumento fosse alterado para um questionário online. Em respeito à agenda e ao bem-estar dos participantes, alteramos o planejamento previsto.

final da graduação. O quadro 2 a seguir apresenta o perfil dos participantes da pesquisa em suas duas etapas:

Quadro 2. Perfil dos participantes das etapas da pesquisa

PERFIL DOS PARTICIPANTES	1ª ETAPA	2ª ETAPA
Total de participantes	19	10
Gênero masculino	5	3
Gênero feminino	14	7
Com experiência prévia docente	16	8
Sem experiência prévia docente	3	2
Turno matutino	17	8
Turno noturno	2	2
Faixa etária	21 a 32 anos	22 a 30 anos

Fonte: Mendes (2024, p. 61).

No que diz respeito à ética da pesquisa, todos os participantes concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), enviado eletronicamente. Todos autorizaram o uso das informações fornecidas com garantia de anonimato e confidencialidade, com o uso de pseudônimos para preservar suas identidades.

Para analisar os dados, utilizamos uma abordagem qualitativa, com foco na perspectivaêmica, envolvendo a análise de conteúdo para identificar os aspectos emergentes relacionados ao bem-estar por meio das próprias reflexões e experiências dos participantes com o guia *Aflorar*. Nesta seção a seguir, daremos ênfase aos resultados do questionário final, administrado alguns meses após o uso do guia, visando discutir possíveis impactos no bem-estar dos participantes em sua formação inicial como professores de línguas.

4. Análise dos dados gerados

Com o propósito de investigar de que maneira os recursos do guia *Aflorar* contribuíram para o bem-estar de professores de línguas em formação inicial, a organização e análise dos dados foram realizados a partir das respostas dos participantes aos questionários aplicados após a utilização do material. Os dados foram examinados integralmente e sistematizados em quadros,

com o objetivo de facilitar a visualização das informações e verificar o alcance dos objetivos propostos.

Inicialmente, os participantes foram convidados a refletir sobre as principais descobertas proporcionadas pelo uso do guia *Aflorar* durante sua formação inicial como professores (as) de inglês. O Quadro 3 apresenta um panorama das respostas obtidas.

Quadro 1. Principais descobertas dos participantes com o uso do guia *Aflorar*

Nº	EXCERTOS
1.	Pude observar com mais atenção minha profissão e a minha própria atuação enquanto professor. Descobri que apesar de ser um caminho difícil, é possível enxergar beleza durante esse caminho (<i>Antônio</i>).
2.	Minha dificuldade em falar sobre emoções positivas, costumo dar um foco maior nas coisas negativas da vida, percebi esse detalhe em mim através da utilização dos recursos. Também descobri quais são meus valores na minha profissão, é algo que nunca havia parado para pensar então foi interessante descobrir isso sobre mim mesma (<i>Isabela</i>).
3.	Pude descobrir o que realmente é importante para mim na vida, como as pessoas que me motivam a querer ser uma professora. [...] Descobri que para viver uma vida mais equilibrada eu preciso dividir meu tempo melhor, [...] aprender colaborativamente, participar de forma ativa no meu aprender a língua, refletir na prática (diário emocional) como eu me sinto, desde a emoção negativa a positiva. [...] Tenho certeza de que esse auto reencontro com meu eu e características da minha vida como um todo, respeita e transforma a profissional que eu sou e serei. Florescendo uma nova professora, que antes estava dormente (sem sentir), e que hoje renasce mais consciente de si e do que a rodeia. Gratidão pelo guia aflorar minha vida profissional, acadêmica e pessoal, já que as três são convergentes formando o meu Eu (<i>Carol</i>).
4.	Que as vezes preciso pausar as atividades frenéticas e produções para analisar o que realmente vale a pena modificar ou não na minha prática docente. O que está me prejudicando, o que está me fazendo progredir no meio (<i>Jaque</i>).
5.	Não diria descobertas, mas constatei que falta equilíbrio na forma como utilizo meu tempo. Também vieram à tona aprendizado e experiências vividas com meus colegas, que considero um fator motivador ao longo da minha formação (<i>Cláudia</i>).

Fonte: Mendes (2024).

Os participantes Antônio, Isabela e Jaque enfatizaram a importância da autoavaliação de suas práticas pedagógicas, do autoconhecimento e da identificação de valores essenciais para a carreira docente (excertos 1, 2 e 4). No que tange ao gerenciamento emocional, destacaram a importância de valorizar mais as experiências positivas e de redirecionar o foco das emoções negativas. Essas percepções estão em sintonia com os estudos de Borges (2024) e Castro (2021)

acerca da importância do gerenciamento emocional e da conscientização sobre o impacto das emoções no desenvolvimento pessoal e profissional de professores de línguas, considerando que essas são dinâmicas e influenciadas por múltiplos fatores tanto internos quanto contextuais.

Carol reconheceu o papel da reflexão e da aprendizagem colaborativa, além de mostrar-se mais consciente de seu papel ativo na própria formação docente (excerto 3). A participante também destaca a importância do guia na construção de sua identidade como educadora. Seu relato enfatiza a autorreflexão, o autoconhecimento e o crescimento pessoal — dimensões que, conforme discutem Borges (2024), Li (2021a), Mairitsch et al. (2021) e Yin, Huang e Wang (2016), estão diretamente associadas ao bem-estar docente.

Cláudia destacou a gestão do tempo como um aspecto central para o bem-estar e ressaltou o caráter motivador das experiências compartilhadas com outros professores em formação, sugerindo que as interações com os colegas e o apoio mútuo são essenciais para o desenvolvimento profissional docente. Em consonância, autores como Borges (2024), Brito e Borges (2025), Brooks, Creely e Laletas (2022) enfatizam a relevância das redes de apoio e da colaboração entre colegas como fatores que favorecem diretamente o bem-estar docente.

Os relatos evidenciam a contribuição do guia *Aflorar* para o aprofundamento da reflexão e da autoavaliação acerca da própria trajetória dos participantes como professores de línguas em formação inicial. Destarte, o uso do guia favoreceu a experiência de autoconhecimento, o que gerou mudanças nos participantes a nível pessoal, acadêmico e profissional.

O Quadro 4 reúne as percepções dos participantes sobre como o guia *Aflorar* contribuiu para o desenvolvimento da reflexão e da prática voltadas ao bem-estar durante sua formação inicial.

Quadro 2. Melhorias na reflexão e/ou na prática do bem-estar dos participantes

Nº	EXCERTOS
6.	Na reflexão principalmente. Pude refletir melhor minhas ações e atitudes a partir do guia. Fui capaz de olhar com mais atenção minha profissão e os caminhos que estou percorrendo (<i>Antônio</i>).
7.	Hoje em dia sempre me questiono, refletindo tentando ser mais honesta possível comigo mesma a respeito do que priorizar. Elencar as prioridades, fazem com que eu priorize minhas metas. Metas em que aprendi a fazer no guia (<i>Carol</i>).
8.	Passei a pensar mais na minha saúde, tanto física como emocional. Comecei a tirar um tempinho do meu dia para cuidar da minha saúde física. Além disso, passei a refletir sobre alguns aspectos da minha vida que estavam me prejudicando emocionante (<i>Yasmin</i>).

9.	Estou bem mais organizada e não estou tomando decisões baseadas na remuneração ou ânsia por reconhecimento (<i>Jaque</i>).
10.	Eu pude melhorar minhas percepções sobre bem-estar e reflexões que não tinha feito antes como saber administrar minhas amizades e tempo, todos os recursos ajudaram a perceber melhor meu bem-estar e dar valor a ele (<i>Jessika</i>).

Fonte: Mendes (2024).

Os participantes Antônio e Carol destacaram que o aprimoramento da autorreflexão os incentivou a dedicar mais atenção à profissão, às escolhas que moldam suas trajetórias, e às prioridades e metas essenciais para sua formação (excertos 6 e 7). Por outro lado, Jaque relatou uma melhoria significativa em sua capacidade de organização e tomada de decisões, agora orientadas por novas perspectivas centradas em seu bem-estar (excerto 9).

Yasmin e Jessika destacaram a relevância do autocuidado, especialmente no que diz respeito à saúde física e mental, ao gerenciamento do tempo e ao estabelecimento de relacionamentos positivos para o desenvolvimento do próprio bem-estar (excertos 8 e 10). Esses resultados estão alinhados com os estudos de Borges (2024), Borges e Castro (2022), Mairitsch et al. (2021), Patnaik (2021) e Seligman (2011), que enfatizam o papel do autocuidado e dos relacionamentos positivos em prol do bem-estar.

O Quadro 5, apresentado a seguir, reúne os relatos dos participantes sobre as maneiras pelas quais o guia *Aflorar* influenciou suas estratégias para enfrentar os desafios e dificuldades vivenciados ao longo da formação inicial como professores de línguas.

Quadro 3. Mudanças nos participantes em como lidar com os desafios ou dificuldades na formação inicial

Nº	EXCEROTOS
11.	Sim, parei de alimentar pensamentos sobre o lado negativo da minha profissão. Compreendi que há desafios em todas as profissões e que nada é impossível de resolver, controlando meu emocional consigo lidar melhor com as situações inesperadas de minha profissão (<i>Isabela</i>).
12.	Me possibilitou observar que, quando eu falhar em alguma coisa, isso não define o que eu sou e nem prejudica o que eu pretendo ser (<i>Antônio</i>).
13.	Sim. Hoje quando estou diante de uma situação desafiadora eu reflito mais ativamente das minhas emoções e vontades. Se algo me causa pânico e medo, eu me auto abraço, converso comigo mesma, e mesmo com frio na barriga me permito passar, ou viver aquilo. O que antes seria bloqueador, faria eu desistir ou simplesmente faltar, hoje não me limitam. Os sentimentos negativos sempre irão existir, eu reflito neles, tento exercer

	a empatia comigo mesma, converso comigo mesma ou com uma rede de apoio (amigos) que me fazem enxergar de outros pontos de vista, fazendo com que eu enxergue que não é o fim do mundo e sim parte do processo (Carol).
14.	Sim. Na verdade, tanto o guia quanto a autora me ajudaram muito durante o meu processo de transição de fim de faculdade e entrada no mercado de trabalho. Aprendi que eu precisava mesmo refletir sobre minhas decisões eu estava fazendo tudo que surgia ao mesmo tempo e isso me desgastava muito. Agora eu vou pelo que realmente é extremamente necessário naquela fase da minha vida (Jaque).
15.	Tentei me organizar melhor quanto ao tempo e rotinas de autocuidado, mas não consegui grandes mudanças ainda (Cláudia).
16.	Pude usar o recurso e adaptar minha rotina a ele. Fazer algumas mudanças positivas para o meu bem-estar. E me adaptar melhor com as amigas e o meu tempo (Jessika).

Fonte: Mendes (2024).

Isabela ressalta uma perspectiva mais positiva em relação a carreira docente e maior autoconfiança para lidar com situações inesperadas na profissão a partir do gerenciamento emocional (excerto 11). Nesse sentido, Borges (2024), Mercer e Gregersen (2020) e Oxford (2018) ressaltam que aprender a lidar de forma equilibrada com os aspectos positivos e negativos durante a formação docente é fundamental, uma vez que ambos contribuem para o desenvolvimento pessoal e profissional.

Green (2022) ressalta que o reconhecimento e valorização de nossos pontos fortes estão intimamente ligados ao bem-estar, influenciam nossas escolhas e impactam nossas práticas diárias. A esse respeito, Antônio e Jaque apontaram que o guia Aflorar os levou a refletir e a mudar suas decisões profissionais, a selecionar melhor suas prioridades e a tomar uma atitude mais empática acerca dos próprios erros (excertos 12 e 14). Jessika também relatou mudanças positivas na gestão de sua rotina, tempo e relacionamentos, integrando práticas que promovem seu bem-estar (excerto 16). Por outro lado, Cláudia relatou ter usado estratégias sugeridas no guia, apesar de ainda não ter percebido grandes mudanças (excerto 15).

Carol destacou experiências de transformação na maneira como tem gerenciado suas emoções no enfrentamento de situações desafiadoras de forma mais empática consigo ou a partir da colaboração de uma rede de apoio (excerto 13). Esse relato corrobora com a visão de Borges e Castro (2022) e Brito e Borges (2025) sobre o papel da empatia no bem-estar docente e na formação de professores de línguas.

Os professores em formação inicial foram convidados a identificar qual recurso do guia *Aflorar* gerou maior impacto em suas práticas relacionadas ao bem-estar. O Quadro 6, apresentado a seguir, sintetiza as respostas dos participantes:

Quadro 4. Recursos que mais impactam o bem-estar dos participantes

Nº	EXCERTOS
17.	A Roleta das Emoções Positivas ⁶ foi algo bem legal. Ouvir experiências e sentimentos de colegas da profissão me fez entender que eu não estou sozinho em muitas situações e alguns sentimentos também não sou só eu que sinto (<i>Antônio</i>).
18.	Sim, o Diário Emocional e a Roleta das Emoções Positivas . O diário, pois, foi uma forma de desabafar sobre coisas do dia a dia da minha profissão, o que sempre me ajuda a clarear os pensamentos, apreciar o que houve de bom e compreender que algo de errado não foi o fim do mundo. A roleta, pois, me fez perceber minha dificuldade em olhar para as coisas positivas da vida (<i>Isabela</i>).
19.	Sim. O recurso Tempo em Harmonia . Pois ele trouxe luz, desmistificou o que antes eu não entendia o motivo de dar errado. Enxergar o meu tempo disponível e criar metas e estratégias para selecionar o que é prioridade no momento, a médio e a longo prazo, transformou minha vida. A ideia de estabelecer limites foi o ponto mais específico, pois antes eu não refletia de forma ativa como um todo sobre aquilo que era prioridade o que eu escolho escolher. Hoje em dia consigo distribuir melhor meu tempo, de acordo com minha demanda e não esquecendo e priorizar as ações e pessoas importantes pra mim (<i>Carol</i>).
20.	Acredito ser a Roleta das Emoções . Não sabia que conseguia relacionar todas as minhas emoções com a minha vida profissional também (<i>Jaque</i>).
21.	O recurso Tempo em Harmonia onde distribuimos nosso tempo (<i>Miguel</i>).
22.	Acredito que o Diário Emocional e o " Exercício da gratidão ", pois foi algo interessante. Antes do exercício eu não costumava agradecer muito pelo que tenho, mas depois do exercício percebi o tanto de coisas que devo ser grata, até mesmo às coisas ruins que acontecem na vida, pois elas também fazem parte (<i>Yasmin</i>).
23.	As reflexões do recurso Sementes do Bem-estar e os <i>post-it</i> que definiam objetivos (<i>Bianca</i>).
24.	O recurso Tempo em Harmonia foi o que mais me chamou a atenção e o que trouxe ideias que pretendo colocar em prática quanto a organizar melhor minha rotina e dedicar algum tempo para o autocuidado (<i>Cláudia</i>).
25.	O recurso Diário Emocional , achei interessante como ele ajuda a entender e compreender o que sinto e como lidar (<i>Lucas</i>).
26.	O último recurso que testei chamado Sementes do Bem-estar foi o melhor pois me inspirou bastante com as histórias de professores inspiradores e de sucesso, gostei muito

⁶ Grifo nosso.

de ler sobre eles e me inspirou a sonhar em ser uma boa professora e me preocupar com meu bem-estar (Jessika).
--

Fonte: Mendes (2024).

O Diário Emocional foi destacado por Isabela, Yasmin e Lucas como o recurso mais impactante e interessante (excertos 18, 22 e 20). De acordo com os participantes, o diário serve como uma ferramenta para registrar tanto as experiências positivas quanto as negativas, permitindo uma reflexão sobre as vivências cotidianas durante a formação, além de ajudar a reconhecer a importância da gratidão e do gerenciamento das emoções.

A Roleta das Emoções Positivas foi considerada o recurso mais significativo por Antônio, Isabela e Jaque (excertos 17, 18 e 20). Eles ressaltaram que compartilhar suas emoções e experiências de sua trajetória, assim como ouvir os demais participantes contribuiu para perceber uma perspectiva mais positiva da sua formação docente.

O Tempo em Harmonia foi mencionado por Carol, Miguel e Cláudia como o recurso mais importante (excertos 19, 21 e 24). Segundo os participantes, esse recurso contribuiu para uma melhor compreensão do tempo disponível, ajudando a planejar ações, organizar tarefas e estabelecer prioridades em suas vidas.

Sementes do Bem-estar foi apontado por Bianca e Jessika como o recurso mais inspirador (excertos 23 e 26). Para essas participantes, o recurso incentivou reflexões sobre seus valores e objetivos na carreira docente. Ademais, as histórias de outros professores ilustradas no recurso serviram de inspiração e motivação.

Os recursos mais citados pelos participantes como aqueles mais impactaram seu bem-estar foram o Diário Emocional, a Roleta das Emoções Positivas e o Tempo em Harmonia. Esses instrumentos facilitaram a reflexão, o autoconhecimento e ofereceram estratégias práticas sobre como lidar com as emoções e sobre como gerenciar o tempo.

Ao final do processo, os participantes foram convidados a indicar palavras que, em sua percepção, melhor representam o conceito de bem-estar. As respostas obtidas foram organizadas em uma nuvem de palavras, apresentada na figura 4, a qual evidencia os termos mais recorrentes e, portanto, mais significativos para o grupo investigado.

positivas, engajamento, relacionamentos positivos, significado e realização contribuem para o florescimento da pessoa.

Os resultados revelaram impactos positivos quanto ao uso do guia no desenvolvimento do bem-estar na formação inicial dos participantes, tais como: aumento da reflexão; identificação e compreensão das emoções; apoio emocional; autoconhecimento; reconhecimento de conquistas; valorização de experiências positivas; fortalecimento de relacionamentos; desenvolvimento pessoal; autoconsciência; proteção do bem-estar, entre outros.

Os dados revelaram que os participantes reconheceram a importância do bem-estar em sua jornada como estudantes e futuros professores de línguas. A discussão sobre o bem-estar deve ser priorizada desde o início da formação docente, a fim de evitar que este aspecto seja negligenciado ao longo da carreira. Nesse contexto, Mairitsch *et al.* (2021) e Sulis *et al.* (2021) ressaltam que o bem-estar é promovido por meio de estratégias que sustentam seu desenvolvimento a longo prazo, pois ele evolui e se transforma em contato com diferentes contextos, pessoas e experiências ao longo do tempo.

Dentre as limitações dessa pesquisa, destacamos a necessidade de ampliar os instrumentos de geração dos dados, utilizando entrevistas, observação, diários, dentre outros, a fim de obter uma visão mais ampla dos impactos do guia Aflorar em futuras investigações. Pretendemos continuar investigando o bem-estar de professores de línguas, focando nas suas experiências e transformações em caráter longitudinal, por meio de um contato mais próximo e contínuo com suas vivências ao longo da formação. Dessa forma, poderemos alcançar uma compreensão mais ampla dos fatores que influenciam o bem-estar desse público e da complexidade envolvida na formação inicial do professor, além de explorar novas perspectivas que possam contribuir para o bem-estar no ensino de línguas.

Atualmente, alguns recursos do Guia Aflorar vêm sendo utilizados como instrumentos de reflexão e autoconhecimento na disciplina optativa “Bem-estar na Formação de Professores de Línguas”, ministrada por uma das autoras. Em sua primeira edição, o componente curricular está sendo ofertado aos alunos dos cursos de licenciatura em Língua Alemã, Espanhola, Francesa e Inglesa, vinculados à Faculdade de Letras Estrangeiras Modernas (FALEM), da UFPA. Essa iniciativa representa um avanço importante na implementação da reflexão e da prática do bem-estar em cursos de formação de professores de línguas.

Em síntese, esperamos que esta pesquisa contribua para a conscientização sobre a relevância do bem-estar na formação de professores de línguas, além de inspirar novas iniciativas em instituições de ensino superior. Almejamos que o Guia Aflorar produza impactos positivos e efeitos multiplicadores na formação docente e que seu uso se estenda a diferentes contextos educacionais no futuro.

Informações complementares:

a) Declaração de contribuição das autoras e dos autores:

O artigo foi elaborado por Camila Mendes e Larissa Borges. Camila concebeu a pesquisa, realizou a geração e análise dos dados, sob a orientação de Larissa Borges. Larissa Borges contribuiu na concepção do estudo, no delineamento metodológico, na revisão crítica do conteúdo e na versão final do texto. Ambas participaram ativamente na redação e revisão do manuscrito.

b) Disponibilidade de dados de pesquisa e outros materiais:

Os dados que sustentam as conclusões deste estudo estão descritos e apresentados integralmente no corpo do artigo. Não há dados adicionais restritos ou não publicados. Dados e materiais complementares podem ser consultados na dissertação de mestrado das autoras, disponível em: https://repositorio.ufpa.br/jspui/bitstream/2011/16429/2/Dissertacao_GuiaDigitalAflorar.pdf.

O produto educacional resultante dessa dissertação, o Guia Digital Aflorar, encontra-se disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/869122>.

c) Declaração de conflito de interesse:

As autoras declaram não haver conflitos de interesse, financeiros ou não financeiros, relacionados ao conteúdo deste artigo.

d) Avaliação por pares:

✓ **Avaliador 1:** Denise Cristina Kluge (aceitar)

De forma geral, o artigo é bem escrito, bem organizado e traz discussões relevantes para a área. Além disso, a pesquisa traz um embasamento teórico alinhado à metodologia (detalhada) e análise de dados.

✓ **Avaliador 2:** Christine Siqueira Nicolaides (aceitar)

Tema relevante para LA, em especial, para área de formação continuada de professores. Apenas um pequeno ajuste apontado no manuscrito deve ser corrigido.

Referências

BARROS, Rebeca.; PEIXOTO, Adriano. Saúde Mental e Cotas: um Estudo Comparativo entre Estudantes Universitários no Brasil. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, 2023.

BORGES, Larissa Dantas Rodrigues. “Ninguém saiu o mesmo”: Relatos sobre o bem-estar de professores de línguas em formação inicial e continuada na oficina “Dare to care”. **Gláuks - Revista de Letras e Artes**, p. 31–54, 29 fev. 2024.

BORGES, Larissa Dantas Rodrigues; CASTRO, Eduardo. Autonomy, Empathy, and Transformation in Language Teacher Education: A Qualitative Study. **Studies in Self-Access Learning Journal**, v. 13, n. 2, p. 286–304, 30 jun. 2022.

BROOKS, M.; CREELY, E.; LALETAS, S. Coping through the unknown: School staff wellbeing during the COVID-19 pandemic. **International Journal of Educational Research Open**, v. 3, p. 100146, 1 jan. 2022.

BRITO, Emanuelle; BORGES, Larissa Dantas Rodrigues. **O papel do bem-estar na formação de professores de língua inglesa em pré-serviço**. In: BORGES, Larissa Dantas Rodrigues; MATOS, Maria Clara Vianna Sá; MESCOUTO FILHO, Rinaldo de Souza; MORHY, Sádí Saady (Orgs.). Belém: RFB, 2025. p. 119-133.

Sônia Lumi NiwaSaberes e práticas docentes no ensino, na pesquisa e na extensão de Línguas e Literaturas

CASTRO, Eduardo. **Sinto, logo existo: regulação emocional de professores de inglês em serviço**. Viçosa - MG: Universidade Federal de Viçosa, 29 abr. 2021.

COIMBRA, Laís Rodrigues. **O bem-estar de professores de línguas em cursos livres de idiomas**. Artigo científico—Viçosa: Universidade Federal de Viçosa, nov. 2022.

EYRE, Chris. **The elephant in the staffroom: a guide to teacher wellbeing**. New York: Routledge, 2017.

FOSSILE, Dieysa Kanyela; COSTA, Rosemeire Parada Granada Milhomens. Professores de língua estrangeira em pré-serviço: fatores que influenciam essa formação. **Escrita**, v. 2012, n. 15, jan. 2012.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2024.

GREEN, A. **Teacher wellbeing: a real conversation for teachers and leaders**. Melbourne: Amba Press, 2022.

LOPES, Fernanda machado; LESSA, Renata Thurler; CARVALHO, Reinaldo Antônio; REICHERT, Richard Alecsander; ANDRADE, André Luiz Monesi; MICHELI, Denise de. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**, p. 1–8, 2020.

LI, Shengji. Psychological wellbeing, mindfulness, and immunity of teachers in second or foreign language education: a theoretical review. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 15 jul. 2021a.

LI, Zhong. Teacher Well-Being in EFL/ESL Classrooms. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 4 ago. 2021b.

MACINTYRE, Peter; MERCER, Sarah; GREGERSEN, Tammy. Reflections on Researching Dynamics in Language Learning Psychology. Em: SAMPSON, R. J.; PINNER, R. S. (Eds.). **Complexity**

Perspectives on Researching Language Learner and Teacher Psychology. Blue Ridge Summit: Multilingual Matters, 2020. p. 15–34.

MAIRITSCH, Astrid; BABIC, Sonja; MERCER, Sarah; SULIS, Giulia; JIN, Jun; KING, Jim. Being a student, becoming a teacher: the wellbeing of pre-service language teachers in Austria and the UK. **Teaching and Teacher Education**, v. 106, 1 out. 2021.

MANASIA, Loredana; PÂRVAN, Andrei; MACOVEI, Melania. Towards a Model of Teacher Well-Being from a Positive Emotions Perspective. **European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education**, v. 10, n. 1, p. 469–496, 21 fev. 2020.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2023.

MENDES, Camila Rodrigues. **Guia digital Aflorar: reflexões e práticas para o fomento do bem-estar de professores de línguas em formação inicial**. Orientadora: BORGES, Larissa Dantas Rodrigues. 2024. 194f. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino) – Núcleo de Inovação e Tecnologias Aplicadas a Ensino e Extensão, Universidade Federal do Pará, Belém, 2024.

MERCER, Sarah. An agenda for well-being in ELT: an ecological perspective. **ELT Journal**, v. 75, n. 1, p. 14–21, 13 mar. 2021.

MERCER, Sarah; GREGERSEN, Tammy. **Teacher wellbeing**. Oxford University Press, 2020.

OMAIS, Sálua. **Manual de Psicologia Positiva: tudo o que você precisa saber sobre o movimento que vem mudando a forma de olhar o ser humano, despertando o melhor das pessoas e unindo: ciência, felicidade e bem-estar**. 1. ed. Rio de Janeiro: Qualitymark Editora, 2019.

OXFORD, Rebecca. Toward a psychology of well-being for language learners: The “EMPATHICS” vision. Em: MACINTYRE, P.; GREGERSEN, T.; MERCER, S. (Eds.). **Positive psychology in SLA**. New York: Multilingual Matters, 2016a. p. 10–87.

OXFORD, Rebecca. Powerfully Positive: Searching for a Model of Language Learner Well-Being. Em: **Second Language Learning and Teaching**. [s.l.] Springer Science and Business Media Deutschland GmbH, 2016b. p. 21–37.

OXFORD, Rebecca. ‘Biasing for the Best’: Looking at New Elements in a Model of Language Learner Well-Being. Em: **Second Language Learning and Teaching**. [s.l.] Springer Science and Business Media Deutschland GmbH, 2016c. p. 13–25.

OXFORD, Rebecca. EMPATHICS: A Complex Dynamic Systems (CDC) Vision of Language Learner Well-Being. Em: **The TESOL Encyclopedia of English Language Teaching**. [s.l.] Wiley, 2018. p. 1–9.

PAIVA, Vera Lúcia Menezes de Oliveira e. **Aquisição de segunda língua**. 1. ed. São Paulo: Parábola Editorial, 2014.

PAIVA, Vera Lúcia Menezes de Oliveira e. As habilidades orais nas narrativas de aprendizagem de inglês. **Trabalhos em Linguística Aplicada**, v. 46, n. 2, p. 165–179, dez. 2007.

PAIVA, Vera Lúcia Menezes de Oliveira e. **Manual de pesquisa em estudos linguísticos**. 1. ed. São Paulo: Parábola, 2019.

PATNAIK, Geetika. **Positive Psychology for Improving Mental Health & Well-Being**. Tamil Nadu: Notion Press, 2021.

PERON, Vagner.; BARCELOS, Ana Maria Ferreira. A relação entre as emoções e ações de uma professora de inglês em tempos críticos. Em: GOMES, G. DA S. C.; BARCELOS, A. M. F. (Eds.). **Emoções e Ensino de Línguas**. Curitiba: Editora CRV, 2023. v. 7p. 111–130.

PP-FALEM. **Projeto Pedagógico do curso de Letras Da Faculdade de Letras Estrangeiras Modernas**. Universidade Federal do Pará, 2009: [s.n.].

PRETO, Vivian Aline; FERNANDES, Jessica Moreira; SILVA, Luana Pereira; REIS, Jacksuelen Oliveira Leite dos; SOUSA, Bárbara de Oliveira Prado; PEREIRA, Sandra de Souza; Sailer, Giselle Clemente; CARDOSO, Lucilene. Transtornos Mentais Comuns, Estresse e Autoestima em universitários da área da saúde do último ano. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, p. e844986362, 31 jul. 2020.

RAMOS, Fabiano Silvestre. Emoções de uma professora de língua inglesa em formação inicial: as narrativas sobre a escola pública. Em: GOMES, G. DA S. C.; BARCELOS, A. M. F. (Eds.). **Emoções e ensino de línguas**. Curitiba: Editora CRV, 2023. v. 7p. 131–148.

REBOLO, Flavinês; BUENO, Belmira Oliveira. O bem-estar docente: limites e possibilidades para a felicidade do professor no trabalho. **Acta Scientiarum. Education**, v. 36, n. 2, p. 323, 7 jul. 2014.

SELIGMAN, Martin. **Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SQUIRES, Vicki; WALKER, Keith; SPURR, Shelley. Understanding self-perceptions of wellbeing and resilience of preservice teachers. **Teaching and Teacher Education**, v. 118, p. 103828, 1 out. 2022.

SULIS, Giulia; MERCER, Sarah; MAIRITSCH, Astrid; BABIC, Sonja; SHIN, Sun. Pre-service language teacher wellbeing as a complex dynamic system. **System**, v. 103, p. 102642, 1 dez. 2021.

TALBOT, Kyle Read. Well-Being. Em: **The Routledge Handbook of the Psychology of Language Learning and Teaching**. New York: Routledge, 2022. p. 191–204.

UFPA. **Regimento Geral da Universidade Federal do Pará**. 29 dez. 2006. Disponível em: <https://www.portal.ufpa.br/images/docs/regimento_geral.pdf>. Acesso em: 24 set. 2022

UFPA. **Resolução N. 637 de 22 de Janeiro de 2008. Regimento do Instituto de Letras e Comunicação**. 2008. Disponível em: <https://sege.ufpa.br/boletim_interno/downloads/resolucoes/consun/2008/Microsoft%20Word%20-%20637alterado.pdf>. Acesso em: 9 set. 2022

VIANA, Nildo. **Os valores na sociedade moderna**. Brasil: Thesaurus, 2007.

WHITE, Cynthia. The Emotional Turn in Applied Linguistics and TESOL: Significance, Challenges and Prospects. Em: **Emotions in Second Language Teaching**. Cham: Springer International Publishing, 2018. p. 19–34.

ZELENSKI, John. **Positive psychology**: the science of wellbeing. 1. ed. London: Sage, 2020.