

**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL – REPTOS LANÇADOS
À EDUCAÇÃO
PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DO SER HUMANO**

**EMOTIONAL INTELLIGENCE – CHALLENGES FOR
THE EDUCATION
PROMOTION OF THE HUMAN WELL-BEING**

Manuela Queirós¹

Mariana Machado, Daniela Oliveira, Cecília Vigário²

Magali F. Veríssimo e Edgar M. Lamas³

Rui Rodrigues⁴

Sílvia Barbosa⁵

Estela R. Lamas⁶

RESUMO: O caminho traçado no sector da educação, dando atenção ao bem-estar do ser humano, tendo por base a investigação realizada pela autora do *Programa MQ-Aprender a ser Feliz*[®] e o conseqüente *Projeto CIEE-Clube de Inteligência Emocional na*

¹ Autora do Programa MQ-Aprender a ser Feliz[®]; Mentora do Projeto CIEE-Clube de Inteligência Emocional na Escola[®]; Instituto CRIAP, Portugal. manuchax@gmail.com.

² Facilitadoras do Programa MQ-Aprender a ser Feliz no Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva. marianam.iemq@gmail.com, danefigueiredo@gmail.com, ceciliafvigario@gmail.com.

³ Consultores do Projeto CIEE-Aprender a ser Feliz no AE Dr. Ferreira da Silva; Membros da Comissão Científica da APIE-Associação Portuguesa de Inteligência Emocional. magaliverissimo@gmail.com, edgar.lamas@gmail.com.

⁴ Presidente da APIE-Associação Portuguesa de Inteligência Emocional. ruirodrigues.1971.rr@gmail.com

⁵ Membro da Direção APIE-Associação Portuguesa de Inteligência Emocional. silviamorgado@hotmail.com

⁶ Membro da Comissão de Aconselhamento Científico, CEI, ISCAP-P.PORTO; Membro da Comissão Científica da APIE-Associação Portuguesa de Inteligência Emocional; Coordenadora do Mestrado em Pedagogia e Didática, Universidade Metodista Unidade de Moçambique. estela.lamas@mac.com

Escola[®] contando com um espaço escolar que o recebeu e nele se implicou, envolvendo-se a equipa de Gestão e Administração do Agrupamento, assim como um grupo de professoras que se assume o Aconselhamento Pedagógico das Facilitadoras – profissionais com formação em inteligência emocional, acolhidas pelo Agrupamento, tal como uma Equipa Científica, à qual se confia a dinâmica *práxis*/teoria, conducente à investigação e ao aprimoramento do desempenho das facilitadoras. Como que numa abrangência das várias funções que o projeto exige, a *Associação Portuguesa de Inteligência Emocional* apresenta as suas vertentes de atuação

PALAVRAS-CHAVE: Aprendizagem, bem-estar, educação, inteligência emocional, ser feliz.

ABSTRACT: The way followed in the education sector having in attention the human well-being, based on the research carried out by the author of the *Programa MQ-Aprender a ser Feliz*[®] and the consequent *Projeto CIEE-Clube de Inteligência Emocional na Escola*[®], received in a school space whose Management and Administration got involved as well as a group of teachers who assume the Pedagogical Counseling of the Facilitators – professionals with training in emotional intelligence, welcomed by the School Group, as well as a Scientific Team, having the responsibility of improving a dynamic of praxis/theory, leading to research and to a good performance of the facilitators. As if within the scope of the various functions that the project requires, the *Portuguese Association of Emotional Intelligence presents its areas of action.*

KEY WORDS: Be happy, education, emotional intelligence, learning, well-being.

Introdução

Estela Lamas

O *Programa MQ-Aprender a ser Feliz*[®] está em ação há uma década. Só pela sua designação – *Aprender a ser Feliz* – deixa patente o que é, o que pretende. Em primeiro lugar é dada voz à sua autora que o apresenta, focando a sua natureza e mais-valias, os princípios que o regem e, consequentemente, evidencia os objetivos que o programa permite sejam seguidos/atingidos e competências que, a partir das habilidades

do ser humano são desenvolvidas naqueles a quem ele é proposto. As diversas implementações deste programa como as suas marcas evidenciam, têm promovido a nível pessoal, familiar e social situações de grande enriquecimento, conduzindo por isso, pela iniciativa da sua autora, à criação de uma metodologia que suporta o Projeto *Aprender a ser Feliz*[®], o qual abarca várias áreas do conhecimento, nelas atuando.

Este artigo, fruto do amplo trabalho realizado em colaboração por diversos atores, foca-se na área da Educação, envolvendo, numa fase piloto, um Agrupamento de Escolas. Nesta etapa determinante para o seu sucesso, estão implicados atores que assumem funções diversificadas e determinantes, nomeadamente, intervenientes na gestão e administração escolar assim como no trabalho de aconselhamento em contexto de ensino e aprendizagem, tendo em conta um percurso profissional de longa experiência. Ao Agrupamento surgem profissionais com preparação para dar respostas aos reptos que a investigação em *Inteligência Emocional*, cada vez mais intensa e significativa, vem lançando ao mundo académico/escolar. Envolve o trabalho educacional, que exige, aos profissionais envolvidos, preparação em termos de facilitar aos seres em fase de aprendizagem, condições para os incentivarem à descoberta das potencialidades das suas emoções. Este grupo é recebido pelo Agrupamento, nas suas várias componentes – a da gestão e administração, a do ensino e aprendizagem –, nele se integrando. Os profissionais preparados para a função de facilitadores contam, ainda, com o apoio de intervenientes do mundo da educação com vasta preparação científica, aos quais se pede o aprimoramento científico, pela implementação da dialética da *praxis* com as teorias que sustentam a implementação do projeto em curso.

Evidencia-se, portanto, neste trabalho, a complementaridade necessária entre diferentes conhecimentos para que a *promoção do bem-estar do ser humano* possa ser real. É, neste campo de ação – multifacetado, que surge a apresentação de uma jovem associação, que revela uma iniciativa de grande valor. Esta comunidade tem por alvo agregar todos os profissionais que desenvolvem projetos no âmbito da *Inteligência Emocional*.

I. Do Programa MQ-Aprender a ser Feliz[®] ao Projeto CIEE-Clube de Inteligência Emocional na Escola[®]

Manuela Queirós

O Programa *MQ-Aprender a ser Feliz*[®] é um programa para o desenvolvimento da inteligência emocional (IE) em crianças, jovens e adultos, por mim concebido em 2010, revisto em 2018 (V2.0). É direcionado fundamentalmente para a autorregulação emocional que é o elemento essencial da educação da IE com a finalidade de as pessoas aprenderem a construir o seu bem-estar e ajudar à diminuição de comportamentos e atitudes de indisciplina, agressividade e desmotivação; foi introduzido também o ensino das habilidades de bem-estar que incluem técnicas de relaxamento dinâmico com visualização criativa, meditação da atenção plena (*mindfulness*), exercícios de respiração e sentido de humor enquanto estratégias eficazes no controlo do *stress* e no aumento dos níveis de saúde mental. Pretende ensinar às pessoas novas formas para enfrentar os seus estados de ânimo negativos, recorrendo mais a atividades distrativas, como forma de interromper a atenção focalizada nos problemas que são a causa do seu mal-estar físico e emocional.

Através do desenvolvimento da IE, pretende facilitar as estratégias adequadas e concretas para promover o bem-estar pessoal, familiar e social contribuindo, assim, para o aumento dos níveis de felicidade e de saúde mental da população portuguesa. Na prossecução deste propósito, procura promover as habilidades emocionais, a seguir elencadas:

- (i) Reconhecimento de emoções, através da observação do rosto, postura, comportamento, gestos e tom de voz das outras pessoas, para estabelecer melhores relações sociais;
- (ii) Reconhecimento de mensagens emocionais em imagens, músicas, histórias e obras de arte.
- (iii) Perceção das próprias emoções em sensações físicas e pensamentos.
- (iv) Conhecimento e domínio de um vocabulário emocional, fundamental para desenvolver a habilidade para atribuir um nome às diferentes emoções assim como a habilidade para compreender sentimentos complexos.
- (v) Compreensão das causas das emoções e as respetivas consequências ao nível da fisiologia, do comportamento e do pensamento, assim como, o entendimento da evolução dos estados emocionais e a previsão do futuro emocional.
- (vi) Expressão adequada das emoções, de forma não-verbal, verbal e escrita, para refinar o autoconhecimento e a afirmação da identidade e, por outro, levar a um melhor relacionamento com os outros.

- (vii) Utilização das emoções para compreensão do estado de humor que facilita o tipo de pensamento mais propício aos trabalhos a realizar e desenvolvimento da capacidade para criar emoções que facilitem a adequação do pensamento conforme os problemas a resolver, para alcançar o sucesso.
- (viii) Gestão emocional que envolve: a descoberta de formas originais e criativas para superar obstáculos; a consideração de vários caminhos para alcançar os objetivos, mantendo a concentração na meta a atingir; a adoção da resposta mais apropriada para melhorar a situação e atingir o resultado desejado.

Em consequência, os objetivos gerais do programa visam:

- transmitir os conhecimentos necessários para ajudar as pessoas a desenvolverem a sua IE;
- difundir os benefícios imediatos da aprendizagem e do treino em IE, que se verificam nas áreas de bem-estar psicológico, relações interpessoais harmoniosas, incremento do entusiasmo e da motivação e um bom equilíbrio somático, caracterizador de boa saúde física e mental;
- motivar as pessoas para exercitarem diariamente as habilidades emocionais baseadas na capacidade de identificar, compreender, usar e regular as suas emoções e as emoções dos outros de uma forma natural e entender como todo esse potencial pode ser utilizado para conseguir os seus objetivos pessoais, familiares e profissionais assim como para construir o seu bem-estar;
- fornecer ferramentas úteis para o desenvolvimento das habilidades da IE;
- ensinar conhecimentos e técnicas de relaxamento, meditação e risoterapia;
- potenciar o desenvolvimento de condutas emocionalmente inteligentes;
- ajudar à diminuição de comportamentos e atitudes de indisciplina, agressividade e desmotivação;
- orientar as pessoas, pelo recurso a novas formas, a enfrentarem os seus estados de ânimo negativos;
- propor o recurso a atividades distrativas, como forma de as pessoas interromperem a atenção focalizada nos problemas que são a causa do seu mal-estar físico e emocional;
- melhorar os níveis de felicidade e saúde mental da população portuguesa.

O Programa *MQ-Aprender a ser Feliz*[®] é, por conseguinte, um projeto de educação emocional baseado no modelo teórico de John Mayer & Peter Salovey (1997), no qual, o constructo da IE engloba um conjunto de quatro componentes ou ramos: 1.º- Perceção emocional – Capacidade para identificar, avaliar e expressar as emoções com precisão; 2.º- Facilitação emocional do pensamento – Capacidade para utilizar as emoções para facilitar o pensamento; 3.º- Compreensão emocional – Capacidade para denominar as diferentes emoções, identificar as suas causas e consequências, perceber como as emoções se misturam e compreender a transição entre os diferentes estados emocionais; 4.º- Gestão emocional – Capacidade para regular reflexivamente as emoções em si próprio e nos outros de modo a promover o desenvolvimento emocional e intelectual. Segundo esta teoria científica, “[p]or inteligência emocional entende-se o conjunto de mecanismos mentais necessário à resolução de problemas e à gestão de comportamentos, isto é, a habilidade que o indivíduo tem para identificar, utilizar, compreender e regular as emoções em si próprio e nos outros.” (Queirós, 2014, p.14).

Estas dimensões pessoais e sociais permitem, pelo relacionamento que estimulam, estabelecer uma estreita ligação entre a inteligência emocional, a inteligência intrapessoal e a inteligência interpessoal, já que “[n]em todos os indivíduos dominam os níveis intra e interpessoal; há quem seja muito competente na identificação, compreensão e regulação a nível intrapessoal; outros, porém, poderão ser melhores a nível interpessoal” (Queirós, *idem, ibidem*).

Decorrente do Programa MQ, emerge a metodologia de referência para a implementação do *Projeto Aprender a ser Feliz*[®]. Este projeto, por mim idealizado, visa implementar o desenvolvimento da IE nos âmbitos escolar, organizacional e da saúde, em instituições a nível nacional. Tem como finalidade promover a IE, através da educação e desenvolvimento de competências emocionais que proporcionem um maior bem-estar pessoal e social de forma a contribuir para o sucesso escolar, pessoal e profissional assim como para a diminuição de comportamentos e atitudes de indisciplina, agressividade e de desmotivação dos portugueses. De uma forma geral pretende contribuir para o aumento dos níveis de felicidade e de saúde mental da população portuguesa. Tendo em conta as áreas a contemplar, o projeto ganha especificidades que levam à criação do *Projeto Organizações-Oficinas de Inteligência Emocional* que se destina à implementação e desenvolvimento da IE no âmbito das organizações; do *Projeto Saúde-Laboratórios de Inteligência Emocional*, destinando-se este à implementação e desenvolvimento da IE no

âmbito da saúde e, ainda, o *Projeto CIEE-Clube de Inteligência Emocional na Escola* preparado para a implementação e desenvolvimento da IE no âmbito escolar.

É este último – o *Projeto CIEE-Clube de Inteligência Emocional na Escola*[®] –, que está em foco neste artigo. De forma abreviada é chamado de *Projeto CIEE-Aprender a ser Feliz* por alusão ao projeto mãe – *Aprender a ser Feliz*[®]. Este projeto está, desde 2005, ao serviço da implementação de clubes de IE em estabelecimentos de ensino públicos e privados em Portugal, abrangendo alunos de todos os níveis de ensino e também pais e encarregados de educação. Neste ano letivo de 2019/2020 tem início um novo ciclo com a integração do ensino da IE no currículo. Surge então o *Estudo Piloto-A Inteligência Emocional no Currículo do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo* a decorrer no Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva, do Concelho de Oliveira de Azeméis; este estudo está a ser desenvolvido em parceria com o apoio da Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis, a Junta de Freguesia de São Roque e o tecido empresarial do Concelho de Oliveira de Azeméis.

A educação em IE tem um cariz formativo e lúdico, sendo desenvolvida, através de uma diversidade de atividades relevantes para a formação integral dos alunos e da dimensão europeia da educação, respeitando o estabelecido no Art.º 7.º, da Portaria n.º 644-A/2015. O *Projeto CIEE-Clube de Inteligência Emocional na Escola*[®] foi concebido para ser implementado de diferentes formas:

- Nos Clubes, nas escolas do 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário.
- No âmbito da área curricular de algumas disciplinas do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário.
- No âmbito da área curricular nos Jardins de Infância e escolas do 1º ciclo.
- Na componente de apoio à família (CAF) para o 1.º ciclo do ensino básico.
- Nas atividades de animação e de apoio à família (AAAF) na educação pré-escolar.
- Nas Atividades de desenvolvimento curricular (AEC) para o 1.º ciclo do ensino básico. A participação dos alunos tem um carácter facultativo.
- Na componente de apoio à família para o 1º ciclo do ensino básico através do CIEE-Pais-Clube de Inteligência Emocional para pais e encarregados de educação, com uma carga horária semanal de 90 minutos, em horário pós-laboral.

Deixamos o testemunho de colegas envolvidos, desde o início do *Estudo Piloto-A Inteligência Emocional no Currículo do Pré-escolar e do 1.º Ciclo*, determinados em criar condições para a *promoção do bem-estar humano*, em contexto escolar, desde a mais tenra idade. Realçamos o grande empenho por parte da equipa envolvida na gestão e administração do Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva neste estudo inovador, o seu Diretor – António Figueiredo, Graça Medeiros, Inês Leite, Lurdes Santos, Glória Ribeiro. O seu testemunho é um enfoque necessário e de valor, para que possamos compreender o trabalho educacional, que está em curso.

O Projeto *Inteligência Emocional no Currículo do Pré-escolar e do 1.º Ciclo* cumpre a articulação vertical (progressão pedagógica) do pré-escolar ao 4.º ano de escolaridade ao trabalhar os temas de forma progressiva e de complexidade gradual. Faz ainda a articulação horizontal do *Programa MQ-Aprender a ser Feliz*® com as áreas curriculares, destes níveis de ensino, nos conteúdos das habilidades emocionais relativos a falar e escrever sobre emoções e sentimentos.

No 1.º ciclo, o *Programa MQ-Aprender a ser Feliz*® é desenvolvido como oferta complementar, prevista no desenho curricular dos quatro anos de escolaridade básica e com a carga letiva de uma hora semanal. Já na educação pré-escolar, o programa integra as áreas da Formação Pessoal e Social e da Expressão e Comunicação previstas nas orientações curriculares da educação pré-escolar. Neste primeiro ano de implementação, é trabalhado em regime de coadjuvação entre o professor titular de turma/educador e um facilitador com preparação técnica para dinamizar as sessões com o público-alvo. Pretende, também, ter uma intencionalidade formativa para o docente que, ao participar ativamente nas dinâmicas das sessões, alarga a sua preparação científica, pedagógica e didática. Inversamente, permite testar a aplicabilidade do programa e ditar ajustamentos oportunos visto ser um estudo piloto. Todo o grupo/turma é trabalhado, no mesmo momento, para o 1.º ciclo; no pré-escolar é dividido em dois grupos de idades e características próximas numa duração mais curta por sessão.

Vamos agora refletir no modo como este programa se integra no currículo do aluno e o ajuda a desenvolver competências transversais necessárias ao sucesso educativo e ao desenvolvimento integral do indivíduo, nas vertentes académicas, sociais e cívicas. Na área curricular de português, no domínio da Oralidade, o aluno tem oportunidade de alargar o seu universo vocabular com palavras que denominam emoções, estabelecer interações discursivas com os seus pares através da expressão e audição de ideias e de sentimentos. Estas vivências contribuem para a capacitação

de competências comunicativas ao trabalharem a compreensão do oral, a retenção da informação e a produção de enunciados orais em contextos específicos da Inteligência Emocional.

- No domínio da Leitura e Escrita, o vocabulário emocional pode servir para trabalhar a consciência fonológica e silábica nos anos iniciais e, posteriormente, melhorar a capacidade de compreensão leitora ao serem introduzidos textos e obras literárias que apelem ao progresso do vocabulário emocional. Na produção escrita, o programa da Inteligência Emocional apela à construção de textos de complexidade gradual que expressem emoções, integrem o vocabulário específico do *Programa MQ- Aprender a se Feliz*[®] e apelem ao pensamento crítico e criativo do aluno.
- A área curricular de Matemática tem um papel fundamental na organização do pensamento e do raciocínio hipotético-dedutivo desenvolvendo a capacidade de comunicar, argumentar e justificar raciocínios em geral. É decisivo para a educação futura dos alunos que se cultive, de forma progressiva, algumas características próprias desta área como o rigor das definições e do raciocínio expressando, de forma clara e rigorosa, o estado das suas emoções.
- Na área curricular de Estudo do Meio, o conhecimento de si próprio visa o desenvolvimento de atitudes de autoestima e de autoconfiança, valorizando a identidade do aluno, os valores que moldam as suas atitudes, comportamentos e interações. Aprender a reconhecer as suas emoções e a ler nos outros os sentimentos que os movem, constitui uma aprendizagem ‘para a vida’ e define, no presente e no futuro, o modo como cada uma daquelas crianças se integra na família, na escola e na sua comunidade.

Na escola, a criança descobre e desenvolve diferentes manifestações das suas emoções, dos sentimentos, das vivências através das artes, concretamente, a expressão dramática, a música, as artes plásticas e a dança. Todas estas vertentes do currículo se relacionam e apelam às emoções. Esse conhecimento e domínio das estruturas cognitivas, psicológicas e afetivas melhoram o desempenho do aluno nestas áreas de aprendizagem, pois a comunicação será mais objetiva, intencional e assertiva. Através do movimento, do som e da exploração da plasticidade dos materiais, a criança evolui na compreensão dos seus sentimentos e na perceção de como estes evoluem com o desenrolar dos acontecimentos e no impacto que as suas ações têm no relacionamento interpessoal.

António Figueiredo, Graça Medeiros, Inês Leite, Lurdes Santos, Glória Ribeiro

A complementar esta informação/reflexão indispensável para se compreender as condições criadas pelos responsáveis do Agrupamento de Escolas em causa, temos a acrescentar um outro testemunho que revela quão valiosa é a experiência de profissionais da educação, quão indispensável é a sua presença, acompanhamento e aconselhamento das jovens profissionais preparadas na área da IE, na sua integração no meio escolar, no estabelecer de redes de comunicação que tornam possíveis criar as condições necessárias para que as crianças envolvidas sintam que o meio em que estão integradas é um espaço de vivências em que o relacionamento humano existe e se desenvolve com respeito por cada ser que dele faz parte. É uma rede que propicia a educação holística, contribuindo assim para o *bem-estar do ser humano*, em que cada um *aprende a ser feliz*. Este testemunho é apresentado pela Equipa de Aconselhamento, as Professoras Graça Terra, Irene Pina, Luísa Lima.

A IE é a habilidade, que leva a prestar atenção às emoções, a compreender os sentimentos e a ser capaz de regular os estados emocionais em si próprio e nos outros de uma forma eficaz (Queirós, 2012). Incita-nos, nesta reflexão, a partir das experiências vividas como professoras do 1.º ciclo, do vasto trabalho realizado com crianças deste grau de ensino bem como do conhecimento do trabalho, que se pratica no Pré-escolar, do bom relacionamento com os professores e com a Direção do Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva, do Concelho de Oliveira de Azeméis. Aceitámos o convite que nos foi feito pela mentora do *Projeto CIEE-Clube de Inteligência Emocional na Escola*® e pela Equipa de Coordenação Científico-Pedagógica, para compor a Equipa de Aconselhamento Pedagógico a intervir, neste projeto, com as nossas experiências, rentabilizando o trabalho a implementar num contexto que nos é muito próximo e, conseqüentemente, muito conhecido. Cientes de que o aconselhamento é “[u]m processo em que um profissional experiente sustente, oriente, ajude a refletir e aconselhe (...)” (Rodrigues & Baía, 2012, p. 203), reconhecemos que o desafio exige da nossa parte tarefas variadas; é grande e multifacetado, mas também enriquecedor, na medida em que, como referem os autores citados, as funções a assumir, que visam o apoio às Facilitadoras, na e pela partilha de conhecimentos e competências, também aprendemos.

Duas de nós fizemos parte da Comissão Organizadora das *Primeiras Jornadas do CIEE-Clube de Inteligência Emocional na Escola*, em 14 de julho de 2011, jornadas estas que foram organizadas, em colaboração com a Universidade de Barcelona e a CONFAP, pensando na comunidade escolar (alunos, pais e

encarregados de educação, diretores e professores) que aderiu, nesse ano letivo, ao referido projeto. É de salientar, como resultado desse envolvimento, a exposição dos trabalhos realizados pelos alunos que frequentaram o Clube, a apresentação de testemunhos de alunos, diretores de escola/agrupamentos de escolas envolvidas, professores e psicólogos, pais e encarregados de educação, assim como a publicação/divulgação, no site *Inteligência Emocional na Escola*, apresentações, testemunhos, artigos jornalísticos que resultaram das intervenções e dos workshops que ofereceram oportunidade de, na prática de atividades, construírem conhecimentos da IE, descobrirem as suas mais-valias para o desenvolvimento do ser humano.

Todas nós participámos na organização do *I Congresso Internacional de Inteligência Emocional e Educação: investigar e intervir para mudar* (6 e 7 de julho, 2012). Este Congresso, por iniciativa da mentora do Projeto, reuniu o Diretor do Agrupamento, as Universidades de Barcelona, de Aveiro e Fernando Pessoa, investigadores, psicólogos, professores, profissionais de saúde de diferentes áreas de especialidade e contextos institucionais que se dispuseram a partilhar interesses e resultados de investigação no âmbito da IE. Este evento foi realizado na Escola Comendador Ângelo Azevedo, atualmente integrada no Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva. A disponibilidade, compreensão, solidariedade destes profissionais assim como a implicação, dedicação e voluntariado, muitas vezes, atitudes incompreendidas ou consideradas em desuso, expressam a possibilidade de congregar pessoas em torno de ideais profissionais, de compromisso ético com as questões relacionadas com a educação nas escolas.

Como professoras aposentadas deste Agrupamento, em regime de voluntariado, e por mantermos uma proximidade aos docentes e à Direção, voltar a este espaço é para nós gratificante, oferecendo-nos oportunidades de contribuir para que os resultados do *Estudo Piloto-A Inteligência Emocional no Currículo do Pré-Escolar e 1.º Ciclo* sejam concretizados com sucesso. Sendo assim, a equipa de Aconselhamento Pedagógico com competências na dimensão de articulação entre os diversos intervenientes do *Programa MQ-Aprender a ser Feliz*[®], devido à sua experiência profissional e conhecimento da realidade do 1.º ciclo e do pré-escolar, tem o papel de aconselhamento na atuação dos Facilitadores e na Coordenação Científico-Pedagógica e ainda na participação em reuniões com a Supervisora do Projeto, na articulação entre a Supervisora, a Direção do Agrupamento, a Coordenadora do *Projeto CIEE-Aprender a ser Feliz* do Agrupamento, a Coordenação Científico-Pedagógica, a Equipa de Facilitadores do Programa MQ-Aprender a ser Feliz, as Coordenadores de Ano do 1.º Ciclo, a Coordenadora do

Departamento do Pré-Escolar, os Professores Titulares do 1.º Ciclo e os Educadores Titulares de Grupo do Pré-Escolar do Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva, na participação em todas as reuniões do Conselho de Grupo do Pré-Escolar e Coordenação de ano do 1.º Ciclo, na participação, sempre que necessário, nas reuniões da Comissão Científico-Pedagógica deste projeto, na resolução de eventuais problemas com os Professores e Educadores do Agrupamento, na realização das diligências necessárias à aquisição de material necessário para as sessões de IE, na apresentação à Comissão Científico-Pedagógica de dificuldades/problemas sentidos pelos facilitadoras, na realização das dinâmicas das sessões e na colaboração/organização de eventos.

Com este projeto pretende-se criar na escola e em casa, assim como, mais tarde, na sociedade, o bem-estar pessoal e social do aluno, promovendo as condições necessárias para o seu sucesso pessoal, familiar e profissional. Nesta perspetiva, as crianças criam condições para o seu bem-estar, boa disposição, autoconfiança, reconhecimento e a gestão das suas emoções, uma base importante para a felicidade. Como conselheiras, cabe-nos conviver em grupo, ser capaz de tomar decisões e saber relacionarmo-nos com comportamentos e estilos diversos. Reconhecemos que ser tolerantes, respeitar e entender o ponto de vista do outro é uma das funções que nos cabe. Retomado os autores acima citados (Rodrigues & Baía, op. cit., p. 204), ser conselheira implica “trabalho de interação, reciprocidade, aliança”; precisamos, pois, de saber ouvir e perguntar, de saber receber e gerir o feedback. A participação neste projeto, além de nos enriquecer a nível emocional, permite-nos manter o relacionamento com os agentes de ensino que, indiretamente, nos fazem manter atualizadas e ativas no contexto educativo e na vida social. Sentimo-nos gratas por poder ajudar no desenvolvimento emocional, cognitivo e social nesta fase etária – a referente ao 1.º Ciclo do Ensino Básico, que foi o nosso instrumento de trabalho ao longo da vida.

Graça Terra, Irene Pina, Luísa Lima

II. Facilitar a abertura de caminhos para ‘ser feliz’

Mariana Machado, Daniela Oliveira, Cecília Vigário

Tendo como ponto de partida, os Estatutos e Regulamento de Funcionamento dos Facilitadores do Programa MQ-Aprender a ser Feliz, centrando-nos no Grupo de Facilitadores, ao qual pertencemos, começamos por nos focalizar nas funções e atividades

delineadas, que nos são confiadas, tendo em vista a operacionalização do projeto em curso. Assim sendo, recorreremos essencialmente ao Cap. IV – *Operacionalização*, o qual contempla dois artigos – Art.ºs 1 e 2, que evidenciam as funções a assumir, as atividades a desenvolver pelo facilitador, as estratégias que possam potenciar o nosso trabalho e, portanto, os resultados procurados – a aprendizagem ativa e efetiva por parte dos alunos.

Para assumir as funções de facilitador, exige-se o certificado do Curso de Formação Profissional de Facilitador do Programa MQ-Aprender a ser Feliz, promovido pelo Instituto CRIAP, tal como encontramos no Cap. VIII – *Requisitos dos Facilitadores*.

O *Facilitador do Programa MQ-Aprender a ser Feliz* deve possuir:

- 1- Curso de *Facilitador do Programa MQ-Aprender a ser Feliz*, pelo Instituto CRIAP.
- 2- Requisitos de acesso ao curso mencionado no número anterior:
 - a) Pós-graduação em Inteligência Emocional e Saúde Mental: Aplicações práticas na família, na educação, nas organizações e na saúde;
 - b) Curso de Especialização Avançada em Inteligência Emocional e Saúde Mental: Aplicações práticas na família, na educação, nas organizações e na saúde;
 - c) Curso Intensivo “Desenvolvimento da Inteligência Emocional na Infância e na Adolescência”;
 - d) Curso intensivo “A Inteligência Emocional na Escola”;
 - e) Outros cursos de inteligência emocional ministrados pela autora do Programa;
 - f) Licenciatura em Psicologia.

Com estes requisitos, com a construção sistematizada dos conhecimentos necessários, contemplando os diferentes enfoques – o *saber saber*, o *saber fazer*, o *saber ser*, o *saber conviver* –, o facilitador pode, então, desenvolver as suas funções junto de alunos/utentes, num relacionamento direto, isto é, sem o recurso a intermediários, apresentando-se como *Facilitador do Programa MQ-Aprender a ser Feliz*, eticamente, comprometendo-se em ter a autorização da autora/proprietária do Programa, utilizado sempre com lealdade os materiais e exercícios, nunca os partilhando com colegas; existe, sempre a possibilidade de adaptação dos exercícios e mesmo de criar novos materiais, respeitando a autora, o programa e os projetos, a propriedade industrial das marcas.

Uma vez realizado o curso de Formação Profissional promovido pelo CRIAP, o facilitador passa a integrar o *Grupo de Facilitadores do Programa MQ-Aprender a ser Feliz* (Grupo FPMQ), contribuindo para a sua divulgação, quer a nível nacional, quer internacional, usando sempre o respetivo logótipo. Da sua marca pessoal, consta o nome, o logótipo, o endereço do site profissional, que integra o site deste Grupo e, neste âmbito, ao dinamizar e manter atualizado o seu site pessoal; dando a conhecer a metodologia utilizada, contribui dessa forma para a divulgação dos trabalhos realizados assim como divulga o respetivo Programa.

Reconhecemos, portanto, que nas funções que nos competem, temos que respeitar os contextos em que nos integramos, as suas especificidades, as potencialidades identificadas bem como as necessidades evidenciadas pelos intervenientes, tanto em termos de equipa envolvida, como dos alunos que são envolvidos. As reuniões a nível regional são determinantes, visando a complementaridade do trabalho desenvolvido, procurando a unidade na diversidade que vamos identificando.

Partindo do pressuposto que, na época em que vivemos – a mutação permanente de conhecimentos –, a formação tem de se manter ao longo da vida, “sempre contemplada na perspetiva holística (...) sessões diversificadas, que poderão ocorrer presencialmente e/ou a distância: aulas, seminários, palestras, workshops, estágios acompanhados” (E. R. Lamas, 2019, p. 37), preferencialmente, neste caso concreto, como podemos ler nos Estatutos e Regulamento, uma “formação contínua nas áreas do Programa em que sente que precisa de desenvolver” (Cap. VI, Art.º1), o registo em atas do trabalho em grupo que valoriza a colaboração, levando a que cada facilitador assuma rotativamente a liderança. Os registos são retomados, numa dinâmica de questionamento do que se pretende e do que vai alcançando – os objetivos que nos orientam –, ora atingidos, ora não atingidos. Daqui decorre, como encontramos nos Estatutos e Regulamento, a importância da reflexão; é tido como realidade que o facilitador, “[r]eflete continuamente sobre a área da inteligência emocional e a sua própria prática, através do estudo regular de livros e artigos relativos às investigações científicas mais recentes das áreas do Programa, assim como da troca de ideias com outros facilitadores e com o coordenador da sua Região.” (Cap. VI, Art.º1, § 21).

A reflexão implica, pois, o recurso à dialética teoria/praxis, opção que nos leva a continuarmos sempre abertas à aprendizagem – *aprender a conhecer, a fazer, a ser, a conviver* – aprendizagem essa que pode acontecer se dermos resposta aos reptos lançados, na sequência da reflexão acima focada: “Investe em formação contínua nas áreas do

Programa em que sente que precisa de desenvolver. Frequenta workshops, palestras e cursos para atualização do *Programa MQ-Aprender a ser Feliz*[®].” (Cap. VI, Art.º1, § 22, 23). Segundo E. R. Lamas (2012, p. 6), importa, pois, que as diversas dimensões que a educação holística contempla sejam tidas em consideração:

- as dimensões que definem o ser humano (corporal; emocional; intelectual; espiritual – o seu desenvolvimento e estádios);
- as dimensões que definem a realidade (o subjetivo – a sua natureza, e o objetivo – o ser humano e a sua envolvimento; o cultural e o social – os princípios universais e os valores culturalmente estabelecidos; os direitos e as obrigações);
- a comunicação (estar em relação; estabelecer vínculos; construir redes; integrar comunidades; ...);
- os níveis de interação sistémica, própria ao sujeito (necessidades; sentimentos; pensamentos; autoimagens – confiança, afirmação, maturidade ...; desejos; emoções) e de interação transdimensional, com o outro e com a realidade envolvente (condutas e comportamentos; sentimentos de pertença – empatia e afeto, aceitação vs rejeição).

Tem sido um percurso de muita aprendizagem não só a nível organizacional e burocrático, que a implementação do *Programa MQ-Aprender a ser Feliz*[®] no currículo do pré-escolar e do 1.º ciclo implica, sendo integrada na oferta complementar do Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva, mas também de crescimento pessoal com a oportunidade de estar quase que, diariamente, no terreno. É em contexto que conseguimos perceber o impacto que cada atividade selecionada proporciona, dependendo do universo da turma em que está a ser desenvolvido bem como da particularidade de cada criança. Como afirma Veríssimo (2016, p. 23): “as formas de aprendizagem (...) quanto mais variadas forem, melhor podem contribuir para o sucesso educativo (...), atendendo à diversidade dos perfis”.

Este projeto encontra-se estruturado para promover sessões semanais de IE a vinte e oito turmas do Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva: oito turmas do pré-escolar, envolvendo alunos dos três aos seis anos, e vinte turmas do 1.º ciclo, do 1.º ao 4.º ano de escolaridade. O número de alunos por turma e o horário em que as sessões são lecionadas são variáveis. As sessões são de trinta minutos para o pré-escolar e de

cinquenta minutos para o 1.º ciclo. O projeto abrange mais de 500 alunos e está a ser implementado por uma equipa de três facilitadoras no terreno, fazendo par pedagógico com o professor de cada uma das turmas e assumindo a responsabilidade da elaboração dos planos de sessão, pela adaptação das atividades às diferentes faixas etárias, pela avaliação das sessões e a autoavaliação do desempenho das nossas funções como facilitadoras.

De uma forma geral, durante a prática do primeiro trimestre, verificou-se uma forte evolução na concentração e na quietude das turmas. De tal forma que os professores chegam a sentir motivação para tirar fotografias que reforcem o registo do momento. A primeira revelação do impacto positivo do trabalho, que desenvolvemos a nível da respiração, foi quando aplicámos uma bola de cores extensível para complementar e acompanhar os tempos de respiração, reforçando atividades já feitas. Em todas as turmas a atividade teve um impacto muito positivo, no entanto, no pré-escolar, por norma, as turmas estão mais agitadas e com pouco foco. Ao ver a bola e quererem ter a oportunidade de experienciar o manuseamento juntamente com a respiração, mantinham-se focados e tentavam ajudar os colegas na concretização da respiração. Na criação de emoções positivas, o efeito é sentido não só nos alunos como também nos próprios professores. Alguns chegam mesmo a comover-se nas aulas e isso é a melhor avaliação que podemos ter do impacto positivo que o nosso trabalho promove não só de desenvolvimento das habilidades emocionais como inter-relacionais. Como refere E. M. Lamas (2016, p. 4), “com a avaliação pretendemos comprovar o trabalho positivo realizado (...) por qualquer um dos atores envolvidos (...), assumindo-a como um meio para levar à (trans)formação da educação, pela promoção contínua e continuada do aprimoramento do desempenho de quem nela se implica.”. É nisso que nos implicamos, ou seja, a partir da avaliação, o nosso empenho numa educação de qualidade é real.

Estamos muito gratas por integrar este projeto e ter a oportunidade de promover a felicidade no ambiente escolar. Hoje em dia, a comunidade escolar está tão sobrecarregada com objetivos e burocracias que parece que as pessoas deixam de *saber ser e conviver*, focando-se quase que exclusivamente no *saber* e, em alguns casos, no *saber fazer*. Todavia, se podemos ser o que quisermos, seremos certamente felizes. Com efeito, ao ser colocado em prática como um estudo piloto, para além de estar implicado no desenvolvimento da inteligência emocional das crianças, este projeto gera em nós (equipa das facilitadoras), emoções e vivências ricas que nos fazem sentir felizes.

A nossa equipa tem como foco principal a autorregulação emocional enquanto a componente fundamental no desenvolvimento da IE, a partir das mais tenras idades. Trabalhamos com os nossos alunos habilidades de bem-estar, tais como técnicas de relaxamento dinâmico com visualização criativa, meditação da atenção plena, exercícios de respiração e sentido de humor enquanto estratégias eficazes no controlo do stress e no aumento dos níveis de saúde mental. Todas as semanas, preparamo-nos para criar atividades e treinar estratégias que promovem o bem-estar dos nossos alunos a nível pessoal, familiar e social, o que, por si só, aumenta os níveis de felicidade e de saúde mental da população abrangida, direta e indiretamente. Ver as crianças felizes gera, em nós, felicidade. As vivências que temos estado a experimentar comprovam que “[a] inteligência emocional inclui a habilidade de perceber, avaliar e expressar emoções com precisão; a habilidade de aceder e/ou gerar sentimentos que facilitem o pensamento; a habilidade para compreender as emoções e o conhecimento emocional; a habilidade para regular as emoções promovendo o crescimento emocional e intelectual.” (Mayer & Salovey, 1997, p. 11).

Atualmente, a IE é um conceito em expansão, que tem sido colocado em prática por todo o país, quer nas escolas, quer nas organizações; fazer parte deste movimento em favor da educação em IE, é também um fator positivo na nossa carreira profissional. Alguns estudos baseados, na aplicação do teste *The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test* (MSCEIT, 2002, citado por Queirós, 2014, p. 23), demonstram que “uma alta inteligência emocional está associada a menos ansiedade, depressão, consumo de drogas e conflitos interpessoais e a mais sucesso escolar, melhores relações familiares, sociais e profissionais. (Queirós, *op. cit.*, p. 26).

As sessões de inteligência emocional estão a facilitar e a aprumar o poder de expressão dos alunos, no que diz respeito às emoções. Mesmo nos alunos com necessidades educativas especiais, o impacto positivo nas emoções dos mesmos e no relacionamento com os outros alunos está a ser positivamente revelador. Ora, estes resultados comprovam que a IE produz grande impacto na vida das pessoas. Com o nosso trabalho nas escolas desenvolvemos o conhecimento intrapessoal e interpessoal, desde tenra idade, através do ensino da IE e promovemos uma comunicação muito mais eficaz com o outro. E uma vez que o ser humano está em permanente comunicação com o outro, temos de ter presente que há que aprender a munir-se de ferramentas para tornar essa mesma comunicação mais eficaz. Temos comprovado no terreno essa evolução nas nossas crianças, pois colocam em prática as novas aprendizagens, para lidarem com as

mais variadas situações. Os efeitos positivos que se fazem sentir com a implementação deste projeto na Escola, neste primeiro trimestre, são igualmente reconhecidos pelos pais e professores. Uma de nós emocionou-se quando desenvolveu a atividade “Atenção plena ao corpo: Body Scan”, numa turma de 27 alunos que, à partida, pela característica da turma, achava que ia ser bastante duro e desafiante, mas as crianças entregaram-se completamente à atividade, mesmo com os ruídos das obras no exterior. Foi criado um silêncio extremo na sala de aula e todos se mantiveram de olhos fechados. Foi incrível, de tal forma que, pela primeira vez, a professora titular sentiu necessidade de tirar fotografias, quase como para ter uma evidência de que o programa faz efeito. Acredito que esta aula foi o clique que a turma estava a precisar porque, a partir daí, pelo menos nas sessões de inteligência emocional mantêm-se muito mais calmos.

Importa ter em atenção que estão envolvidas no projeto outras duas equipas que contribuem para o aprimoramento das atividades que, como equipa de facilitadoras, desenvolvemos; referimo-nos à equipa Científico-Pedagógica e à equipa de Aconselhamento Pedagógico, já anteriormente referenciadas. A interação gerada entre as três equipas promove a dialética praxis/teoria necessária no contexto educacional. A equipa científica tem como principal função acompanhar e avaliar o desenvolvimento científico e pedagógico do projeto e o impacto do mesmo nos alunos envolvidos. A segunda, além de aportar contributos da sua longa experiência no contexto escolar em que estamos integradas, faz a ponte do projeto com os diversos intervenientes do Agrupamento e facilita a dinamização do mesmo nas diversas escolas.

No momento presente, as equipas supracitadas colaboram semanalmente, supervisionadas pela autora do Programa, para a elaboração e aplicação de três planos pedagógicos, para as sessões de inteligência emocional: plano de sessões para o pré-escolar, plano de sessões para o 1.º e 2.º anos e plano de sessões para 3.º e 4.º anos. À partida, as crianças envolvidas não tinham qualquer conhecimento ou prática em IE, razão pela qual respondemos à necessidade de as educar para as temáticas básicas da IE. No entanto, sentimos uma preocupação e evidenciamos a mesma, na preparação dos planos, recorrendo à progressão pedagógica e à adaptação das atividades de IE às diferentes faixas etárias e desenvolvimento do aluno. Num futuro próximo, pretende-se criar um plano de sessões para cada um dos anos envolvidos.

Semanalmente, realizamos uma avaliação das sessões, numa escala de 1 a 5, a partir da qual discutimos os resultados das atividades aplicadas bem como o envolvimento, a concentração, a recetividade e a expressão dos alunos na sessão. O

professor também avalia as atividades, em termos de aplicabilidade, numa escala de 1 a 5. Apesar do projeto estar a ser lecionado apenas há três meses, já se obtêm algumas conclusões interessantes e positivas. Segundo E. M. Lamas (2016, p. 12), “[o]s conhecimentos são (re)construídos em cada nova situação, ganhando sentidos novos e mais abrangentes, não só limitados ao contexto escolar/académico, mas também ao contexto social”; é isto que está patente na evolução das aprendizagens das crianças com quem trabalhamos. Os alunos mostram-se muito mais afetuosos e envolvidos pelas suas emoções, uma vez que já cumprimentam as facilitadoras com um abraço ao entrar na sala. De ressaltar também que os resultados em alunos com perturbação do espectro do Autismo têm sido muito positivos e transformadores.

Estas sessões têm maior êxito e maior aproveitamento por parte dos alunos do 1.º ciclo no horário da manhã e no primeiro tempo da tarde, quando estão mais atentos e ativos. Na nossa opinião, seria de evitar este tipo de sessões no último tempo da tarde e, quanto ao pré-escolar, mais ainda se justifica que o melhor envolvimento por parte dos alunos decorre no horário da manhã, reforçando a sua aprendizagem. Outra proposta, que avançamos, refere-se ao número de alunos por turma; seria ideal que não ultrapassasse os doze alunos, para que todos possam participar de uma forma mais ativa e assim usufruir e desfrutar do material utilizado nas sessões.

III. Acompanhamento científico – Qualidade na Educação / Investigação

Magali Veríssimo e Edgar Lamas

Os reptos lançados pela autora do *Programa MQ-Aprender a ser Feliz*®, há uns meses atrás, envolveram-nos no trabalho, que nos foi confiado, com muito entusiasmo, abertos a aprender com a interação, que um projeto como o *Projeto CIEE-Clube de Inteligência Emocional na Escola*® proporciona, com os demais intervenientes. Por outro lado, a investigação em que temos estado sempre implicados, nomeadamente no sector da *Mediação Escolar* e da *Avaliação Educacional*, não só foi vista como a base para o trabalho a realizar, mas também como ponto de partida para outras pesquisas complementares que não só serão úteis ao projeto em ação, mas também à nossa carreira académica. Partimos sempre da dialética *educação/investigação* que, nos leva a integrar-nos na *praxis* educativa, a questioná-la, a partir à descoberta de meios para a renovar/recriar.

Entendemos que, para sustentar a nossa reflexão, importa deixar claro os conceitos de *mediação* e de *avaliação*, questionando possíveis relacionamentos para o trabalho que fomos chamados a desempenhar no projeto, especificamente no *Estudo Piloto-A Inteligência Emocional no Currículo do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo*, que se pretende seja implementado com qualidade, trazendo resultados positivos, ou seja, *a promoção do bem-estar do ser humano*, oportunidades aliciantes e motivantes que permitam que cada um possa *ser feliz*. À medida que o tempo passa, mais e mais se insiste na importância determinante de se conhecer os perfis específicos dos seres envolvidos no processo educativo, quer pelas capacidades inatas, quer pelos conhecimentos construídos, quer pelas competências desenvolvidas. Corroboramos Rêgo & Rocha (2009, p. 136): “[a] educação é, e sempre foi, a esperança de transformação e desenvolvimento do ser humano, ao ser exercida com liberdade, favorecendo a solidariedade, o viver comunitário, com amor e respeito entre pessoas”.

É neste contexto sociocomunitário complexo e exigente, que a *Mediação Escolar* desempenha um papel de relevo; por isso mesmo, se tem questionado como encarar a ‘mediação’ – como um método, como um processo, ou seja, a escolha do caminho a seguir para estabelecer relações positivas entre os intervenientes do ato educativo e/ou a aceitação do que na caminhada vai acontecendo – o processo, a evolução, a transformação. Reiteramos a posição de Barros & Amaral (2006, p. 133), ao afirmarem que “a mediação é muito importante para a aprendizagem porque através dela atingimos os dois maiores fenômenos do ser humano a modificabilidade e a diversidade.”. Com efeito, caminhar implica abrir-se ao conjunto dos diversos papéis que somos chamados a assumir – o processo que vai evoluindo em cada ser, dando lugar à transformação.

Perante este cenário, em que reconhecemos a importância de cada ser escolher o caminho a seguir e aceitar as transformações que vai experienciando, questionamos, pois, como encarar a mediação, isto é, se a considerar um método, se um processo ou, antes, um complemento – método/processo –, resultante da interação das normativas com situações concretas e inesperadas, que obrigam a agir em função do que vai emergindo, adequando regras e princípios. Resultante das experiências que temos tido, não vamos pela alternativa – escolha ou aceitação; optamos pela associação – escolha e aceitação. Fundamentamos a nossa opção na ideia de que a educação consiste, conforme o étimo latino revela, em criar condições para que a escolha seja personalizada e aceite. Há o papel importante do educador, aquele que acompanha e a quem é solicitada a educação – mediação e avaliação –, mas não podemos esquecer que quem é acompanhado é um ser

com o seu perfil, com a sua voz, com potencialidades e limitações. Educar implica papéis a assumir pelo educador e pelo educando, já que

- *educare* – conduzir, levar para, transmitir, partilhar, formar, orientar, motivar, aprender, ensinar, instruir, disciplinar socializar, informar, moldar, integrar.
- *educere* – tirar de dentro para fora, motivar, aprender, (re)orientar, comunicar, interagir, facilitar, construir saberes, desenvolver competências, ganhar autonomia, responsabilizar, desabrochar, abrir horizontes, enriquecer, desenvolver a(s) inteligência(s). (E. R. Lamas, 2009, p.4)

A *Mediação Escolar* tem por objetivo criar condições para que cada ser em desenvolvimento faça a caminhada que a ele se adequa, descobrindo as suas particularidades, procurando espaços que mais lhe agradem e lhe permitam sentir-se realizado, abrindo ‘janelas’ para a contemplação do que lhe permite sentir-se feliz; nessa caminhada implicado, o ser enriquece-se, desenvolve a sua inteligência, nas suas diversas vertentes. Com efeito “falar de mediação implica falar da racionalidade comunicativa (...) referimo-nos à importância do papel da comunicação, da interação e da intersubjetividade para a mediação” (Veríssimo, 2013, p. 5). Esta é uma das funções que assumimos ao trabalharmos com as facilitadoras do programa – incentivamos à comunicação, à interação com os vários sujeitos com quem nos envolvemos, respeitando a especificidade de cada sujeito; é evidente que “[o] recurso à mediação parte de um pressuposto de inclusividade: a mediação é a antítese da exclusão de uma qualquer das partes mediadas” (Carneiro, 2005, p. 10).

Portanto, a mediação ajuda-nos a inverter situações negativas em situações positivas, a esforçarmo-nos por contribuir para a inclusão de todos os intervenientes, no seu todo, proporcionando condições para que a aprendizagem seja vista na sua complementaridade – o *saber*, o *saber saber*, o *saber ser* e o *saber conviver*. É aí, nessa procura de condições favoráveis à inclusão, que a educação em IE tem de estar presente, propiciando a cada criança oportunidades para *ser feliz*, para se sentir realizada e integrada nos contextos em que vive, sentindo vontade descobrir o que a cerca, construindo conhecimentos, desenvolvendo competências. Em concomitância, os agentes da educação em IE – neste, caso, as facilitadoras – aprendem também a *ser felizes*, a

sentirem-se realizadas com a conquista do *bem-estar* por parte das crianças com quem trabalham.

A *Avaliação Educacional*, sendo uma dinâmica cíclica, complementa a mediação, que é implementada ao longo da caminhada do indivíduo em desenvolvimento, uma vez que contrabalança o positivo e o negativo, em função das especificidades de cada um, procurando a (re)planificação adequada, sempre que se sinta ser necessário encontrar outra forma de interagir, de descobrir como promover o *bem-estar* de cada um, de acordo com a sua maneira de *ser* e de *conviver*. Por isso mesmo, “[a] educação se apresenta, para alguns, como esperança de transformação e desenvolvimento dos seres humanos, na articulação da teoria e prática e do discurso e ação” (Rêgo & Rocha, *op. cit.*, p. 138).

A (re)planificação, resultante da avaliação das situações, leva ciclicamente à (re)organização. De facto, “[s]ão muitas as conceptualizações que podemos encontrar associadas à avaliação. Um dos termos aos quais se associa o sentido de avaliação é ‘valia’, isto é o valor que se atribui a alguma coisa, a algo que se faz.” (E. M. Lamas, 2016, p. 3). É o que temos procurado, no acompanhamento científico-pedagógico; ao avaliarmos a planificação das atividades em que as facilitadoras envolvem os alunos, focamo-nos na valorização da forma como os conteúdos são abordados, na mais-valia dos recursos escolhidos para envolver os alunos e neles suscitar o reconhecimento de emoções, a sua perceção, o seu domínio, a sua compreensão, o modo de as expressar e utilizar, mais ainda, o modo como as regular. Por isso, ao avaliarmos e ao acompanharmos a preparação das atividades, o nosso empenho leva-nos a focarmo-nos no ‘valor’ de cada fração do trabalho, a “estarmos disponíveis para evidenciar o que de bom encontramos, por mais reduzido que seja, esforçando-nos por criar condições para que se imponha ao que não tem valor, para que o ‘bom’ encontrado possa ser (re)forçado, ampliado, potenciado.” (E. M. Lamas, *idem, ibidem*).

Ao centrarmo-nos na avaliação das situações com que as facilitadoras se deparam, na avaliação das atividades planificadas, não *per se*, mas em função dos intervenientes da sua implementação (facilitadoras, professores, crianças), da sequencialidade necessária dos conteúdos abordados e trabalhados, é o sentido da educação que está em foco. Entendemos ser aconselhável seguir os direcionamentos que Hoffmann (2014, pp. 72,73) aponta:

1. Oportunizar aos alunos muitos momentos de expressar suas ideias.
2. Oportunizar discussão entre os alunos a partir de situações problematizadoras.

3. Realizar várias tarefas individuais, menores e sucessivas, buscando entender as respostas apresentadas pelos estudantes.
4. Em vez do certo/errado e da atribuição de pontos, fazer comentários sobre as tarefas dos alunos, auxiliando-os a localizar as dificuldades, oferecendo-lhes oportunidades de descobrirem melhores soluções.
5. Transformar os registros de avaliações em anotações significativas sobre o acompanhamento dos alunos em seu processo de construção de conhecimento.

Emerge destes direcionamentos, a complementaridade que temos vindo a questionar – avaliação/mediação. Retomando as ideias de Hoffmann, a mediação consiste em professores/educadores/professores (agentes educativos) darem oportunidade aos alunos de se expressar; ao optar por auxiliar a identificar dificuldades, o agente da educação assume-se como mediador e a avaliação, que assume, não consiste em apontar os erros cometidos pelo aluno e de o rotular com uma nota negativa, mas antes de o apoiar a procurar encontrar as dificuldades que o limitam e, em sequência, abrir vias para ele, por si, descobrir, formas de ultrapassar as dificuldade que detetou.

Efetivamente, a avaliação não pode restringir-se a dar a conhecer o que de positivo ou negativo sobressai da atuação/produção dos alunos; na sua essência acaba mesmo por contraria tal mecanismo. Não procuramos rotular ninguém, quando avaliamos o trabalho dos alunos – o *saber* e o *saber fazer*, nem quanto avaliamos as suas atitudes e comportamento – o *saber ser* e o *saber conviver*. Para nós, a avaliação pretende o que anteriormente focámos, ao recuperarmos a etimologia do vocábulo ‘educar’, isto é, queremos criar condições para uma aprendizagem motivada, que levem cada ser a descobrir as suas capacidades inatas, a sentir-se motivado para ultrapassar os obstáculos que enfrenta, os erros que comete, a colmatar as lacunas e os lapsos que deixa em destaque.

Com estas orientações, numa permanente dialética mediação/avaliação queremos contribuir para a qualidade da educação. Refletindo sobre oficinas de um Curso de Extensão Aprendendo com a Educação Emocional, Rêgo & Rocha (*op. cit.*, p.150) concluem que “cada docente passou a se entender melhor, a estar mais segura de si e a ter consciência em relação às suas decisões pessoais, isso impactou no equilíbrio da razão e emoção, na qualidade do processo de ensino-aprendizagem e na compreensão de seus limites, possibilidades, valores e motivações”. É assim que cada ser consegue descobrir

como aprender, como construir conhecimentos; em função da sua maneira de *ser e estar*, do seu *saber e saber fazer*, consegue pela procura, pela comunicação com o outro, pela interação com o outro e com o contexto em que se integra.

Neste percurso sente-se o que pretendemos com a avaliação, ou seja, queremos apoiar os alunos a identificar erros cometidos, a procurar por si como os vencer, como ultrapassar etapas difíceis e partir à aventura, à descoberta de conhecimentos novos e/ou renovados. É nesta caminhada que eles desenvolvem competências e as inteligências. A nossa função, enquanto agentes educativos, é a de conciliar o que somos chamados a fazer na avaliação, assumindo a função de mediador, não a de ‘corretor’ e de ‘controlador’. Mediar é, pois, assumir a função de educar como aquele que guia e orienta, aquele que ajuda o outro a descobrir o que em si há ou o que faz, rejeitando o negativo, o que não tem valor (avalia) e focalizando-se no que em si descobre como algo de valor e avançar determinado a potenciar as suas mais-valias. De facto, como Cardeira (2012, p. 8) defende: “[a] Educação Emocional em meio escolar tem como finalidade atuar previamente quando o aluno desenvolve competências pessoais e sociais torna-se capaz de avaliar, expressar, adequar as suas emoções, comportamentos e atitudes”. Evidenciamos, aqui, o enorme contributo da IE para o sucesso escolar.

Daí que nos empenhamos em fazer evoluir a *praxis*, avaliando a *ação educativa* e o relacionamento entre os diversos atores, assumindo uma mediação construtiva e transformadora, reconvertendo os enfoques, cruzando a verticalidade e a horizontalidade da abordagem dos conteúdos, abrindo o espaço de sala de aula ao espaço familiar e ao social, garantindo a qualidade das aprendizagens, a sua pertinência e funcionalidade na vida, no todo do ser e na reconversão permanente das visões e vivências. Estes são os reptos lançados à Educação: potenciar a IE, no contexto escolar, através de uma mediação orientada e de uma avaliação construtiva, promover o bem-estar dos alunos, a autorregulação das suas emoções, a autoconfiança, preparando-os, não só para a escola/academia, mas para a vida.

Através da oportunidade de nos integrarmos na *praxis*, reconhecemos os valiosos contributos da IE e a importância que a educação da IE oferece ao ser humano. O questionamento contínuo em que nos temos implicado, desafia-nos a esta dialética *praxis*/teoria e leva-nos a dar continuidade ao nosso trabalho de *investigação* pela dialética teoria/*praxis*, focalizando-nos na procura da re(i)novação da nossa ação em contexto educativo, ‘vendo’ o ser humano no seu todo, defendendo a *educação holística*,

não nos restringirmos a uma educação exclusivamente focalizada nos conteúdos programáticos, no *saber* e no *saber fazer*.

Somos, pois, defensores e queremos ser promotores de uma aprendizagem que assegure, a qualquer ser humano, *ser feliz*, gozar do *bem-estar*.

IV. APIE – Associação Portuguesa de Inteligência Emocional

Rui Rodrigues e Sílvia Barbosa

A APIE-*Associação Portuguesa de Inteligência Emocional* surge da necessidade de agregar todos os profissionais que desenvolvem projetos no âmbito da inteligência emocional, baseados no *Programa MQ-Aprender a ser Feliz*[®], que tem por base o modelo científico desenvolvido por John Mayer & Peter Salovey (1990, 1997). Este programa educacional para o desenvolvimento da IE em crianças, jovens e adultos, a partir dos 2 anos de idade, foi concebido em 2010, e revisto pela autora em 2018 (V2.0).

Ao longo dos anos, a autora do Programa tem coordenado, no instituto CRIAP, o curso de *Especialização Avançada em Inteligência Emocional e Saúde Mental* assim como o curso de *Facilitadores do Programa MQ-Aprender a ser Feliz* para a implementação em contexto. Desde o momento da sua criação, este curso já formou várias pessoas espalhadas por todo o país, incluindo a Madeira e os Açores. Atendendo à dispersão dos facilitadores, à dificuldade de, individualmente, apresentar às diferentes entidades o *Programa MQ-Aprender a ser Feliz*[®], à inexistência de uma entidade em Portugal ligada à IE, o Grupo FPMQ, refletindo sobre os benefícios que da educação em IE resultam, assim como sobre os seus contributos para uma sociedade acolhedora, entendeu que seria benéfico, para qualquer das áreas que se implica no bem-estar e felicidade do ser humano, a criação da APIE.

A APIE-*Associação Portuguesa de Inteligência Emocional* é uma associação sem fins lucrativos, constituída por tempo indeterminado. É independente de qualquer ideal político ou religioso. A Associação foi constituída a dezassete de outubro de dois mil e dezanove e tem sede na Rua do Bombeiro, nº 20, 4480-788, Vila do Conde, na freguesia e concelho de Vila do Conde. Pretende agregar os *Facilitadores do Programa MQ-Aprender a ser Feliz* e todos os profissionais que desenvolvam projetos no âmbito da IE. Pretende ainda que qualquer pessoa possa associar-se à APIE, apenas por generosidade ou para receber informação sobre a IE e seus contributos para a vida do dia-a-dia

individual, em família, em comunidade, em sociedade, sobre projetos que estão a ser desenvolvidos ou sobre workshops, seminários e outras atividades a promover com regularidade.

Dos Estatutos da Associação constam os objetivos principais que a orientam, designadamente, se encontram; contribuir para a implementação do *Programa MQ-Aprender a ser Feliz*[®]; organizar diferentes estratégias e atividades; realizar conferências, simpósios, palestras, seminários, workshops e outras iniciativas formativas e informativas, de cariz profissional e científico; contribuir para o estudo e partilha de investigação científica em IE e estabelecer parcerias com entidades nacionais e internacionais. É, no âmbito destes objetivos, decorrente de uma parceria com o Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva, em Oliveira de Azeméis, que atualmente na área da educação, o *Projeto CIEE-Clube de Inteligência Emocional na Escola*[®], acima mencionado, está a ser implementado, na sua vertente *A Inteligência Emocional no currículo do Pré-escolar e do 1º ciclo*, abrangendo todos os alunos destes níveis de ensino em todas as escolas do Agrupamento.

Fazendo jus ao seu nome, a Associação pretende ser um aglutinador de todos os profissionais que trabalham a IE, a partir de outros modelos científicos e centralizar numa entidade reconhecida o que se faz em Portugal, promovendo ideias e estratégias para que a IE seja um tema de discussão frequente na nossa sociedade. É, nesse sentido, que agrupou os seus associados em diferentes categorias – fundadores, profissionais, efetivos, beneméritos e honorários. Apenas os associados fundadores e profissionais podem participar com direito a voto na Assembleia Geral. De acordo com as categorias, os associados têm direitos e obrigações distintas.

A Associação é constituída pela Assembleia Geral, pela Direção e pelo Conselho Fiscal e só podem ser eleitos para os órgãos sociais os associados fundadores, profissionais ou efetivos que se encontrem no pleno gozo dos seus direitos associativos. Atualmente, a Assembleia Geral é constituída por três associados, competindo-lhes dirigir as reuniões da assembleia e lavrar as respetivas atas. A Direção, composta por sete associados, um Presidente, um Vice-presidente e cinco vogais, tem como competências dirigir toda a atividade da Associação, administrar os bens e gerir os fundos da mesma e representá-la em juízo e fora dele, bem como todas aquelas que vierem a ser estabelecidas no Regulamento Interno. O Conselho Fiscal é composto por três associados, um Presidente e dois relatores e compete-lhe fiscalizar os atos administrativos e financeiros da Direção, fiscalizar e dar o seu parecer sobre o Relatório e Contas apresentado pela

Direção, dar parecer sobre os atos que impliquem aumento das despesas ou diminuição das receitas e outros que vierem a ser estabelecidos em Regulamento Interno. Atualmente, nenhum dos membros dos órgãos sociais está a tempo inteiro na Associação e estão todos em regime de voluntariado. Ao nível financeiro, a Associação depende das quotas dos associados, das ofertas dos associados beneméritos e dos subsídios obtidos, através de candidaturas a fundos nacionais e comunitários.

Considerações finais e prospeções

Estela Lamas

A caminhada longa, aqui patente, nas reflexões apresentadas, realça a implicação de um número alargado de intervenientes profissionais que, apesar de atuarem em setores diversificados, se empenham num mesmo propósito, o de responder aos reptos que a *Inteligência Emocional* tem vindo a lançar à Educação, reptos esses que levam a criar condições para um trabalho em equipa que se consubstancia na promoção do *bem-estar do ser humano*.

O bom profissional é aquele que procura estar em permanente aprendizagem, desenvolvendo, re(i)novando o seu *saber*, procurando implementá-lo, cada vez melhor, descobrindo formas e recursos, que lhe permitam um *saber fazer* que traga proveito a si e aos que com ele interagem. Ora, essa interação, como nos apercebemos nas reflexões reunidas neste trabalho, exige um enfoque no *saber ser e estar* e no *saber conviver*. Só assim, os profissionais envolvidos na Educação, reconhecendo o *holo* do ser humano, através da procura da compreensão integral das várias dimensões da pessoa; há, pois, a confirmação de que a *Educação holística* dá atenção ao todo do ser, a todas as facetas humanas e não apenas à psíquica, à corporal, mas também à emocional.

Encontramos, neste estudo piloto, profissionais de diferentes perfis que, apesar das diferentes formações realizadas, congregados pelos reptos lançados, pelas potencialidades da *Inteligência Emocional*, se encontram e se envolvem no mundo educacional, para já no espaço escolar, a nível do pré-escolar e do 1º clico do ensino básico. Sublinhamos o empenho evidenciado na criação da unidade, unidade essa que resulta do reconhecimento da complementaridade e da valorização das diferenças dos saberes convocados, dos saberes fazer, que põem em ação os saberes, da qualidade constitutiva e característica dos perfis, do relacionamento positivo, que tem vindo a ser

reforçado. Esta forma de ser, estar e conviver tem estado evidente nas sessões presenciais de planificação e avaliação do trabalho em curso, nas reuniões mais restritas, nas redes digitais a que recorremos, para ultrapassar as dificuldades de distanciamento, de não conjugação das disponibilidades, por vezes, desfasadas. A mediação e a avaliação são as estratégias que viabilizam a construção de relações que vão se reforçando, bem como o aprimoramento do processo, eliminando o que prejudica a promoção do bem-estar, procurando outras vias que rentabilizem essa promoção, assim como invertendo situações negativas, aproveitando o que de valor esteja presente, nas sessões de trabalho, como contributos para a promoção do bem estar.

Sabemos que, por vezes, em equipa, há atores que saem da sintonia proposta, que deixam de manter o compasso. O que neste estudo temos procurado é um trabalho em equipa, em que a colaboração, mais do que uma estratégia, é um princípio norteador. É real. Cada um dos intervenientes tem o seu trabalho, um ‘labor’ específico. Todavia não o realiza isoladamente. É na relação/interação ‘com’ o outro que, por si, tem também a seu cargo um ‘labor’ específico; é nessa relação e na complementação dos trabalhos que o (co)laborar acontece, se efetiva. Neste caso concreto, o trabalho colaborativo ganha valor para a criança, para o aluno que está no centro do ato educativo. Não vemos, neste estudo, a realização de trabalhos isolados que, depois, poderiam vir a juntar-se, a encaixar-se, criando um ‘espaço de mosaicos’. Não, neste estudo, o trabalho é feito em parceria, aproveitando as mais-valias do *saber* de cada um dos intervenientes, da experiência ganha ao longo da carreira profissional, para abrir caminhos aos menos experientes, ‘agarrando’ as novidades trazidas pelos intervenientes mais jovens, novidades essas que despertam na criança uma atenção focalizada, uma vontade de ‘agarrar’ o que pela primeira vez encontra diante de si e que a incita a querer saber, a descobrir, a partir à aventura.

Uma equipa que reúne quem cria algo de novo e se disponibiliza para guiar/inspirar na sua implementação – *uma autora/mentora*; quem gere e administra espaços e condições para que o estudo piloto possa avançar – *o grupo que lidera a direção*; quem possui experiências realizadas em contexto – *uma comissão de aconselhamento*; quem se empenha em criar condições que facilitem à criança a descoberta da riqueza que tem dentro de si, as suas potencialidades – *um grupo de facilitadores*; quem se empenha numa investigação contínua, sustentada na dialética *praxis*/teoria, construindo novas possibilidades para dar resposta à constante evolução do conhecimento – *uma comissão científico-pedagógica*.

Perante esta realidade, face aos resultados, que têm vindo a ser atingidos em projetos decorrentes do *Programa MQ-Aprender a ser Feliz*[®], em várias e múltiplas etapas e em espaços geográficos espalhados por todo o país, emerge uma associação, a *APIE-Associação Portuguesa de Inteligência Emocional* que se compromete em agregar uma variedade de atores sociais e empresariais que, comprometidos, se empenhem em desafiar profissionais que possam multiplicar (não reproduzir) os resultados obtidos até agora, ao longo de uma década. Vemos, pois, na essência desta associação a determinação de agregar todos os profissionais com formação adequada, com experiências bem-sucedidas, com projetos de investigação em áreas afins.

Foi nossa intenção, com a apresentação deste trabalho não só dar a conhecer a equipa envolvida e dar conta do muito que se tem feito, mas também deixar evidente que estamos numa fase piloto, no início de uma caminhada que se prevê ser estendida no tempo e no espaço. As prospeções de um trabalho que queremos se torne abrangente, a ser continuado no espaço escolar/académico, mas a ser avançando em espaços de outra natureza – da saúde, do comércio, da arte, do desporto ... O estudo piloto é a semente lançada para que muitos outros estudos se possam ir iniciando, conforme as oportunidades que se apresentem, as necessidades que sejam reconhecidas, os desafios que formos, por meio de palestras, de cursos de formação, de filmes, ... lançando, tornando conhecidos os resultados e ‘mostrando’, com propriedade e evidências, o muito que há a fazer no nosso mundo, em geral, avançando com projetos que possam reforçar a *promoção do bem-estar do ser humano*, projetos esses sustentados pelos valores da *Inteligência Emocional*, continuando assim a lançar reptos à Educação, com a aposta no desenvolvimento holístico do ser humano.

Referências Bibliográficas

- Barros, D. M. V. & Amaral, S. F. (dez. 2016). Inteligência Emocional na Aprendizagem mediada com o espaço virtual. – *Educação Temática Digital*, v.8, n.1, p.133-142. Campinas: UNICAMP. ISSN: 1676-2592. Retirado de https://pdfs.semanticscholar.org/667c/a10ed85f73076538d3805cd789a30eff7d.pdf?_ga=2.96006428.1895073886.1579877476-1548438340.1579877476
- Cardeira, A. R. (2012). Educação Emocional em Contexto Escolar. *Psicologia – O Portal dos Psicólogos*. Retirado de <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0296.pdf>

- Carneiro, R. (coord.). (2005). *A Mediação sócio-cultural: um puzzle em construção*. Porto: ACIME
- DiPaola, M. & Salovey, P. (1900). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of Emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54 (3-4), pp. 772-781.
- Hoffmann, J. (2014). *Avaliação: mito e desafio: uma perspectiva construtivista*. Porto Alegre: RS, Mediação.
- Lamas, E. M. & Lamas, E. R. (2011). Educação digital – que potencialidades para o processo de ensino- aprendizagem? *COIED – Práticas Pedagógicas com as Tecnologias da Informação e Comunicação*, pp. 179-187. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa. Retirado de www.coied.com
- Lamas, E. M. (maio de 2016). Avaliação em Educação – Que Desafios? Reflexões e prospeções procurando a Qualidade. *E-REI – E-Revista de Estudos Interculturais*, nº 4, pp. 1-36. Porto: CEI – ISCAP. Retirado de https://www.iscap.pt/cei/e-rei/n4/artigos/Edgar-Lamas_Avaliacao-em-Educacao.pdf
- Lamas, E. R. (2009). *Aprendizagem ao Longo da Vida, Cursos Educação e Formação de Adultos – Nível Secundário. Reflexões e Comentários*. Vila Nova de Gaia: Instituto Piaget.
- Lamas, E. R. (coord.) (2012). Introdução ao *Symposium A inteligência emocional no convívio escolar*. In *Atas I Congresso Inteligência Emocional e Educação*. São Roque: Escola EB2/3 Comendador Ângelo Azevedo.
- Lamas, E. R. (2019). A Universidade Metodista Unida De Moçambique – Reflexões e Prospectivas. *E-REI – E-Revista de Estudos Interculturais*, nº 4. Porto: CEI – ISCAP. Retirado de <https://www.iscap.pt/cei/e-rei/pt/n7vol2.html>
- Lamas, E. R. (2017). Educação Intercultural: O que é para a mim a *Educação Intercultural?* O que será para o outro? ... Porquê? Para quê? Como? In C. Monteiro, C. Sarmiento, G. Hasparyk (Coord.) *Viagens Intemporais pelo Sabor: Mapas*, pp. 28-46. Porto: CEI-ISCAP.
- Leandro, C. V. *et al* (julho 2015). Vivências na Educação Infantil: experiência e prática para a formação docente. *Software de Gestão Educacional*. Paraná, Pato Branco: Sponte. Retirado de https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/artigo_47.pdf
- Luckesy, C. C. (2011). *Avaliação da Aprendizagem: componente do ato pedagógico*. São Paulo: Cortez.

- Mayer, J. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence. Theory, Findings and Implications. *Psychological Inquiry*, 15 (3), pp.197-215.
- ME (2015). Portaria n° 644-A/2015. *Diário da República*, 2.ª série – N° 164 de 24 de agosto.
- Queirós, M. (2010). *Kit do Programa MQ - Aprender a ser feliz*®. Registo de Propriedade Intelectual (Direitos Autorais) IGAC-MC n° 4693/2010).
- Queirós, M. (2014). *Inteligência Emocional - Aprenda a ser Feliz*. Porto: Porto Editora.
- Queirós, M. (2014). *Desenhos MQ – Manuela Queirós*®. Registo de Propriedade Intelectual (Direitos Autorais) IGAC-MC n° 3902/2014).
- Queirós, M. (2018). *Programa MQ-Aprender a ser feliz*® (v2.0). *Programa para o desenvolvimento da inteligência emocional em crianças, jovens e adultos*. Registo de Propriedade Intelectual (Direitos Autorais) IGAC-MC n° 2506/2018).
- Queirós, M. (no prelo). *Estatutos e Regulamento dos Facilitadores do Programa MQ-Aprender a ser Feliz*. Site do Instituto CRIAP.
- Rêgo, C. C. de A. B., & Rocha, N. M. F. (2009). Avaliando a educação emocional: subsídios para um repensar da sala de aula. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 17(62), 135-152. Retirado de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-40362009000100007&script=sci_arttext
- Rodrigues, M. A. & Baía, M. da C. (Jul. 2012). Mediação e aconselhamento na formação, educação e desenvolvimento profissional. *Revista de Enfermagem Referência*, III Série - n.º 7, pp.199-205. Coimbra, ESEEnfC. Retirado de <http://www.scielo.mec.pt/pdf/ref/vserIIIIn7/serIIIIn7a21.pdf>
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imaginação, Cognição and Personality*. 9, 185-211.
- Silva, A. da (2008). Aprendizagem e comunidades de prática. Retirado de <http://www.bocc.ubi.pt/pag/silva-adelina-aprendizagem-e-comunidade.pdf>
- Veríssimo, M. F. (2016). Mediação escolar – um projeto de intervenção na UMUM – natureza, função e atores envolvidos. *E-Revista de Estudos Interculturais do CEI – ISCAP*. Retirado de https://www.iscap.pt/cei/e-rei/n4/artigos/Magali-Verissimo_Mediacao-Escolar-Um-projecto-de-intervencao-na-UMUM.pdf

Maria Manuela Lima de Figueiredo Queirós

Tem o Doutoramento Europeu *Investigação em Didáticas Especiais* (Universidade de Vigo) e o Mestrado Ativação do Desenvolvimento Psicológico (Universidade de Aveiro), na área da Inteligência Emocional e Pós-Graduação em Ciências da Educação. Iniciou a carreira docente em 1973 no 2.º ciclo do Ensino Básico. Nos últimos 20 anos tem-se dedicado ao estudo, investigação e formação no âmbito da Inteligência Emocional. Desde 2016, é Coordenadora Científica e Formadora do Curso de Especialização Avançada em Inteligência Emocional e Saúde Mental: Aplicações práticas na família, na educação, nas organizações e na saúde. A partir de 2018, desempenha ainda as funções de formadora do Curso de Formação Profissional de Facilitador do Programa MQ-Aprender a ser Feliz no Instituto CRIAP. É autora do livro *Inteligência Emocional - Aprenda a ser Feliz* (2014), do Programa MQ - Aprender a ser feliz® (2010) e do Projeto CIEE - Clube de Inteligência Emocional na Escola® (2005).

Mariana Machado

Pós-graduada, pelo Instituto CRIAP, em *Inteligência Emocional e Saúde Mental* (2017), realiza o Curso de Facilitadores do Programa MQ – Aprender a ser Feliz, preparando-se para práticas na família, na educação, nas organizações e na saúde, sendo Facilitadora desde 2018. É Contadora de Histórias, profissional, há mais de 10 anos, com formação base em Design Gráfico, exercendo funções nas AEC, na IPSS de Mosteirô e assumindo tutoria nas idades do pré-escolar, no Shoshin Dojo. Facilitou as oficinas “O que te dizem as emoções” em diversas escolas e espaços interessados no tema (2012-2017). Criou o projeto “A magia das Emoções” (2012 a 2014), em parceria com a Coach e Massoterapeuta Dora Gonçalves, sendo a narração o primeiro recurso para a abordagem de cada uma das emoções. Integra a equipa de Facilitadoras do Programa MQ-Aprender a ser Feliz (2019/2020) no Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva, em Oliveira de Azeméis.

Daniela Figueiredo

Licenciada em Psicologia pela Universidade Lusíada do Porto (2006), trabalha há mais de 14 anos com crianças e adolescentes, tendo exercido funções em várias clínicas. Foi Coordenadora do Gabinete de Apoio Familiar na Freguesia de Nogueira do Cravo durante 10 anos. É especializada em Hiperatividade, Défice de Atenção e Dislexia (2015). Realizou o Curso Intensivo de Desenvolvimento da Inteligência Emocional (2011). No

Instituto CRIAP de Lisboa, realizou o Curso de Formação Profissional de Facilitador do Programa MQ-Aprender a ser Feliz (2019). Integra a equipa do Projeto CIEE - Clube de Inteligência Emocional na Escola (2011/2012) e atualmente a equipa de Facilitadoras do Programa MQ-Aprender a ser Feliz, no Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva, em Oliveira de Azeméis.

Cecília Fernandes Vigário

Licenciada em Farmácia pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (2009), Pós-Graduada em Inteligência Emocional e Saúde Mental (2017) e certificada no Curso de Formação Profissional de Facilitador no Programa MQ-Aprender a Ser Feliz, pelo Instituto CRIAP (2019); em Happiness Coach (2018) e Senior Coach e Nutricional Coach (2016) pela Transformation Academy. Envolvimento profissional no Hospital de S. Francisco (2010) e na Farmácia Santos Leite (2011-2017). Criadora da pura•mente-Soluções de Felicidade e Bem-Estar (2018), membro do movimento nacional Vitamina-te-Vamos vitaminar Portugal (desde 2017) e ativista do movimento Action for Happiness, desde 2018. Realizou formações em Psicologia Positiva, Terapia de Snoezlen, PNL e Coaching. Formadora na área da Psicologia Positiva, Terapia de Snoezlen, PNL e Coaching e na área da Saúde e da Inteligência Emocional. Integra a equipa de Facilitadoras do Programa MQ-Aprender a ser Feliz, no Agrupamento de Escolas Dr. Ferreira da Silva, em Oliveira de Azeméis.

Magali Freira Veríssimo

Doutorada em Ciências da Educação – Mediação Escolar e Diplomada em Educação e Desenvolvimento Humano pela Universidade de Santiago de Compostela, Licenciada em Gestão Recursos Humanos e Psicologia do Trabalho pelo Instituto Superior de Língua e Administração, Certificada em Cursos de Formação Pedagógica de professores, em Orientação escolar e profissional e em Gestão de conflitos humanos pelos Serviços Normativos, S.L. Implicação em cursos de formação, participação em equipas responsáveis pela criação de universidades em África (Cabo Verde e Moçambique), lecionando, presencialmente e a distância, Unidades Curriculares na área da Mediação, Orientação vocacional, Animação de grupos, Processos e fatores de aprendizagem, assumindo a lecionação nestas áreas, também em Portugal, em Empresas de formação e em IES. Dedicar-se à investigação e publicação/divulgação dos projetos em que participa. Integra a Comissão Científica da APIE.

Edgar Manuel Ribeiro Lamas

Doutorado em Ciências da Educação – Educação digital e Diplomado em Perspetivas Didáticas em Áreas Curriculares pela Universidade de Santiago de Compostela, Diplomado pela Universidade de Salamanca em Novas tendências em direção de empresas, Licenciado em Matemática aplicada e Informática pela Universidade Portucalense e Profissionalização em Serviço, realizada na ESSE do Porto. Professor do Quadro do Ensino Público desde 2002 com implicação em cursos profissionais, em acompanhamento de estágios, com funções de direção. Participação em equipas responsáveis pela criação de universidades em África (Cabo Verde e Moçambique), lecionando, presencialmente e a distância, Unidades Curriculares na área da Informática, também em IES, em Portugal. Responsável pela criação e administração de Plataformas e Ambientes digitais. Investigação e publicações na área da Educação digital e da Informática. Integra a Comissão Científica da APIE.

Rui Rodrigues

Licenciado em Economia (1995), foi diretor financeiro de empresas até 2006. Nesse ano ingressa na Administração Tributária com a função de Inspetor Tributário, até fins de 2015. Em finais de 2019, realiza o curso de Especialização Avançada em Inteligência Emocional e Saúde Mental, no Instituto CRIAP. Atualmente, dedica-se à Consultoria em Gestão Empresarial e é Presidente da Direção da APIE – Associação Portuguesa de Inteligência Emocional. O seu objetivo é dinamizar a APIE, para que seja uma referência na divulgação, educação e formação da Inteligência Emocional, em Portugal.

Sílvia Barbosa

Licenciada em Ensino do Português-Francês (1995), é professora no Agrupamento de Escolas de Ponte da Barca, desde 1998. Faz parte da direção do mesmo agrupamento, a partir de 2009. No Instituto CRIAP finaliza a Pós-graduação em Inteligência Emocional e Saúde Mental (fevereiro 2019) e conclui Curso de Formação Profissional de Facilitador do Programa MQ-Aprender a ser Feliz (dezembro de 2018). Atualmente, dedica-se também à direção da APIE – Associação Portuguesa de Inteligência Emocional, sendo responsável pela divulgação das atividades desenvolvidas pela associação junto de instituições ligadas à saúde, organizações e educação.

Estela Pinto Ribeiro Lamas

Professora catedrática aposentada, com agregação em Didática da Literatura, Doutora em Ciências da Educação (Didática das Língua e Literatura Maternas), Mestre e Licenciada em Línguas e Literaturas Românicas Modernas e Contemporâneas (Portugal e França), Bachelor/Master (South Africa). Colabora com várias instituições em Portugal, com parcerias internacionais (Polónia, França, Brasil). Juntamente com Lourdes Montero da Universidade de Santiago de Compostela coordena o programa de Doutoramento Perspetivas Didáticas em Áreas Curriculares (2000-2012). Publica na área da Crítica literária, de Didática do Português, da Formação de Professores. Como Reitora da Universidade Jean Piaget de Cabo Verde (2001-2007), em protocolo, promove o curso de Mestrado Ensino do Português (Universidade do Minho), cursos de Doutoramento Desenvolvimento Psicológico e Intervenção Social (Universidade de Valência) e Educação e Desenvolvimento Humano (Universidade de Santiago de Compostela). Desde 2012, integra a Comissão Instaladora da Universidade Metodista de Moçambique. Coordena, na UMUM, o Mestrado em Pedagogia e Didática desde 2018.