

GESTÃO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO PROCESSO DE FORMAÇÃO UNIVERSITÁRIA DOS ESTUDANTES DE FISIOTERAPIA

Data de aceite: 01/12/2023

Josiane Lopes

Fisioterapeuta, Pós doutorado em Ciências da Reabilitação. Docente do Departamento de Fisioterapia, Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO)
Guarapuava – Paraná
<http://lattes.cnpq.br/5787047929443010>

Ernani Jose Zampier

Fisioterapeuta, Mestre em Terapia Intensiva. Docente do Departamento de Fisioterapia, Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO)
Guarapuava – Paraná
<http://lattes.cnpq.br/7222141941993231>

RESUMO: No âmbito acadêmico do ensino superior a gestão da inteligência emocional constitui um processo que pode ser condicionador de melhor performance para os alunos. Parte dos alunos do curso de Fisioterapia expressam sobrecarga física e/ou mental em virtude de muitas demandas acadêmicas. Assim, pensar sobre gestão da inteligência emocional no desempenho dos estudantes torna-se relevante se o propósito é melhorar seu desempenho durante os anos de graduação universitária

e deixá-lo apto para o futuro profissional. Este capítulo pretende apresentar a importância da gestão da inteligência emocional no processo de formação universitária dos alunos de fisioterapia durante os anos de graduação e em seu futuro profissional. Serão apresentados os conceitos de inteligência emocional, gestão e abordagens de controle emocional.

PALAVRAS-CHAVE: Estudantes, Fisioterapia, Regulação emocional.

ABSTRACT: In the academic context of higher education, the management of emotional intelligence constitutes a process that can be a conditioner for better performance for students. Some Physiotherapy course students express physical and/or mental overload due to many academic demands. Thus, thinking about managing emotional intelligence in student performance becomes relevant if the purpose is to improve your performance during your university years and prepare you for your professional future. This chapter aims to present the importance of managing emotional intelligence in the university training process of physiotherapy students during their undergraduate years and in their professional future. The concepts of

emotional intelligence, management and emotional control approaches will be presented.

KEYWORDS: Students, Physiotherapy, Emotional regulation.

1 | INTRODUÇÃO

Seres humanos são indivíduos emocionais. Qualquer situação que envolva interação com seres humanos deve perpassar pela gestão de emoções. No âmbito do ensino superior, a condição de interação entre professores e alunos, também depende de um ambiente agradável proporcionado pela qualidade das emoções diretas e indiretas que dependem ou influenciam esse processo.

O ingresso no ensino superior constitui um acontecimento importante na vida do estudante implicando em profundas mudanças nos aspectos relacionais, comportamentais, perceptuais e até mesmo físicos. A universidade é um momento de transição desde seu início em que o aluno deve se adaptar a um novo estilo de vida com novas exigências curriculares, restrições de sua vida social e de contato com os amigos, até a sua finalização, com o nervosismo do como será a vida após a universidade (PEREIRA, 2015).

Na vida acadêmica, pelas exigências externas e pessoais para o sucesso, o estado de estresse dos estudantes pode exercer efeitos sobre seu comportamento de estudo e afetar o rendimento acadêmico. Para realizar atividades de estudo e aprendizagem, é necessário alto nível de atenção e concentração, uma vez que o estresse altera e/ ou reduz, consideravelmente, os níveis destas, a capacidade de memorização, o raciocínio, entre outros, pode ficar comprometida (FONTANA, 2015).

2 | GESTÃO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: CONCEITO, CLASSIFICAÇÃO.

Na história das civilizações as emoções surgiram para agilizar e tornar mais efetiva e eficaz as respostas ao ambiente. Quando sentimos uma emoção, estamos reagindo de uma maneira selecionada durante milhares de anos, que foram ensinados, transmitidos até se tornarem comportamentos e códigos de condutas nas relações humanas. Entretanto, é importante equilibrar e ajustar as emoções diante do que se vivencia. Geralmente a expressão “reagir emocionalmente” remete a ideia de que a pessoa é muito dramática. Porém, mesmo os indivíduos extremamente racionais também estão reagindo emocionalmente uma vez que tudo são reações. A emoção é parte integrante do processo de raciocínio. Para compreender adequadamente sobre tais questões devemos compreender primeiramente sobre inteligência emocional para depois pensar sobre gestão da inteligência emocional e qual o seu valor propriamente dito.

O termo Inteligência Emocional tornou-se conhecido na década de 90 pela obra de Daniel Goleman (1995) intitulada “Inteligência Emocional”. Inteligência emocional refere-se “à capacidade de perceber acuradamente, de avaliar e de expressar emoções; a capacidade de perceber e/ ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a

capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade de controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual”. Também fala sobre sua percepção dos outros: quando você entende como eles se sentem, é possível gerenciar os relacionamentos de forma mais eficaz.

A inteligência emocional também pode ser entendida de forma multifacetada, a depender da percepção e entendimento da emoção e de sua regulação. Assim, a percepção da emoção, de forma causal, precede o entendimento da mesma, ou seja, primeiro sentimos e depois a entendemos. Só então somos capazes de agir sobre a mesma e a regular (JOSEPH, NEWMAN, 2010). Essa sequência de elementos refletiria então no cuidado e diligência, na habilidade cognitiva e na tendência de experimentar emoções negativas.

Além disso, a inteligência emocional pode estar relacionada com a exaustão emocional, que resulta do trabalho emocional, e como essa exaustão pode refletir nos índices de performance no trabalho em termos de compromisso e satisfação. Fatores da inteligência emocional, como avaliação das emoções, otimismo e habilidades sociais já foram demonstrados como estando negativamente relacionados com a exaustão emocional, o famoso ‘*burnout*’ (MOON et al., 2011).

Muitos confundem quociente de inteligência e inteligência emocional. Segundo Goleman (1995) “o QI e a inteligência emocional não são capacidades que se sobrepõem, mas distintas. Na verdade, há uma ligeira correlação entre QI e alguns aspectos da inteligência emocional, embora bastante pequena para que fique claro que se trata de duas entidades bastante independentes”. Mayer e Salovey (1997) dizem também que a inteligência emocional não é o oposto da inteligência, mas sim a intersecção entre ela e a emoção. Assim, ela seria uma habilidade cognitiva relacionada ao uso das emoções para ajudar na resolução de problemas; argumentam ser inadequado conceber a emoção sem inteligência, ou esta sem aquela, trazendo o conceito uma visão integrada da razão e emoção.

A gestão da inteligência emocional se refere a como os indivíduos são capazes de influenciar quais emoções sentem, quando as sentem, e como são capazes de experienciá-las e expressá-las. Gerir suas emoções é ser capaz de compreender o que você está sentindo, conseguindo assim avaliar quais serão suas reações de forma mais madura e sábia. É importante destacar que é um processo de reconhecimento, e não de eliminação, evitação ou negação, afinal, adversidades fazem parte de nossa vida. Saber conviver com as emoções e ajustá-las tendendo a um equilíbrio constitui a essência da gestão da inteligência emocional.

Quando reconhecemos como nos sentimos fica mais fácil guiar nossas ações para uma melhor interação assegurando relacionamentos mais saudáveis pois passa pelo processo de autoaceitação e aceitação do próximo. Garante-se, assim, maior controle do estresse e da ansiedade, melhora na comunicação e em relacionamentos, promovendo tomadas de decisão mais assertivas. Integrar a inteligência emocional com a gestão das

emoções pode ajudar os indivíduos a encararem situações emocionalmente carregadas (CARMINATI, 2021).

As emoções contribuem com um papel central no processo de tomada de decisão, anteriormente pensado como puramente racional. Diferentes estratégias de gestão da inteligência emocional podem levar a diferenças no comportamento e performance profissional, sendo que as estratégias focadas no resultado muitas vezes podem acabar gerando prejuízos no mesmo (FENTON-O'CREEVY et al., 2020). Até mesmo na esfera pessoal, gerir suas emoções pode alterar seu viés quanto aos sentimentos de culpa e vergonha (VAN DIJK et al., 2017).

Neste contexto a gestão da inteligência emocional pode ser dividida em quatro ramificações (MAYER E SALOVEY, 1997):

- PERCEPÇÃO, AVALIAÇÃO E EXPRESSÃO DA EMOÇÃO: refere-se à capacidade de identificar emoções em si e em outras pessoas, desenhos, objetos e paisagem mediante linguagem, sons, aparência e comportamento, abrangendo também a capacidade de expressar emoções e necessidades relacionadas com sentimentos, bem como de discernir entre expressões falsas e verdadeiras
- EMOÇÃO COMO FACILITADORA DO ATO DE PENSAR: a possível facilitação do pensamento quando, por exemplo, as emoções priorizam certas ideias dirigindo a atenção para informações mais importantes; e também gerando-as de maneira relativamente voluntária para poder examinar as informações contidas nessas experiências emocionais de tal forma a ajudar o julgamento de situações que as envolvem.
- COMPREENSÃO E ANÁLISE DE EMOÇÕES: emprego do conhecimento emocional refere-se à capacidade de rotular emoções, de interpretar os significados que elas trazem sobre os relacionamentos interpessoais, de compreender as complexas e de reconhecer transições mais comuns entre elas.
- CONTROLE REFLEXIVO DE EMOÇÕES: para promover o crescimento emocional e intelectual, referindo-se à capacidade de se manter aberto a sentimentos, agradáveis ou desagradáveis, administrando a emoção em si mesmo e nos outros pela moderação das negativas e valorização das agradáveis, sem que haja repressão ou exagero dos estados psicológicos que elas podem provocar.

3 | IMPORTÂNCIA DA GESTÃO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA FORMAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA

A profissão de fisioterapeuta iniciou por volta do ano de 1880, através de um grupo de enfermeiras inglesas que se mobilizou a fim de aprender uma nova massagem que as auxiliassem no tratamento de mulheres neurastênicas. A massagem foi se tornando uma profissão independente. Por volta de 1884, surgem as primeiras escolas de treinamento para ensinar cientificamente a massagem e a eletricidade, com cursos que duravam de

quatro a seis meses e incluíam aulas de anatomia e trabalho em hospitais.

A epidemia de poliomielite e o grande número de trabalhadores portadores de lesões e mutilações decorrentes da Revolução Industrial impulsionaram, na Europa e nos Estados Unidos, o desenvolvimento das técnicas adotadas pela Fisioterapia no final do século XIX. Com a Primeira e a Segunda Guerra Mundial houve uma grande consolidação da Fisioterapia como profissão devido a necessidade de reabilitar os soldados. Nesse contexto, o tratamento físico foi reconhecido passando a atuar com outras áreas das ciências médicas em busca da reabilitação total do paciente (OLIVEIRA, 2005). Entre 1945 e 1959, a Fisioterapia passou por uma fase de reconstrução e direcionamento gerando muitas das características e práticas presentes na fisioterapia na atualidade (GAVA, 2004).

Historicamente, a Fisioterapia sempre teve como referência a Medicina para as suas práticas profissionais. Ambas compartilhavam a mesma visão reducionista e mecanicista de ser humano, de mundo e de ciência. Esta visão de ser humano pode muito bem ser exemplificada nas disciplinas de Anatomia, na qual os alunos manuseiam, sem constrangimento ou preocupações, partes de corpos como se esses fossem partes de uma máquina (GAVA, 2004). Essa visão reducionista do ser humano ainda se faz muito presente nas ciências biológicas, sendo o homem, muitas vezes, comparado a uma máquina. Ao desvelar o corpo que a ciência transforma em objeto de estudo, aponta para a fragmentação do corpo como partes. Um dos desdobramentos de corpo para a ciência é a doença, que aparece então como um mau funcionamento desse mecanismo biológico, e os profissionais da saúde devem então aprender a repará-lo com os recursos ou ferramentas que suas profissões lhes proporcionam (MERLEAU-PONTY, 2006).

Neste contexto, surge o fisioterapeuta, seguindo o modelo médico tradicional e, ao mesmo tempo, vivenciando um movimento contrário que o aproxima de seu paciente e vislumbra, na criação de um vínculo afetivo, a possibilidade de acessar o corpo deste de uma forma mais eficiente. Infelizmente, o conteúdo aprendido nos bancos escolares não garante ao fisioterapeuta o sucesso necessário neste movimento de aproximação, pois este pode solicitar-lhe a renúncia de um modo de ser próprio, muitas vezes voltado para si mesmo, para perceber a singularidade do outro e então acessá-lo (GAVA, 2004).

Quando refletimos sobre a necessidade do aluno de fisioterapia com uma interação harmônica com colegas universitários, professores e pacientes e posterior, fisioterapeuta na interação com outros profissionais e pacientes, surge o entendimento da importância sobre sua própria gestão da inteligência emocional.

A profissão de fisioterapeuta interage com muitas pessoas e é preciso pensar em modelos de interação com essas pessoas e perceber quais caminhos podem contribuir para a reintegração do ser humano consigo mesmo, com os seus semelhantes e com o mundo. Preocupar-se com a gestão das emoções no contexto universitário e, futuramente, na vida profissional implica em buscar compreender o ser humano em sua existência, cuja constituição se dá pela dimensão da produção da vida, continuidade da espécie,

sobrevivência e produção de si mesmo. É reconhecer que não se pode atribuir a organização da psique somente por um externo, mas na atribuição de sentidos e significados que o humano dá. Assim como o paciente, o fisioterapeuta está submerso num mundo próprio, de experiências e vivências ímpares e que influenciarão o seu ser com o outro no mundo (GRECCHI, CASTRO, 2008).

A maioria dos alunos de Fisioterapia pensa no corpo apenas em seu aspecto biológico, negando o entendimento do homem como construção cultural e necessariamente social. Como superação desta questão, Meyer (2005) sugere que somente o conhecimento dialógico do corpo humano na formação do fisioterapeuta poderá promover um crescimento nesta relação e nos conceitos de saúde e doença.

No momento do atendimento, o aluno entra em contato com o modo de ser de seu paciente. O ser-com-o-outro no momento da terapia revela diferenças, e as intencionalidades de ambos se inter-relacionam. O paciente pode demonstrar, explícita ou implicitamente, através de gestos ou palavras, que possui demandas fisiológicas e afetivas a serem atendidas, pois é um ser em totalidade. Ao dar-se conta dessas demandas, o aluno pode, de acordo com seus recursos, acolher o paciente em suas necessidades ou sentir-se incapaz de fazê-lo e transferir a responsabilidade de tal acolhida para outro profissional (GRECCHI, CASTRO, 2008).

Os alunos de fisioterapia sempre ouvem que vão atender e conviver com pessoas que têm problemas. Assim são confrontados com a realidade de sua profissão que, no exercício de estar-com-o-outro, deve entender a condição alheia, suas dificuldades e limitações e assumir a responsabilidade de seus cuidados. Os profissionais de saúde encontram em seu dia a dia situações que os colocam em conflito com a sua própria existência. O aumento do fluxo de doentes, novos casos de doença, elevadas cargas horárias de trabalho, tensão nas relações profissionais e estilos de vida sedentários são alguns aspectos que contribuem para o elevado mal-estar desses profissionais. Muitas vezes, esse quadro é ainda mais desanimador quando se consideram as lacunas presentes no processo de formação desses profissionais, não lhes fornecendo recursos que lhes permitam aprender a lidar com o conteúdo emocional proveniente da prática específica da profissão escolhida (ARRUDA, 2003; PACHECO; JESUS, 2007).

Durante a formação universitária do aluno de fisioterapia, o processo de formação passa por interações com pessoas, afinal pretende-se formar profissionais para atender pessoas. Essa interação possibilita o desenvolvimento e treinamento de habilidades e competências como liderança, trabalho em equipe multiprofissional, interação com a comunidade, resolução de problemas, comunicação e planejamento, buscando desta forma a integralidade do atendimento e a implantação real e efetiva dos princípios do sistema único de saúde (SUS). Dessa forma, o domínio do conhecimento técnico é sem dúvida indispensável, porém não é suficiente para o modelo que se busca construir. Os campos de aprendizagem prática são de fundamental importância nesse aspecto (BARBOSA et al.,

2010, SANTOS et al., 2003). Corroborando com essa ideia, sabe-se que a interação com pessoas será necessário e sempre vai além do aspecto necessário ao tratamento, por isso saber se relacionar com pessoas é muito importante. E para qualquer bom relacionamento com outras pessoas a gestão das emoções torna-se imprescindível.

4 I DESENVOLVIMENTO DA GESTÃO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

O ambiente universitário impõe diversas situações aos alunos e que necessitam de uma gestão da inteligência emocional quase que imediata para não causar maiores consequências. A gestão da inteligência emocional pode ser bastante simples, mas como todo novo hábito, requer prática e repetição para que haja o fortalecimento de circuitos preferenciais. A medida que se pratica tal gestão, o indivíduo vai se desenvolvendo e fomenta o equilíbrio nas interações intra e interpessoais. As emoções podem ser reguladas em 5 pontos distintos no seu processo de geração (GROSS, 1998): 1. Seleção da situação; 2. Modificação da situação; 3. Implantação da atenção; 4. Mudança de comportamentos; 5. Modulação das respostas.

Na análise destes pontos distintos, entram em jogo estruturas encefálicas como o córtex pré-frontal, que é sede da personalidade e da mente consciente que analisa o peso dos conflitos, custos e benefícios e prevê as consequências. A gestão da inteligência emocional ocorre pela regulação dos comportamentos adaptativos adequados ao ambiente e à situação, na tomada da consciência das emoções. Inicialmente o indivíduo deve identificar qual sentimento (emoção) está sentindo.

O processo de saber diferenciar quais emoções se está sentindo é associado com diferenças em funções intrapessoais, mas também com habilidades interpessoais: a diferenciação das emoções de si mesmo se associa com o reconhecimento de emoções em outras pessoas e isso pode ser o primeiro passo para regular as próprias emoções frente ao ambiente (ISRAELASHVILI *et al.*, 2019).

No ambiente universitário, muitas situações podem desequilibrar as emoções dos alunos. Dificuldades de aprendizagem de determinados conteúdos, desentendimentos com colegas, professores, preocupação em não atender adequadamente um paciente, pensar muito sobre o futuro e sucesso profissional, sobrecarga de trabalhos, atividades e estudos, estar, muitas vezes longe da família, ser responsável pelas próprias escolhas são situações muito comuns na vida de um estudante universitário. Tais situações podem desestabilizar muito o estudante, causando estresse, ansiedade, pânico, agonia e ser prejudicial a performance acadêmica, atrapalhar seus rendimentos como aluno e também ser fatores desencadeadores de condições patológicas quando tais emoções não são bem equilibradas, ou seja, quando não há uma adequada gestão da inteligência emocional.

Nesse contexto, podemos pensar, inicialmente, em algumas estratégias de enfrentamento imediato no controle das emoções. Respirar lenta e profundamente

estimulando o nervo vago. Evitar decisões precipitadas. Distanciamento do foco causador, nem que seja por um curto espaço de tempo (uma hora, se for possível), para poder observar a situação de modo mais distante, a troca de ambiente já ajuda a acalmar e traz novas perspectivas. Imposição de limites desde o simples fato de dizer não para algumas situações até mesmo em estabelecer prioridades no dia a dia. Compartimentalizar o problema e tirar do foco exclusivamente pessoal. Relativizar o problema, muitas vezes uma situação simples de ser resolvida como, por exemplo, com um conversa pode se transformar em um grande problema considerando o contexto e outros problemas que o indivíduo está enfrentando concomitantemente. Usar distrações, concentra-se em vias de escape e redirecionamento de energia por meio de canais de expressão. Refletir se o que se está pensando no momento realmente é baseado em fatos reais ou trata-se de um produto da mente, pensamentos que o indivíduo acredita que sejam reais. Ficar atento a situações que podem ser prejudiciais. E, acima de tudo, redirecionar a atenção para o que realmente importa sobre a situação vivenciada.

Após passado esse período da fase aguda do sofrimento emocional, refletir sobre suas emoções e treinar a gestão da inteligência emocional são essenciais. Seguem alguns passos que podem colaborar nesse processo:

1. Tomar consciência da emoção que se está sentindo;
2. Entender os gatilhos da emoção;
3. Planejar respostas adequadas ao ambiente e a situação;
4. Agir de forma pensada, enfrentando a situação com tranquilidade e expressando a emoção de forma assertiva.

Esses passos ajudam a gerir as emoções e promovem uma associação positiva entre domínio emocional e performance acadêmica, ao regular emoções relacionadas ao mundo acadêmico e melhorar a capacidade de construir relações sociais (KLUEMPER et al., 2013). Além disso, a habilidade de gerir emoções funciona como um preditor de performance (ZAEHRINGER et al., 2020). Quanto mais harmônica se tornam as emoções, melhores serão as relações e interações.

Assim, é possível se atentar em como reage às pessoas a sua volta, ao julgamento muitas vezes despercebido, olhando para a situação com uma perspectiva de alteridade e humildade. Aqui, a autoavaliação de pontos fracos e a responsabilidade por suas ações faz com que as emoções sejam examinadas de maneira a promover um olhar analítico e que conversem da melhor maneira com a situação.

5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

No âmbito universitário, refletir sobre a gestão da inteligência emocional e as estratégias de controle e abordagem são fundamentais. Todas as situações da vida

sempre têm como contexto as emoções. Assim, a gestão da inteligência emocional sempre será necessária para as interações intra e interpessoais harmônicas pois agiliza e torna mais efetiva e eficaz as respostas ao ambiente. O aluno de fisioterapia, assim como qualquer futuro profissional de saúde, precisa se conscientizar que a qualidade de suas ações também perpassa pela gestão da inteligência emocional. Em muitas situações de interações intra e interpessoais ele precisara utilizar estratégias de enfrentamento ou de regulação da emoção.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, P. C. V. Vicissitudes porque passam os profissionais da saúde em sua formação. In: OLIVEIRA, V. B.; YAMAMOTO, K. (Org.). **Psicologia da saúde: temas de reflexão e prática**. 2. ed. São Bernardo do Campo: Umesp, 2003. p. 21-72.

BARBOSA, E.G.; FERREIRA, D.L.S.; FURBINO, S.A.R.; RIBEIRO, E.E.N. **Experiência da Fisioterapia no Núcleo de Apoio à Saúde da Família em Governador Valadares**, MG. *Fisioter Mov.* 2010;23(2):323-30.

CARMINATI L. **Emotions, Emotion Management and Emotional Intelligence in the Workplace: Healthcare Professionals' Experience in Emotionally-Charged Situations**. *Front Sociol.* 2021 Apr;6:640384.

FONTANA, D. **Estresse**: Faça dele um aliado e exercite a autodefesa. São Paulo: Saraiva. 2015.

GOLEMAN, D. (1995). **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva.

GRECCHI, D.; CASTRO, D.S.P. **O sentido de aprender psicologia para alunos de graduação em fisioterapia**. *Psicol inf.*, São Paulo, v. 12, n. 12, p. 72-106, out. 2008.

GROSS, J.J. **The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review**. *Review of General Psychology.* 1998;2(3):271-299.

ISRAELASHVILI, J.; OOSTERWIJK, S.; SAUTER, D.; FISCHER, A. **Knowing me, knowing you: emotion differentiation in one self is associated with recognition of others' emotions**. *CognEmot.* 2019 Nov;33(7):1461-1471.

JOSEPH, D.L.; NEWMAN, D.A. **Emotional intelligence: an integrative meta-analysis and cascading model**. *J Appl Psychol.* 2010 Jan;95(1):54-78.

KLUEMPER, D.H.; DEGROOT, T.; CHOI, S. **Emotion Management Ability: Predicting Task Performance, Citizenship, and Deviance**. *Journal of Management.* 2013;39(4):878-905.

FENTON-O'CREEVY, M.; SOANE, E.; NICHOLSON, N., WILLMAN, P. **Thinking, feeling and deciding: The influence of emotions on the decision making and performance of traders**. *Journal of Organizational Behavior.* 2020

MAYER, J.D.; SALOVEY, P. **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. 1997

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. Trad. C. A. R. Moura. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

MOON, T.W.; HUR, W.M. **Emotional intelligence, emotional exhaustion, and job performance**. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(8), 1087-1096. 2011

OLIVEIRA, V. R. C. **Reconstruindo a história da fisioterapia no mundo**. *Revista Estudos*, São Paulo, v. 32, n. 4, p. 509-534, 2005

PACHECO, J. E. P.; JESUS, S. N. **Burnout, coping e estilos de vida em profissionais de saúde**. In: SIQUEIRA, M. M. M.; JESUS, S. N.; OLIVEIRA, V. B. (Org.). *Psicologia da saúde: teoria e pesquisa*. São Bernardo do Campo: Umesp, 2007. p. 25-39.

PEREIRA, A.I. **Estresse escolar percebidos pelos alunos**. *Revista Proformar Almada Janeiro*, Edição 7. 2015.

SANTOS, R.B.; TRELHA, C.S. **A comunidade como sala de aula: experiência de nove anos do curso de Fisioterapia em um projeto multiprofissional e interdisciplinar**. *Fisioter Mov.* 2003;16(1):41-6.

VAN DIJK, W.W.; VAN DILLEN, L.F.; ROTTEVEEL, M.; SEIP, E.C. **Looking into the crystal ball of our emotion allives: emotion regulation and the overestimation of future guilt and shame**. *Cogn Emot.* 2017 Apr;31(3):616-624.

ZAEHRINGER, J.; JENNEN-STEINMETZ, C.; SCHMAHL, C.; ENDE, G.; PARET, C. **Psychophysiological Effects of Down regulating Negative Emotions: Insights From a Meta-Analysis of Healthy Adults**. *Front Psychol.* 2020 Apr 16;11:470.