



## **AUTORREGULAÇÃO NA PERSPECTIVA DA SAÚDE EMOCIONAL DO PROFESSOR: UMA ANÁLISE DA TEORIA SOCIAL COGNITIVA**

DOI: 10.56579/eduinterpe.v1i1.1950

**Adriana Gimenes Constantino<sup>1</sup>; Priscila Rodrigues de Freitas<sup>2</sup>; Willian Aguiar de Souza<sup>3</sup>;  
Adriana de Freitas Landin Queiroz<sup>4</sup>; Jéssica Aline Batista Fazan<sup>5</sup>; Leila Cleuri Pryjma<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Graduada em Pedagogia pela Fap – Faculdade de Apucarana, Especialista em: Psicopedagogia Clínica e Institucional, Neuropedagogia, Neuropsicopedagogia Clínica, Neuropsicomotricidade, Educação Infantil, Alfabetização e Letramento, Neuropsicomotricidade, Educação Especial na Perspectiva de uma Educação Inclusiva no Atendimento Educacional Especializado, Gestão Escolar com ênfase em coordenação pedagógica, Docência e Práticas Educativas pelo Instituto Federal do Paraná. E-mail:

[profadrianagimenes@gmail.com](mailto:profadrianagimenes@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduada em Licenciatura Plena em Educação Física pela Unopar-Universidade Norte do Paraná. E-mail: [profprisciladefreitas@gmail.com](mailto:profprisciladefreitas@gmail.com)

<sup>3</sup> Graduado em Direito pela Universidade Nove de Julho. Especialista em Docência e Práticas Educativas pelo Instituto Federal do Paraná. E-mail: [williamaguiar@adv.oabsp.org.br](mailto:williamaguiar@adv.oabsp.org.br)

<sup>4</sup> Graduada em Pedagogia, Bacharelado em Teologia, Especialista em Docência e Práticas Educativas, Gestão Escolar e Coordenação Pedagógica, Psicopedagogia Institucional e Clínica, Atendimento Educacional Especializado (Educação Especial e Inclusiva), Neuropedagogia na Educação, Métodos e Técnicas de Ensino Tópicos Especiais de Metodologia de Ensino de Comunicação e Artes, Tecnologias na Educação. E-mail: [queiroz.adriana@escola.pr.gov.br](mailto:queiroz.adriana@escola.pr.gov.br)

<sup>5</sup> Graduada em Pedagogia com Licenciatura pela Universidade Positivo. Técnico em Administração Subsequente pelo Colégio Estadual Marquês de Caravelas. Formação Inicial e Continuada em Temáticas Emergentes em Educação: Ampliando olhares e reciclando saberes, pelo IFPR Campus Arapongas, Pós-Graduada em Especialização em Docência e Práticas Educativas pelo IFPR Campus Arapongas. E-mail: [jessicafazan@hotmail.com](mailto:jessicafazan@hotmail.com)

<sup>6</sup> Graduada em Letras, Filosofia, Ciência da Felicidade e Pedagogia, Especialista em Gestão Escolar, Psicopedagogia, Atendimento Educacional Especializado, Elaboração, Execução e Avaliação de Projetos Pedagógicos e Coaching Educacional, Psicanálise, Terapia Sistêmica da Constelação Familiar, Neurociências, Psiquiatria e Saúde Mental, Psicologia do Desenvolvimento, Neuropsicologia Clínica e Reabilitação Cognitiva com ênfase na COVID-19, Inteligências Múltiplas, Mindfulness, Inteligência Emocional, Programação Neurolinguística, Psicologia Positiva e Autorrealização, Neurociências Cognitivas E Processos Psicológicos, Psicologia Fenomenológica-Existencial, Grafologia e Neuroescrita – Uma Visão Multidisciplinar, Psicologia Da Aprendizagem, do Desenvolvimento e da Personalidade, Mestre em Educação pela UEL, Doutora em Educação pela Unesp, Pós doutoranda em Educação pela PUC/PR, coordenadora do grupo de Pesquisa “Representações Sociais, Subjetividade e Identidades (IFPR/CNPq), Pesquisadora do Grupo de Pesquisa Políticas, Formação do Professor, Trabalho Docente e Representações Sociais “POFORS/PUC/PR/CNPq e Pesquisadora do Grupo de Pesquisa “Representações Sociais e Educação” UEL/CNPq. E-mail: [leila.pryjma@ifpr.edu.br](mailto:leila.pryjma@ifpr.edu.br)

**Resumo:** A Teoria Social Cognitiva (TSC), desenvolvida por Albert Bandura (2001), oferece uma perspectiva valiosa para compreender a autorregulação na perspectiva da saúde emocional do professor. Essa teoria destaca a importância da agência pessoal, da autoeficácia e das estratégias autorregulatórias no desenvolvimento e na manutenção do bem-estar emocional dos educadores. O trabalho discute a importância da autorregulação para professores, especialmente na gestão do



estresse e na promoção da saúde mental. São explorados os conceitos de autorregulação, autoeficácia e agência pessoal, bem como as estratégias autorregulatórias e suas implicações para a formação de professores. A autorregulação é crucial para que os professores lidem com os desafios da profissão, como turmas numerosas, demandas administrativas e pressões por resultados. Estratégias autorregulatórias como estabelecimento de metas, monitoramento do progresso, gerenciamento de tempo e autoavaliação são essenciais para a saúde emocional dos professores. A TSC destaca a importância da agência pessoal, da autoeficácia e das estratégias autorregulatórias no desenvolvimento e na manutenção do bem-estar emocional dos educadores. A formação de professores deve incorporar o ensino de estratégias autorregulatórias, preparando os educadores para lidar com os desafios da profissão e promover sua saúde emocional. Ganda e Boruchovitch (2019) resalta que a autorregulação é uma competência essencial para a saúde emocional do professor e para o sucesso de sua prática pedagógica. Ao incorporar os princípios da TSC na formação de professores, podemos contribuir para o desenvolvimento de educadores mais resilientes, motivados e capazes de promover um ambiente de aprendizagem positivo para seus alunos.

**Palavras-chave:** Autorregulação, Teoria Social Cognitiva, Saúde emocional, Professor, Formação de professores.

## REFERÊNCIAS

ABNT – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **ABNT NBR 9050:** acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos. Rio de Janeiro: ABNT, 2004. 97 p.

ABNT – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **ABNT NBR ISO 12836:** odontologia: dispositivos para sistemas CAD/CAM para restaurações dentárias indiretas: métodos de ensaio para avaliação de exatidão. Rio de Janeiro: ABNT, 2017. 14 p.

BANDURA, A. **Social cognitive theory: An introduction.** In A. Bandura (Ed.), **Guide to self-efficacy research** (pp. 1-36). New York: Oxford University Press, 2001.

BORUCHOVITCH, Evely. GOMES, Maria Aparecida Mezzalira. **Aprendizagem autorregulada. Como promovê-la no contexto educativo?** Petrópolis. RJ: Vozes, 2019

DAY, C., & SAMMONS, P. **The impact of leadership on student learning: Leading the learning.** Routledge, 2010

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional.** Objetiva, 1995

MASLACH, C., & LEITER, S. P. **The burnout concept: Research, theory, and applications.** Sage Publications, 1997

SCHÖN, D. A. **The reflective practitioner: How professionals think in action.** Basic Books, 1983

ZIMMERMAN, B. J. **Self-regulated learning: The nature of self-regulated learning and its promotion.** In A. E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of psychology* (Vol. 7, pp. 709-717). New York: Oxford University Press, 2000