

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

CRISTIANE PAIXÃO  
SILVANIA ALMEIDA  
WELKELENY ESTEVÃO

**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E SUA INFLUÊNCIA NA QUALIDADE  
DE VIDA DO SER HUMANO**

RECIFE – PE  
2021

CRISTIANE PAIXÃO  
SILVANIA ALMEIDA  
WELKELENY ESTEVÃO

## **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E SUA INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA DO SER HUMANO**

O projeto apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Professora Orientadora: Carla Lopes.

RECIFE- PE

2021

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S237i Santos, Cristiane Luíza Paixão dos  
Inteligência emocional e sua influência na qualidade de vida do ser humano. / Cristiane Luíza Paixão dos Santos, Silvania Ana Costa de Oliveira Almeida, Welkeleny Estevão de Oliveira Freitas Monteiro. - Recife: O Autor, 2021.

29 p.

Orientador(a): Carla Lopes.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Psicologia, 2021.

Inclui Referências.

1. Inteligência emocional. 2. Qualidade de vida. 3. Controle das emoções. I. Almeida, Silvania Ana Costa de Oliveira. II. Monteiro, Welkeleny Estevão de Oliveira Freitas. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 159.9

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais, maridos e familiares.*

## **AGRADECIMENTOS**

Eu Cristiane Paixão, gostaria de dizer que esse é um momento significativo em minha vida, e foi um desafio enorme até chegar aqui. Agradeço a Deus, por ter permitido que eu tivesse saúde e determinação para não desanimar durante a realização deste trabalho. Aos meus pais Antônio Paixão e Marilene Santos e irmãos, e ao meu esposo Josaias Santos que me incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização deste trabalho.

Eu Sylvania Almeida em primeiríssimo lugar agradeço imensamente a Deus por proporcionar oportunidades para que eu pudesse alcançar um dos meus objetivos superando desafios e obstáculos. Agradeço em especial a meus pais Maurinilda Costa e Severino Oliveira por depositarem tanta confiança e credibilidade em mais uma trajetória acadêmica, sendo minhas maiores inspiração de força. Agradeço também ao meu esposo Eduardo Almeida, que desde nosso namoro se mostrou extremamente solícito a me auxiliar, compartilhando momentos de angústias e vibrações, e me apoiando nas horas mais difíceis desse processo.

Eu Welkeleny Estevão, Gostaria de agradecer em primeiro lugar, a Deus, pois ele permitiu que eu tivesse saúde e determinação para alcançar meus objetivos. Agradeço ao meu marido e companheiro de todas as horas, Douglas Medeiros que sempre me apoiou e ao longo da minha jornada nunca me deixou desacreditar dos meus sonhos. Agradeço aos meus pais e irmãs pela presença e amor incondicional dedicado a mim durante toda a minha vida e também agradeço aos meus tios Graça e Nido por sempre estarem presentes nos momentos mais importantes, segurando minha mão e me dando os melhores conselhos para trilhar a jornada da vida. Do fundo do coração, agradeço à todos àqueles envolvidos de alguma forma nesta pesquisa, principalmente Sylvania e Cristiane pois sem a paciência e envolvimento de vocês dedicado em todas as etapas do processo, este projeto nunca teria sido realizado.

Agradecemos aos professores que nos acompanharam ao longo do curso e que, com empenho, se dedicam à arte de ensinar. A todos que direta ou indiretamente fizeram parte de nossa formação, muitíssimo obrigada. Queremos agradecer a nossa orientadora Carla Lopes pelo exemplo de excelência profissional e dedicação que sempre teve conosco. Gostaríamos de agradecer a nossos amigos de curso, pela paciência e cumplicidade esse tempo que vivemos juntos.

*"A pessoa mais forte não é aquela fazendo mais barulho, mas aquela que consegue, calmamente, dirigir a conversa para a definição e solução dos problemas."*

*(Aaron Beck)*

## SUMÁRIO

<b>1. Introdução .....</b>	<b>10</b>
<b>2. Referencial Teórico .....</b>	<b>13</b>
<b>2.1 Inteligência Emocional.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1.2 Conceituando Inteligência Emocional.....</b>	<b>15</b>
<b>2.1.3 Quociente de Inteligência (QI).....</b>	<b>16</b>
<b>2.2 Os Pilares da Inteligência Emocional.....</b>	<b>18</b>
<b>2.3 A Relação da Inteligência emocional na qualidade de vida do ser humano .....</b>	<b>20</b>
<b>3. Delineamento Metodológico.....</b>	<b>21</b>
<b>4. Resultados .....</b>	<b>22</b>
<b>5. Discussão.....</b>	<b>24</b>
<b>6. Considerações Finais .....</b>	<b>26</b>
<b>7. Referências .....</b>	<b>27</b>

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E SUA INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA DO SER HUMANO

CRISTIANE PAIXÃO.  
SILVANIA ALMEIDA.  
WELKELENY ESTEVÃO.  
Prof.<sup>a</sup> Carla Lopes.

**RESUMO:** Este estudo objetivou a compreender mais sobre a inteligência emocional e que é a principal referência deste trabalho que pode ser determinada como a competência em que o ser humano tem a lidar com suas próprias emoções. A inteligência humana acha-se associada ao perceber as experiências, a fim de manusear o ambiente que está inserido e sensato referindo a seus impulsos. Por meio da automotivação que podemos conduzir nossas emoções e reaver a melhor estratégia para resolvê-las. O ser humano que vem a desenvolver a inteligência emocional começa a fixar tudo por outra perspectiva, compreendendo os eventos como novas probabilidades, tanto no controle de seus impulsos e emoções, como na diminuição de sua irritabilidade. Conhecemos que ter paciência e controle perante os acontecimentos frustrantes e repentinos é bastante difícil, contudo necessário para que possamos identificar nossos descontroles emocionais, e possamos administrá-los. Conhecer as próprias emoções é ter autoconsciência delas e de suas ações adiante delas, quanto maior intensidade que nos conhecemos e conseguimos reconhecer nossas emoções, melhor e mais satisfatória será a possibilidade de resultado; nomear o que está sentindo ao ponto de distinguir suas emoções é o primeiro passo para poder desenvolver a inteligência emocional. Ter Conhecimento sobre as próprias emoções é ter autoconsciência delas e de suas ações diante delas, quanto mais nos conhecemos e conseguimos identificar nossas emoções, melhor e mais suficiente será a possibilidade de resultado; discernir o que está sentindo ao ponto de nomear suas emoções é o primeiro passo para poder desenvolver a inteligência emocional e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida a partir do controle consciente das emoções.

**Palavras-chave:** Inteligência emocional, qualidade de vida, controle das emoções.

**ABSTRACT:** This study aimed to understand more about emotional intelligence and that is the main reference of this work that can be determined as the competence in which the human being has to deal with their own emotions. Human intelligence is associated with perceiving experiences, in order to handle the environment that is

inserted and sensible referring to its impulses. Through self-motivation we can manage our emotions and recover the best strategy to resolve them. The human being who comes to develop emotional intelligence begins to see everything from another perspective, understanding events as new probabilities, both in controlling his impulses and emotions, and in reducing his irritability. We know that having patience and control in the face of frustrating and sudden events is quite difficult, but necessary so that we can identify our emotional lack of control, and we can manage them. Knowing your own emotions is being self-aware of them and your actions in front of them, the greater intensity we know ourselves and are able to recognize our emotions, the better and more satisfying the possibility of result will be; naming what you are feeling to the point of distinguishing your emotions is the first step in being able to develop emotional intelligence. Having knowledge about your own emotions is being self-aware of them and your actions in front of them, the more we know each other and are able to identify our emotions, the better and more sufficient will be the possibility of a result; discerning what you are feeling to the point of naming your emotions is the first step in being able to develop emotional intelligence and consequently a better quality of life from the conscious control of emotions.

**Keywords:** Emotional intelligence, quality of life, control of emotions.

## 1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho apresenta um estudo sobre a inteligência emocional e sua influência na qualidade de vida do ser humano. A maioria das pessoas tem uma rotina bastante atarefada, não conseguindo assim perceber e externar suas emoções, o que algumas vezes atrapalham seu bem-estar psíquico e até mesmo físico. O tema inteligência emocional vem sendo bastante utilizado entre as pessoas, e é visto pelos estudiosos como a capacidade que se tem de entender e lidar com suas emoções; mantendo o controle nos momentos de conflitos. Porém para que isso aconteça é necessário que os hemisférios cerebrais, esquerdo e direito estejam em equilíbrio, já que um controla o racional e o outro o emocional, sendo os dois de fundamental importância para o desenvolvimento da inteligência emocional.

Durante anos o sucesso e a qualidade de vida das pessoas, sejam elas no ambiente familiar, profissional ou social, eram atribuídos a inteligência intelectual

que cada um possuía. Porém existem inúmeros estudos que comprovam que as habilidades intelectuais são importantes sim, mas não a única fonte para o desenvolvimento do ser humano. A inteligência emocional se faz extremamente necessária, pois as emoções norteiam e mostram muito do comportamento de uma pessoa; levando em consideração que os conflitos e contratempos existem e integram o dia a dia do ser humano, saber lidar com esses momentos de maneira hábil e cautelosa trará um crescimento para si, e para os demais integrantes daquele determinado ambiente.

De acordo com Goleman (1995) que lançou um livro no mesmo ano, abordando sobre a inteligência emocional e como a falta de controle das emoções pode interferir e complicar a vida do ser humano. Para o autor grande parte dos conflitos atuais se dá pela valorização da inteligência intelectual, e abandono das emoções, o que faz as pessoas se tornarem cada vez mais mecânico, e incapazes de ter e demonstrar empatia com os outros. O livro esclarece também que os seres humanos possuem duas mentes, a mente racional que pensa e a mente emocional que sente, e que elas se complementam, e não são mentes divergentes. Pois esse trabalho em conjunto proporcionará um melhor direcionamento no alcance dos objetivos.

O interesse por aprofundar e pesquisar tal assunto surgiu pela curiosidade de saber a influência da inteligência emocional na qualidade de vida do ser humano, se realmente nossa capacidade de controlar e gerenciar as emoções e alterações de humor influenciam nossas atividades diárias, comportamento e nosso bem-estar físico e psíquico. Visando apresentar o conceito e os pilares da inteligência emocional que são componentes essenciais para uma boa qualidade de vida; as emoções são estratégias importantes para nosso desenvolvimento como ser humano, existe emoções negativas como, por exemplo, o medo que nos impulsiona a buscar novas estratégias, e as emoções positivas como, por exemplo, a alegria que traz uma sensação de satisfação e fortalece laços sociais.

Diante dessa realidade surgiu a inquietação de pesquisar qual impacto da inteligência emocional, na qualidade de vida do ser humano? É importante mencionar que qualidade de vida não é conseguir tudo que deseja e ter uma vida repleta de dias favoráveis; segundo Ribeiro e Santana (2015) qualidade de vida é a junção de vários fatores que proporcionam bem-estar físico e psíquico em equilíbrio, é o modo como o ser humano se percebe e percebe o outro em determinadas

situações. No tocante, consideramos que qualidade de vida é definida de maneira diferente para cada pessoa, pois as pessoas possuem necessidades de bem-estar diferentes e com isso tem uma percepção de qualidade de vida de forma diferente, o importante é desenvolver o equilíbrio emocional, o utilizando a nosso favor.

É partir desses norteamentos postos que iniciamos a pesquisa, perseguindo com o objetivo de identificar o impacto da inteligência emocional na qualidade de vida do ser humano; compreender a inteligência emocional, relatar os pilares da Inteligência emocional, explanar a qualidade de vida e verificar a influência da inteligência emocional na vida do ser humano. Vivemos em uma sociedade na qual as pessoas são impulsionadas a atenderem as exigências sociais; com a vida extremamente corrida e experiências que podem ser satisfatórias ou frustrantes. A inteligência emocional surge como uma tarefa difícil, porém necessária, é uma habilidade obtida através do autoconhecimento, pois essa prática fará o ser humano observar-se, e entender melhor suas emoções e comportamentos.

Para fundamentar este trabalho buscamos como metodologia a pesquisa bibliográfica onde segundo Flick (2009) este método baseia-se em realizar um levantamento da produção científica do tópico em particular, envolvendo análise, avaliação e integração da literatura publicada. A pesquisa foi realizada através das bases de dados Scielo, PePsic, e Google acadêmico. O fichamento foi desenvolvido a partir do tema e resumo do material e foi dada a preferência as publicações das datas de 2000 a 2021, com exceção do pesquisador Goleman que foi o responsável por tornar o tema inteligência emocional mundialmente conhecido, assim como: Droulin, Fontoura, Gardner e Martin que trouxeram inúmeras contribuições a respeito da descoberta da inteligência Intelectual.

Este trabalho encontra-se estruturado em 5 tópicos onde aborda o conceito de inteligência emocional, o seu surgimento, os pilares que sustentam a sua teoria e a relação da inteligência emocional na qualidade de vida do ser humano. A inteligência pode ser caracterizada pela capacidade que nosso cérebro possui de conseguir aprofundar e compreender as coisas e está associada ao aprender com as experiências, a fim de manipular o ambiente que está inserido e controlar os impulsos. O conceito de inteligência percorreu longos caminhos em busca da sua definição onde nesse trajeto foi possível a descoberta de 9 tipos de inteligência sendo elas: Lógico matemático, linguística, espacial, sinestésico, musical, interpessoal, intrapessoal, naturalista e inteligência emocional.

A inteligência emocional é a principal referencia deste trabalho e pode ser definida como a capacidade que o ser humano tem de lidar e aprender com suas próprias emoções, para melhor desenvolvimento de sua saúde emocional e intelectual. O desenvolvimento dos fundamentos da inteligência emocional proporciona benefícios como: à administração do tempo, o controle do estresse e da ansiedade, melhoria no relacionamento social, empatia, comprometimento e o aumento da autoestima (GOLEMAN, 2011). A maneira como encaramos as situações do nosso cotidiano e a relação que estabelecemos conosco e com os outros é um fator decisivo para desenvolvermos a inteligência emocional, e conseqüentemente obter uma melhor qualidade de vida.

Sendo a qualidade de vida caracterizada pela junção de vários fatores que oferecem bem-estar e equilíbrio no âmbito físico e psicológico, ao ser humano. As decisões que tomamos ao longo da vida são baseadas através das nossas emoções no qual definem o nosso comportamento. E de acordo com Weisinger (2001) a inteligência emocional, baseia-se em conseguir utilizar as emoções de maneira inteligente, conduzindo a mente racional e a mente emocional para trabalharem juntas no intuito de obtenção de resultados mais eficazes. Através do controle das emoções, o ser humano poderá ter melhor autogestão de sua vida inter e intrapessoal, administrando nos momentos frustrantes e entendendo que errar também faz parte do processo de aprendizagem.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

Quando ouvimos a palavra inteligência, automaticamente pensamos em uma pessoa capaz de resolver conflitos com facilidade, sendo capaz de adquirir conhecimentos rapidamente. Conforme Antunes (2008), a palavra "inteligência" se origina da união de duas palavras latinas: inter, que quer dizer entre e eligere que significa escolher. No sentido geral, inteligência significa a capacidade que nosso cérebro tem de conseguir aprofundar e compreender as coisas, escolhendo o melhor caminho. São vistos como atos de inteligência a formação de ideias, a adaptação a novas situações e o raciocínio. Mas o que será que faz uma pessoa ser mais inteligente que a outra? Podemos considerar que compor uma música, ganhar uma

partida de xadrez e escrever um livro também é considerado ser uma pessoa inteligente?

A inteligência humana está associada ao aprender com as experiências, a fim de manipular o ambiente que está inserido e controlar seus impulsos. Diferentemente da Inteligência intelectual, a inteligência emocional quando bem estimulada pode ser aprendida, principalmente se o estímulo ocorre desde a infância. A pessoa que desenvolve a inteligência emocional começa a observar tudo por outra perspectiva, enxergando as situações como novas possibilidades, tanto no controle de seus impulsos e emoções, como na diminuição de sua irritabilidade. Sabemos que ter paciência e controle diante os acontecimentos frustrantes e repentinos é extremamente difícil, porém necessário para que possamos identificar nossos descontroles emocionais, e possamos administrá-los.

A inteligência emocional parte da psicologia, e está conectada às habilidades do ser humano, como persistência diante de dificuldades vividas, a automotivação, o autocontrole, expor as emoções de maneira apropriada e a capacidade de conseguir obter do próximo o melhor de sua personalidade apenas através da empatia. (Fulanetto, 2012). Para que isso seja possível, deve haver um equilíbrio entre as áreas cerebrais, que são divididas em dois hemisférios, o esquerdo e o direito.

O hemisfério cerebral esquerdo se faz responsável por toda parte racional, como o comando de nosso pensamento, nossa linguagem, escrita e raciocínio lógico matemático. Enquanto o hemisfério cerebral direito é o responsável por todas nossas emoções, sentimentos, imaginação, fala, compreensão de gestos, de sinais, de músicas e capacidade de intuição. (CARDOSO e CARNEIRO, 2009). Segundo Goleman (2011), o QI não era o bastante para constituir a total inteligência de uma pessoa, segundo o autor a inteligência intelectual, consiste em apenas 20% do crescimento e desenvolvimento de alguém. Por exemplo, o QI é quem nos fará construir um livro, mas será nossa inteligência emocional que fará com que possamos ir além dessa construção.

Goleman (1999) menciona que a meditação tem como finalidade proporcionar a pessoa a um relaxamento, seu objetivo é desenvolver a concentração e o equilíbrio das emoções, através da redução dos pensamentos negativos. O autor estabelece quatro técnicas que podemos fazer. A primeira técnica é o meditar respirando, se dá numa reeducação respiratória, onde a pessoa no momento de desequilíbrio pode trabalhar seu autocontrole através da respiração, com a intenção

de diminuir os sintomas, e expulsar os pensamentos que servem de distração. A segunda é o meditar relaxando, ocorre por meio de treino do relaxamento muscular, no qual o meditador através das palavras leva a pessoa a tomar consciência de cada parte de seu corpo e suas sensações, estimulando o domínio de seus membros.

A terceira técnica é o meditar concentrando, que vai estimular na pessoa métodos de concentração, como e quais são seus pensamentos no momento atual, ao contrário das demais meditações que considera os pensamentos uma distração, essa técnica considera esses pensamentos o foco para desenvolver sua percepção para o momento atual. A quarta e última técnica é o meditar caminhando, que é mais indicado para pessoas que apresentam dificuldades de concentração, através das caminhadas a pessoa pode tomar consciência de seus estímulos das sensações provocadas por seu corpo. O objetivo de todas essas técnicas de meditação é fortalecer a atenção, através da busca da consciência, tendo como foco o controle da respiração e o conhecimento e domínio de seu corpo. (GOLEMAN, 1999).

## **2.2 CONCEITUANDO INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

Quando trazendo o conceito da inteligência, espontaneamente falamos de Gardner (1995), no qual defendia a inteligência como algo bem mais abrangente, ele observava os contextos naturais de cada pessoa e percebeu que a inteligência não poderia ser mensurada através de testes padronizados, considerando a que ela se dá em uma gama de habilidades. O autor surge então com a ideia de que a inteligência era algo fragmentado, que se dá por partes e que existem nove tipos de inteligência. A partir dessas observações, uma pessoa pode ser considerada como inteligente naquela determinada área, e em quais aspectos essa inteligência pode refletir com maior clareza; relaciona-se, principalmente, à sua herança genética e às propriedades psicológicas, variando de seus poderes cognitivos até as suas deliberações de personalidade.

Com essa definição, o autor acentua a ideia de que as inteligências não são como objetos, ou seja, não podem ser vistas nem contadas. As inteligências são potenciais presumivelmente neurais que podem ou não ser ativados de acordo com os valores da cultura específica, das oportunidades disponíveis e das decisões pessoais tomadas por indivíduos ou famílias, professores e outros da sociedade. De

acordo com essa concepção anulam-se as antigas crenças de que inteligência é uma faculdade única, e o ser humano, 'inteligente' ou 'burro', com isso ele elenca as nove inteligências múltiplas que são elas: Lógico matemático, linguística, espacial, sinestésico, musical, interpessoal, intrapessoal e naturalista. (GARDNER, 1995).

A Inteligência Lógica matemática; é a capacidade de desenvolver raciocínios dedutivos e soluções para problemas, bem como clareza em lidar com números de forma efetiva. Inteligência Linguística; diz respeito a capacidade de usar com criatividade as palavras, jogos e códigos e usá-las, melhorando a comunicação. Inteligência Espacial; permite-nos situarmos no espaço, sendo responsável por essa administração de capacidade. Inteligência Corporal sinestésica; possibilita realizar movimentos do nosso corpo, ela é responsável por coordenação, agilidade e flexibilidade corporal. Inteligência Musical; é a facilidade em perceber, discriminar, transformar ou se expressar por meio dos diferentes tipos de sons, instrumentos musicais e sons naturais. (GARDNER, 1995).

A Inteligência Interpessoal; é a capacidade de relacionar-se bem com os outros, de perceber, compreender e fazer distinções das sensações alheias, tendo empatia, e apoiando suas dores, que podem ser percebidos a partir das expressões faciais. Inteligência Intrapessoal; é a capacidade de autocontrole, de conhecer os próprios limites e potenciais, de estar bem consigo mesmo, de administrar suas próprias sensações, sua autoestima, autodisciplina e autoimagem, agindo de forma adaptativa com base nesses conhecimentos. E a última é a Inteligência Naturalista; que se dá a partir da conexão do ser humano com a natureza, através dessa inteligência se observa os valores culturais, e crenças do ser humano. (Gardner, 1995).

O Surgimento da Inteligência emocional foi no ano de 1990, proposto pelos pesquisadores Peter Salovey e John Mayer. No entanto tornou-se conhecido realmente mundialmente após a publicação do livro inteligência emocional em 1995, pelo escritor, psicólogo e jornalista Daniel Goleman. A Princípio para Daniel Goleman, é necessário entender como conciliar as necessidades do emocional com o racional. Para o autor, existe uma ideia de duas mentes, no qual o ser humano precisa usá-las juntas e não separadas. Para Daniel, essas duas faces da mente se coincidem, e uma acaba auxiliando a outra a progredir, colaborando intensamente para o autodesenvolvimento; por esse motivo, é de imensa importância fazê-las se integrarem, cada uma com sua funcionalidade. (GOLEMAN, 2012).

De acordo Goleman (2012), a mente racional é a parte que é responsável pelo modo como lidamos com as situações que nos acontecem. Ela tem a competência de retratar sobre os acontecimentos de modo consciente, onde a pessoa se encontra atenta ao que vê e sente. A mente emocional é muito mais veloz nas respostas, e por isso não consegue fazer uma reflexão, um julgamento e tomar a decisão pensada. A mente emocional age, enquanto isso a mente racional pensa. As duas mentes interagem para construir saúde mental para nós seres humanos e na medida em que a mente emocional se alimenta da mente racional, também é alimentada por ela. Pois assim como precisamos de nossos pensamentos, também precisamos de nossos sentimentos e emoções.

### **2.3 QUOCIENTE DE INTELIGÊNCIA (QI)**

Faz-se necessário trazer esse capítulo, pois Segundo Oliveira (2011) devido às inconsistências na década de 80, foram desenvolvidos novos estudos baseados em uma forma de inteligência proveniente das emoções, que com o passar dos anos ficou conhecida como inteligência emocional. Porém para chegar a esse conceito, foi necessário realizar inúmeros testes, e estudos através da inteligência intelectual.

Droulin (1995) foi a partir de 1905 que o psicólogo Alfred Binet com a ajuda do estudioso Simon, desenvolveu um estudo com a intenção de realizar um levantamento de dados com objetivo de estabelecer uma relação entre a idade mental e cronológica das crianças da época, que frequentavam seus primeiros anos da escola. Desta forma juntos criaram uma escala métrica da inteligência (QI), que através de um número expressa à capacidade intelectual de um indivíduo, com base em critérios de referência e comparações. Podendo considerar uma criança com uma inteligência normal aquela que apresentasse uma média baseada nas atividades desenvolvidas por outras crianças de sua idade, e aquela que apresentasse resultados acima da média seriam consideradas como crianças prodígios, com ampla capacidade de serem bem-sucedidas em vários aspectos da vida (Martin,1999).

O teste consistia em inúmeras perguntas, no qual apenas uma das alternativas era considerada a correta, e o quantitativo de acertos daquela criança indicaria sua idade cronológica, e conseqüentemente sua inteligência. O teste ficou

conhecido como o responsável por diagnosticar as crianças com atraso mental, através do entendimento das questões, avaliação de sua percepção e sua capacidade. (COSTA, 2017). Para Gardner (1995) a inteligência era algo mais amplo que apenas um teste. Ele explorava e reunia condições naturais, pois para o autor não havia possibilidades da inteligência ser mensurada através de testes padronizados, sendo ela um conjunto de habilidades que aquela pessoa aduz. Ao resolver problemas, ler, ouvir músicas, ou praticar algum exercício mental, o cérebro estará sendo estimulado para melhor desenvolver sua inteligência.

Para facilitar a visualização, devido os resultados nem sempre serem inteiros Lewis Terman propôs multiplicar o quociente por 100, onde desta forma o primeiro grupo considerado como os normais precisariam obter no teste escore entre um intervalo de 90 a 110. No segundo grupo formado por pessoas consideradas supernormais seria necessário apresentar em seus resultados um escore entre um intervalo de 110 a 140 onde dentro deste grupo existem algumas classificações baseadas no escore, onde pessoas que apresentarem entre 110 e 120 serão consideradas com inteligência média superior, com escore entre 120 e 140 com inteligência muito superior e pessoas que apresentarem mais de 140 serão considerados gênios, o grupo de infranormais deve ser composto por pessoas que apresentarem escore dentro de um intervalo de 25 a 90 (FONTOURA, 1964).

Os infranormais são classificados da seguinte forma: Pessoas com escore abaixo de 25 serão consideradas idiotas, de 25 a 50, como imbecis, entre 50 a 70 como cretinos, entre 70 a 80 como, débil mental e pessoas com escore entre o intervalo entre 80 e 90 como retardado mental (FONTOURA, 1964). Vale ressaltar que não se usa mais essas nomenclaturas, que de acordo com a Organização Mundial de Saúde, o CID 10 (2003) o comprometimento no desenvolvimento intelectual, é conhecido com retardo mental.

Para Gardner (1995) a inteligência era algo mais amplo que apenas um teste, ele explorava e reunia condições naturais, pois para o autor não havia possibilidades da inteligência ser mensurada através de testes padronizados sendo ela um conjunto de habilidades como: obter novas informações, aprender com a experiência, adaptar-se ao ambiente, compreender e utilizar de maneira mais assertiva o pensamento e a razão. Ao resolver problemas, ler, ouvir músicas, ou praticar algum exercício mental, o cérebro estará sendo estimulado para melhor desenvolver sua inteligência.

Conforme Travassos (2001) as pessoas que eram consideradas acima da média precisariam ser extremamente boas em tudo, caso a criança apresentasse alguma dificuldade era considerada como falta de determinação, má vontade, preguiça, e entre outros. Acreditava-se que o jovem com o QI elevado possuía uma “superioridade intelectual” que poderia conseguir tudo o que desejasse através da inteligência, porém existe uma grande oscilação de entendimento entre o nível do Quociente de Inteligência e as relações sociais que um indivíduo pode desenvolver, pois o que o QI demonstra é um conjunto de habilidades mentais, verbais e lógico-matemático, que não garantem que uma pessoa irá obter sucesso em seu trabalho ou nas relações interpessoais.

## **2.4 OS PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

No ano de 1995, o autor Daniel Goleman lançou o livro inteligência emocional, que tornou o tema extremamente conhecido. A inteligência emocional é definida como a capacidade que o ser humano tem de lidar e aprender com suas próprias emoções, para melhor desenvolvimento de sua saúde emocional e intelectual. É saber administrar seu lado racional e emocional e lidar com as frustrações e impactos do dia a dia. Ou seja, no ato de algum gatilho, como por exemplo, ouvir uma crítica, ser capaz de perceber e nomear a emoção que está sentindo, para poder saber como lidar com ela. Goleman (2011) elenca cinco pilares da inteligência emocional: conhecer as próprias emoções, controlar as emoções, automotivação, empatia e lidar com relacionamentos.

Conhecer as próprias emoções é ter autoconsciência delas e de suas ações diante delas, quanto mais nos conhecemos e conseguimos identificar nossas emoções, melhor e mais satisfatória será a possibilidade de resultado; reconhecer o que está sentindo ao ponto de nomear suas emoções é o primeiro passo para poder desenvolver a inteligência emocional. O controle emocional se dá logo após nosso conhecimento sobre elas, sendo a capacidade de passar por momentos estressantes, de irritabilidade e tristeza de maneira equilibrada, sempre evitando os pensamentos negativos e tendo em mente que para toda situação existe inúmeras alternativas que poderemos encontrar, o importante é nos mantermos equilibrados. Um bom exercício é sempre no final do dia anotar suas emoções e como lidou diante delas (GOLEMAN, 2011).

É através da automotivação que podemos gerenciar nossas emoções e encontrar a melhor estratégia para lidar com elas. É preciso acreditar que há possibilidade de mudar sim, se conseguirmos conter nossas impulsividades, e nos motivarmos sempre; a automotivação é um dos pilares fundamentais para inteligência emocional. A empatia se dá em reconhecer e se colocar no lugar do outro, sendo mais sensível com as emoções dele, o que nos possibilita ver as coisas de outra maneira, e melhorando assim as relações humanas. As pessoas empáticas conseguem se sincronizar com os sutis sinais do ambiente, se inserindo em seu contexto a fim de entender o que despertou determinada emoção e ação daquela pessoa (GOLEMAN, 2011).

O último pilar é lidar com os relacionamentos, é a maneira de saber se relacionar com outras pessoas, e transitar nos grupos, se relacionando bem com os integrantes, criando um ambiente positivo através do respeito, e entendimento, além de ser um incentivo aos demais daquele determinado grupo. Pessoas com essa aptidão conseguem se sair muito bem em qualquer situação que demanda de interação social e comunicação. (GOLEMAN, 2011). Assim conhecemos os cinco pilares da inteligência emocional, como eles se relacionam um com o outro e que o autoconhecimento é o alicerce para seu desenvolvimento. A inteligência emocional deve ser praticada diariamente, através do reconhecer, nomear e controlar nossas emoções sempre que preciso.

O desenvolvimento dos pilares da inteligência emocional tem benefícios como: à administração de seu tempo, o controle do estresse e da ansiedade, melhoria no relacionamento social, ter empatia e comprometimento, e o aumento da autoestima. (GOLEMAN, 2011). Vivemos o tempo todo sob pressão, e sabemos que isso faz com que aumentem as frustrações e estresse diário, e é através da inteligência emocional que conseguiremos administrar essas questões, trazendo inúmeros resultados positivos. A forma como lidamos com nossos assuntos pessoais, controlamos nossas emoções e nos relacionamos conosco e com o outro, é fator decisivo para desenvolvermos a inteligência emocional, e conseqüentemente obtermos uma melhor qualidade de vida.

## **2.5 A RELAÇÃO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DO SER HUMANO**

De acordo com Ribeiro e Santana (2015), a qualidade de vida é a junção de vários fatores que oferecem bem-estar e equilíbrio no âmbito físico e psicológico, ao ser humano. O conceito também é definido pela Organização Mundial da Saúde, que segundo Noronha *et al.* (2016, p.464), qualidade de vida é "a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Sendo assim cada pessoa define qualidade de vida de uma maneira, através de suas experiências, crenças e valores, e à medida que a doença interfere bastante na qualidade de vida do ser humano, a inteligência emocional é o ponto de partida para obtê-la.

O ser humano por muitas vezes, guia seu cognitivo e comportamento através de suas emoções, porém nem todas as pessoas conseguem tirar o melhor delas. É extremamente comum que as pessoas sintam medo diante os desafios do cotidiano, e isso faz com que atrapalhem seu potencial e sua capacidade de crescimento, sejam elas na área de trabalho, no ambiente de relacionamentos sociais, ou em seu desenvolvimento como pessoa. Isso faz com que as pessoas sintam-se limitadas na tomada de decisões e inseguras para enfrentar desafios. Porém essas concepções fazem parte de nosso dia a dia, sendo indispensável à administração dessas emoções para o desenvolvimento da qualidade de vida que consiste na capacidade de controlar nossa inteligência emocional. (FONSECA, 2016).

Goleman (2011) elenca algumas técnicas para desenvolver a inteligência emocional: Incentivar a comunicação da emoção; a pessoa irá através da fala, manifestar suas emoções, sendo elas positivas ou negativas. Se expressar; a pessoa irá fortalecer suas relações interpessoais, através da pintura, música, teatro e dança. Estimule sua independência; é importante reconhecer e treinar sua capacidade de autonomia, e resolução de problemas. Imponha limites; ter consciência do que quer e do que precisa. Crie uma rotina; fará com que a pessoa consiga administrar melhor seu tempo e se organize em seu dia a dia. Estimule empatia; é a capacidade de entender que existem inúmeros pontos de vista sobre determinado assunto, e que é interessante conhecer o outro e suas questões.

Conforme Weisinger (2001) a inteligência emocional, é conseguir utilizar as emoções de maneira inteligente, conduzindo a mente racional e a mente emocional para trabalharem juntas no intuito de obtenção de resultados mais eficazes. A inteligência emocional pode ser utilizada para trazer uma melhor qualidade de vida

para si, e para as pessoas que estão ao seu redor. No ambiente de trabalho, por exemplo, pode vir a fortalecer a relação com os colegas de trabalho e chefe, trazer redução da ansiedade, aumento da produtividade, administração de tempo, aumento da produtividade e foco nos cumprimentos de meta e alcance de objetivos. O que pode fazer com que o ambiente de trabalho se torne mais prazeroso, possibilitando uma chance de promoção de emprego para esse trabalhador.

Zaharov (2010) afirma que uma verdadeira mudança no comportamento, só acontecerá se a pessoa estiver disposta a psicoeducar seus pensamentos e construir novos hábitos; não há possibilidades de mudar o ambiente ao nosso redor, porém podemos refletir nosso modo de pensar, agir e se comportar, para conseguirmos obter uma vida com qualidade satisfatória e prazerosa. Através do controle das emoções, o ser humano poderá ter melhor autogestão de sua vida inter e intrapessoal, administrando nos momentos frustrantes e entendendo que errar também faz parte do processo de aprendizagem. A inteligência emocional tem grande influência para o ser humano, pois engloba um conjunto de condições que favorecem o bem-estar físico, emocional e psíquico, oferecendo assim qualidade de vida.

### **3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

A presente pesquisa foi uma revisão bibliográfica, um método que busca selecionar e realizar o fichamento dos documentos que tenham relação com a temática que se pretende estudar (FLICK, 2009). Se pretendeu realizar um levantamento da produção científica do tópico em particular, envolvendo análise, avaliação e integração da literatura publicada. A forma de análise foi qualitativa, esse recurso trouxe à tona as reflexões dos pesquisadores acerca de suas pesquisas, como parte do processo de produção de conhecimento, bem como a análise de diferentes perspectivas e abordagens (FLICK, 2009).

A pesquisa foi realizada através das bases de dados Scielo, PePsic, e Google acadêmico. Foram utilizados artigos e livros que estejam relacionados com o tema, através dos descritores: Inteligência emocional, quociente inteligente, qualidade de vida. O fichamento foi feito a partir do tema e resumo do material e se deu preferência às publicações das datas de 2000 a 2021, com exceção do pesquisador Goleman que foi o responsável por tornar o tema inteligência emocional

mundialmente conhecido, assim como: Droulin, Fontoura, Gardner e Martin que trouxeram inúmeras contribuições a respeito da descoberta da inteligência Intelectual, tendo esses datas a partir de 1990.

#### 4. RESULTADOS

<b>Autor/ Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Resultados</b>
DROULIN, 1995.	A pedagogia	Conceituar a inteligência humana ao longo do desenvolvimento humano.	A possibilidade de mensurar a inteligência humana, a partir de testes e estudos.
EDINGER, 2004.	Ciência da Alma: Uma perspectiva Junguiana.	Inteirar sobre o autoconhecimento.	O autoconhecimento é um processo de construção contínua.
GARDNER, 1995.	Inteligências Múltiplas: a teoria na prática.	Analisar o conceito de inteligência como algo mais amplo a partir da sua complexidade	A inteligência é um conjunto de habilidades adquiridas pelo ser humano de maneira adaptativa e a partir das suas experiências.
GOLEMAN, 2012.	Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente.	Conceitualizar a inteligência emocional	Sabemos o quão difícil é administrar a emoção e a razão. Porém se faz extremamente necessário usar

			essas duas inteligências juntas.
PEREIRA, TEIXEIRA e SANTOS, 2012.	Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação.	Contribuir com a contextualização da qualidade de vida.	Existem três componentes para qualidade de vida: ser, pertencer e tornar-se.
RIBEIRO e SANTANA, 2015.	Qualidade de vida no trabalho: fator decisivo para o sucesso organizacional.	Contextualizar a qualidade de vida	Qualidade de vida é a junção de vários fatores.
Santos e Nogueira, 2020.	A Importância do Autoconhecimento para o Desenvolvimento do Repertório de Autocontrole.	Embasar sobre a consciência e o autoconhecimento.	A consciência está bastante relacionada com o autoconhecimento.
SILVA, 2016.	Inteligência Emocional e sua Importância nas Lideranças e no Trabalho.	Compreender a importância do autoconhecimento	Aprender a controlar os impulsos fará com que se consiga ter maior controle emocional.
WEISINGER, 2001.	Inteligência emocional no trabalho: como aplicar os conceitos revolucionários da, I.E., nas suas relações profissionais, reduzindo o	Saber conduzir as emoções de forma inteligente	Para um resultado mais eficaz na relação profissional e pessoal, é preciso haver um vínculo entre a inteligência emocional e intelectual.

	stress, aumentando sua satisfação, eficiência e competitividade.		
ZAHAROV, 2010.	Coaching: caminhos para transformação da carreira e da vida pessoal.	Pontuar a importância da mudança de comportamento	Para uma boa qualidade de vida, deve-se englobar o bem estar físico, psíquico e emocional.

## 5. DISCUSSÃO

Sempre se pensou na inteligência como aquela que é congênita e não aprendida, tendo em vista que uma pessoa intelectualmente inteligente seria aquela que conseguiria adquirir conhecimentos rapidamente, e isso seria o suficiente para se alcançar o sucesso. Droulin (1995) e Martin (1999) expõem que em 1905 o psicólogo Alfred Binet e o estudioso Simon, desenvolveram um estudo que estabelecesse a idade mental e cronológica das crianças da época, através de uma escala métrica de inteligência, o teste se dava através de inúmeras perguntas no qual apenas uma alternativa era correta. Sendo considerada com inteligência normal aquela criança que apresentasse uma média parecida com outras crianças de sua idade, e uma criança prodígio aquela que apresentasse resultados acima da média.

Discordando do Pesquisador acima, Gardner (1995), aduz que a inteligência era algo que não poderia ser mensurada através de testes padronizados, surgindo assim com a ideia de que a inteligência era algo fragmentado, e que existem nove tipos de inteligência; com isso se uma pessoa fosse habilidosa em linguística, poderia sentir dificuldades em logico matemática por exemplo. Sendo assim não existe ser humano extremamente inteligente em tudo, cada um é inteligente em uma área específica. Foi a partir da década de 90 que os pesquisadores Peter Salovey e John Mayer, começaram a pensar e pesquisar sobre novos estudos; baseando-se

em uma inteligência procedente das emoções do ser humano, sendo em 1995, nomeada e conhecida por Daniel Goleman como inteligência emocional.

Para Goleman (2012), é fundamental entender e conciliar as necessidades do emocional com as necessidades do racional. Para ele é como se o ser humano tivesse duas mentes, no qual precisa usá-las juntas e não separadas, pois a mente racional é aquela que pensa, é aquela que se utiliza do consciente para obter melhores respostas; já a mente emocional é aquela que age, ela é extremamente veloz, e com isso tem dificuldades para obter uma resposta pensada. Weisinger (2001) defende que para conquistar melhores resultados nas decisões do cotidiano e proporcionar para si e aos demais ao seu redor uma melhor qualidade de vida, é primordial utilizar as emoções de maneira inteligente, pois isso sim é ter inteligência emocional.

Como afirmam os autores mencionados acima, a mente racional e a mente emocional são interligadas, a fim de construir saúde mental e melhorar a qualidade de vida dos seres humanos. Saber administrar as emoções é o ponto de partida para o desenvolvimento da qualidade de vida, que conforme Ribeiro e Santana (2015), são fatores que proporcionam bem estar e equilíbrio para o ser humano, sejam eles físicos, psicológicos e emocionais. Complementando as contribuições dos autores, Zaharov (2010), afirma que para alcançar uma qualidade de vida satisfatória e prazerosa, se faz necessário o controle das emoções, as administrando nos momentos de raiva e frustração e tendo consciência de que para modificar o comportamento será necessário uma psicoeducação dos pensamentos.

De acordo com Pereira, Teixeira e Santos (2012) existem três componentes de suma importância que influenciam em uma qualidade de vida: o *ser* que é o resultado do psicológico, espiritual e físico, é quem o ser humano é, envolvendo suas experiências. O *pertencer* tem haver com as relações que o ser humano tem com o meio em que está inserido, como família, trabalho, escola, igreja. O *tornar-se* está relacionado com o que o ser humano está fazendo para se tornar o que busca para si, para alcançar seus objetivos e metas. Para os autores esses três componentes são importantes, pois entendem que a qualidade de vida, é um fator que envolve o ser humano e também o seu meio, levando em consideração as circunstâncias, as oportunidades e os impedimentos na caminhada de cada um.

Há uma relação significativa entre a qualidade de vida e o autoconhecimento, pois o ser humano aprende ao observar a si mesmo e as suas relações no

ambiente. Edinger (2004) afirma que o autoconhecimento é um processo de construção contínua, pois ao decorrer da vida o ser humano vai descobrindo pequenas coisas sobre si, que são de extrema relevância para sua tomada de consciência. Santos e Nogueira (2020) expõem que, se a pessoa conseguir falar sobre seus comportamentos, e as emoções que esses comportamentos lhe causaram se pressupõem que essa pessoa está consciente, ou seja, que ela tem consciência sobre si; e a consciência está bastante relacionada com o autoconhecimento.

Como relatam os autores acima, a maneira em que o ser humano se observa, e consegue identificar, e descrever suas emoções, ele está tendo consciência de si e com isso está em processo de autoconhecimento. Segundo Silva (2016), quanto mais a pessoa se conhece, mais facilidade ela terá de desenvolver a inteligência emocional, e com isso mais autocontrole e autoconfiança ela terá. Pessoas emocionalmente inteligentes têm maior capacidade de administrar suas emoções e comportamentos, e entendem melhor os sentimentos de outras pessoas, proporcionando assim uma melhor qualidade de vida pra si e para quem está ao seu redor.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir de estudos constatou-se que a inteligência emocional se desenvolvida de forma congruente, pode ajudar na assertividade e desenvolvimento das habilidades sociais, para lidar com problemas do dia a dia, o que ajudará na manutenção do bem-estar e qualidade de vida, considerando que boa parte dos nossos problemas e comportamentos estão relacionados com as emoções e como a gerenciamos. Com o objetivo de estudar o efeito da inteligência emocional como indicador de qualidade de vida do ser humano foi possível averiguar os conceitos, os pilares e os respectivos comportamentos associando a inteligência emocional e como esses aspectos podem proporcionar ao indivíduo uma melhor qualidade de vida em diversos ambientes.

A presente pesquisa mostrou a importância da inteligência emocional em nossas vidas, considerando que através dela, é possível lidar com as emoções, conhecendo-as e as gerenciando de uma maneira que não traga tantos danos e prejuízos, além das habilidades sociais que através da inteligência emocional são

aperfeiçoadas, como: saber ouvir, argumentar, se impor se defender de maneira mais adequada e objetiva levando o ser humano a vivências mais harmoniosas em sua vida. Dessa forma considera-se que o objetivo geral da pesquisa foi alcançado, visto que inteligência emocional melhora a autoestima e qualidade de vida do ser humano, pois precisamos de certas habilidades sociais já que estamos lançados no mundo, sendo a inteligência emocional necessária em qualquer ambiente e situações do cotidiano.

Desta forma podemos concluir que a Inteligência emocional é uma grande aliada do ser humano, e desenvolver esta habilidade proporciona desenvolvimento pessoal e até profissional significativos, visto que saber identificar as emoções com mais precisão e utilizar as informações adquiridas de maneira consciente modula comportamentos mais assertivos levando o indivíduo a decisões significativas em relação ao seu bem-estar e qualidade de vida. A presente pesquisa foi baseada em um método científico, em que foram utilizados revistas, livros e artigos que abordassem o tema em questão. Apesar de tudo que foi discutido, recomendamos pesquisas aplicadas para entender como os seres humanos lidam com a inteligência emocional na prática.

## 7. REFERÊNCIAS

ANTUNES, Celso. **As inteligências múltiplas e seus estímulos**. São Paulo: Papirus, 2008.

CARDOSO, Rosângela Rabello; CARNEIRO, Fabrício Bruno. **Estimulação do desenvolvimento de competências funcionais hemisféricas em escolares com dificuldades de atenção: uma perspectiva neuropsicopedagógica**. Rev. psicopedag. vol.26 nº.81 São Paulo, 2009.

CID-10 (2003). **Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde**. São Paulo: Edusp.

COSTA, L.I. **A importância da inteligência emocional para os processos de ensino e aprendizagem: impactos pedagógicos**. Natal- p. 37. 2017.

DROULIN, ANNE-MARIE. **A Pedagogia**. São Paulo: Loyola, 1995.

EDINGER, E.F. **Ciência da Alma: Uma perspectiva Junguiana**. São Paulo. Paulus, 2004.

FONSECA, Vitor da. **Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica**. Rev. Psicopedagogia, vol.33, nº 102. São Paulo 2016. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862016000300014](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862016000300014). Acesso em: 14 set. de 2021.

FONTOURA, Afro do Amaral. **A escola viva: manual de testes**. 2. ed. Biblioteca Didática Brasileira, vol. 10º, série 1. Rio de Janeiro: Editora Aurora, 1964.

FULANETTO, Terezinha Castilho. **Inteligência emocional**. Escola de Educação, 2012.

GARDNER, H. **Inteligências Múltiplas: a teoria na prática**. Trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

GOLEMAN, Daniel. **À arte da meditação: Um guia para a meditação**: 7. Ed. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. Tradução de Marcos Santarita. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. 2 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

Noronha, D. D.; et al. (2016). **Qualidade de vida relacionada à saúde entre adultos e fatores associados: um estudo de base populacional**. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(2), 463-474. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232016000200463&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016000200463&lng=en&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 13 de set. 2021.

OLIVEIRA, M. B. D. **Inteligência emocional como estratégia de liderança**. Universidade Candido Mendes, 2011. Disponível em [http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias\\_publicadas/K219449.pdf](http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/K219449.pdf). Acesso em 01/09/2021.

PEREIRA, E. F. TEIXEIRA, C. S. SANTOS, A. D. **Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação.** Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.26, n.2, p.241-50, abr./jun. 2012.

RIBEIRO. L. A.; SANTANA. L. C. **Qualidade de vida no trabalho: fator decisivo para o sucesso organizacional.** Revista de Iniciação Científica – RIC Cairu. Jun. 2015, Vol. 02, nº 02, p. 75-96, ISSN 2258-1166. Disponível em: [https://www.cairu.br/riccairu/pdf/artigos/2/06\\_QUALIDADE\\_VIDA\\_TRABALHO.pdf](https://www.cairu.br/riccairu/pdf/artigos/2/06_QUALIDADE_VIDA_TRABALHO.pdf). Acesso em: 13 de set. 2021.

SANTOS, R. L. NOGUEIRA, C.P.V. **A Importância do Autoconhecimento para o Desenvolvimento do Repertório de Autocontrole.** Id on Line Rev. Mult. Psic. V.14, N. 49 p. 64-81, Fevereiro/2020 - ISSN 1981-1179. DOI: 10.14295/online.v14i49.2311.

SILVA. E. W. D. **Inteligência Emocional e sua Importância nas Lideranças e no Trabalho.** Congresso Nacional de Excelência em Gestão. LATEC/UFF. 29 e 30 set. 2016. Disponível em: [https://www.inovarse.org/sites/default/files/T16\\_M\\_045.pdf](https://www.inovarse.org/sites/default/files/T16_M_045.pdf). Acesso em: 23 de ago. 2021.

TRAVASSOS, L. P. **Inteligências Múltiplas.** Revista de Biologia e Ciências da Terra, vol. 1, nº 2. 2001. Disponível em [http://joaootavio.com.br/bioterra/workspace/uploads/artigos/inteligencias\\_multiplas-5155df31baceb.pdf](http://joaootavio.com.br/bioterra/workspace/uploads/artigos/inteligencias_multiplas-5155df31baceb.pdf). Acesso em 01/09/2021.

WEISINGER, H. **Inteligência emocional no trabalho: como aplicar os conceitos revolucionários da, I.E., nas suas relações profissionais, reduzindo o stress, aumentando sua satisfação, eficiência e competitividade.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

ZAHAROV, A. **Coaching: caminhos para transformação da carreira e da vida pessoal.** Rio de Janeiro: Ed. Brasport, 2010.