

Gestão emocional e ferramenta roda da vida com foco no pilar qualidade de vida: um estudo de caso para três grupos de universitários

Pedro Henrique Holanda da Silva¹, Edgar Mariscal Vargas², Sandra Regina Rocha³

¹Discente do Curso de Licenciatura em Computação – UFERSA Núcleo de Educação a Distância - NEaD. e-mail: henrique-holanda@live.com

²Aluno do Instituto de Ensino e Pesquisa Oral Clínica, Prótese Dentária. e-mail: edgarmariscalvargas@gmail.com

³Docente da Universidade Federal do Semi Árido – UFERSA, campus Mossoró – Departamento de Ciência da Computação. e-mail: sandra.rocha@ufersa.edu.br

Resumo: Este artigo apresenta uma ação do projeto de extensão PROEX Capacitação em Inteligência Emocional e Desenvolvimento Pessoal. Esta ação compreendeu um estudo de caso da aplicação da ferramenta de *coaching* roda da vida para gestão emocional para três grupos de universitários: 1º grupo composto por universitários calouros do curso de ciências contábeis; 2º grupo composto por universitários do segundo período do curso de administração; e 3º grupo composto por universitários que participaram na oficina VI Semana da Engenharia de Software e Ciência da Computação. A roda da vida é uma ferramenta de avaliação do desenvolvimento pessoal composta por 4 pilares, sendo que cada um desses pilares possui três eixos. Pilar pessoal com eixos - 1º eixo: saúde e disposição; 2º eixo: desenvolvimento intelectual; 3º eixo: equilíbrio emocional. Pilar profissional com eixos - 1º eixo: realização e propósito; 2º eixo: recursos financeiros; 3º eixo: contribuição social. Pilar de relacionamentos com eixos - 1º eixo: família; 2º eixo: afetividade; 3º eixo: vida social. Pilar qualidade de vida com eixos - 1º eixo: criatividade, hobbies e diversão; 2º eixo: plenitude e felicidade; 3º eixo: espiritualidade. O objetivo da ação foi disseminar informações sobre gestão emocional, apresentar para o público-alvo a ferramenta prática de autoconhecimento roda da vida, sistematizar os dados deste autoconhecimento e fazer um estudo mais detalhado do eixo qualidade de vida. A ação foi implementada no formato de uma oficina aplicada para cada grupo em abril de 2023 com duração aproximada de 2 horas, composta por uma parte teórica, onde foi apresentado o projeto de extensão e uma visão geral sobre a temática de inteligência emocional, seguida de uma explicação e aplicação prática da ferramenta roda da vida. A ferramenta Roda da vida se mostrou adequada para conscientizar os participantes sobre o desenvolvimento pessoal, e a apresentação do projeto ajudou os participantes a terem noções gerais sobre o tema de inteligência emocional.

Palavras-chave: roda da vida; inteligência emocional; desenvolvimento pessoal, extensão,

INTRODUÇÃO

O projeto de extensão da pró-reitoria de extensão e cultura (PROEC) da UFERSA Inteligência Emocional e desenvolvimento pessoal teve início em janeiro de 2023, o projeto tem duração de 1 ano e conta com financiamento interno (Edital PROEC N° 034/2022 - Apoio a Projetos de Extensão do Centro de Ciências Exatas e Naturais) que contempla 3 alunos bolsistas PIBEX, além de uma equipe de alunos voluntários e equipe externa. O projeto propõe a disseminação de informação em inteligência emocional e desenvolvimento pessoal por meio da produção de material didático-digital e capacitações com palestras, oficinas e minicursos dentro desta temática. O projeto usa o acrônimo EGE (Educação em Gestão Emocional) como nome fantasia.

A temática de inteligência emocional e desenvolvimento pessoal é pouco abordada na trajetória tradicional de ensino no Brasil, mesmo dentro do ambiente acadêmico, embora seja uma temática de grande importância para o sucesso pessoal e profissional. A promoção do desenvolvimento pessoal e o desenvolvimento de competências de meta cognição e gestão emocional possibilita ao indivíduo autogerir as suas emoções e expressá-las de forma funcional para si e para a sociedade. Autogerir emoções é uma tarefa difícil, mas é essencial para o sucesso na vida pessoal e profissional. Desenvolver a inteligência emocional é uma forma de promover autoconhecimento, e melhorar as relações interpessoais fora e dentro do ambiente de trabalho.

Não faz parte do currículo comum no Brasil nas escolas e universidades disciplinas que trabalhem temas relacionados ao desenvolvimento de habilidades emocionais. O projeto de extensão aqui apresentado visa preencher essa lacuna, oferecendo capacitação em inteligência emocional e desenvolvimento pessoal objetivando ampliar o conhecimento nesse tema para melhorar as chances de sucesso pessoal, interpessoal e profissional por meio da promoção de autoconhecimento e desenvolvimento de habilidades de gestão emocional.

Dentro da temática de inteligência emocional e desenvolvimento pessoal, a ação apresentada neste artigo utilizou a ferramenta roda da vida, que é uma ferramenta de desenvolvimento pessoal composta por 4 pilares, sendo que cada um desses pilares possui três eixos, vale ressaltar que os eixos da roda da vida aqui apresentados foram adaptados da proposta original para se adequar ao nosso público-alvo, o eixo que originalmente na roda da vida denominava-se 'relacionamento amoroso' foi substituído por afetividade. Relacionamento

amoroso se limita a relação de uma pessoa com outra com envolvimento sexual, já a afetividade é mais ampla, por isso optamos pela substituição. A afetividade está presente em todos os grupos, pois é a relação de sentimentos e afetos do ser com ele mesmo, com o entorno e com os outros seres. Nosso grupo é diverso e nem todos têm um parceiro amoroso, mas todos têm uma relação de afetividade consigo mesmo, com o ambiente e com os demais, por isso esse conceito se aplica melhor a nosso público. Por exemplo, o projeto foi aplicado ao grupo de seminaristas, que por voto quando padres, optam por não ter um relacionamento amoroso, porém são seres humanos e podem e devem ter boas relações de afetividade consigo mesmos, com o ambiente e com os demais. Também, existem viúvas, adolescentes ou outras pessoas que não querem se envolver amorosamente, e ninguém tem que se envolver amorosamente, mas todos tem que ter uma afetividade em equilíbrio. Pilar pessoal com eixos - 1º eixo: saúde e disposição; 2º eixo: desenvolvimento intelectual; 3º eixo: equilíbrio emocional. Pilar profissional com eixos - 1º eixo: realização e propósito; 2º eixo: recursos financeiros; 3º eixo: contribuição social. Pilar de relacionamentos com eixos - 1º eixo: família; 2º eixo: afetividade; 3º eixo: vida social. Pilar qualidade de vida com eixos - 1º eixo: criatividade, *hobbies* e diversão; 2º eixo: plenitude e felicidade; 3º eixo: espiritualidade. Para cada eixo, cada participante da oficina se dá uma nota de 1 a 10, de acordo com a avaliação que faz de si mesmo naquele quesito. A Roda da Vida ajuda uma pessoa realizar uma autoavaliação periódica da vida e pode ser base para criar um plano de ações corretivas para o autodesenvolvimento. Ela pode ser usada para um monitoramento periódico retroalimentado por um plano de ação pessoal, composto de ações corretivas de autoconhecimento.

A Roda da Vida Figura 1: Roda da Vida para o projeto EGE é poderosa porque oferece uma representação visual vívida da forma como a vida de uma pessoa está atualmente. É chamada de Roda da Vida porque cada área da vida está mapeada em um círculo, como o raio de uma roda. O conceito foi originalmente criado por Paul J. Meyer, fundador do *Success Motivation*® Institute, inc, um pioneiro na indústria do aprimoramento e desenvolvimento pessoal, que identificou as principais áreas a serem desenvolvidas para que uma vida seja considerada plena. Esta ferramenta é muito utilizada por *coaches* e psicólogos para trazer clareza aos *coachees*. A roda da vida é altamente flexível, dando a quem a manuseia uma grande quantidade de áreas para serem analisadas.

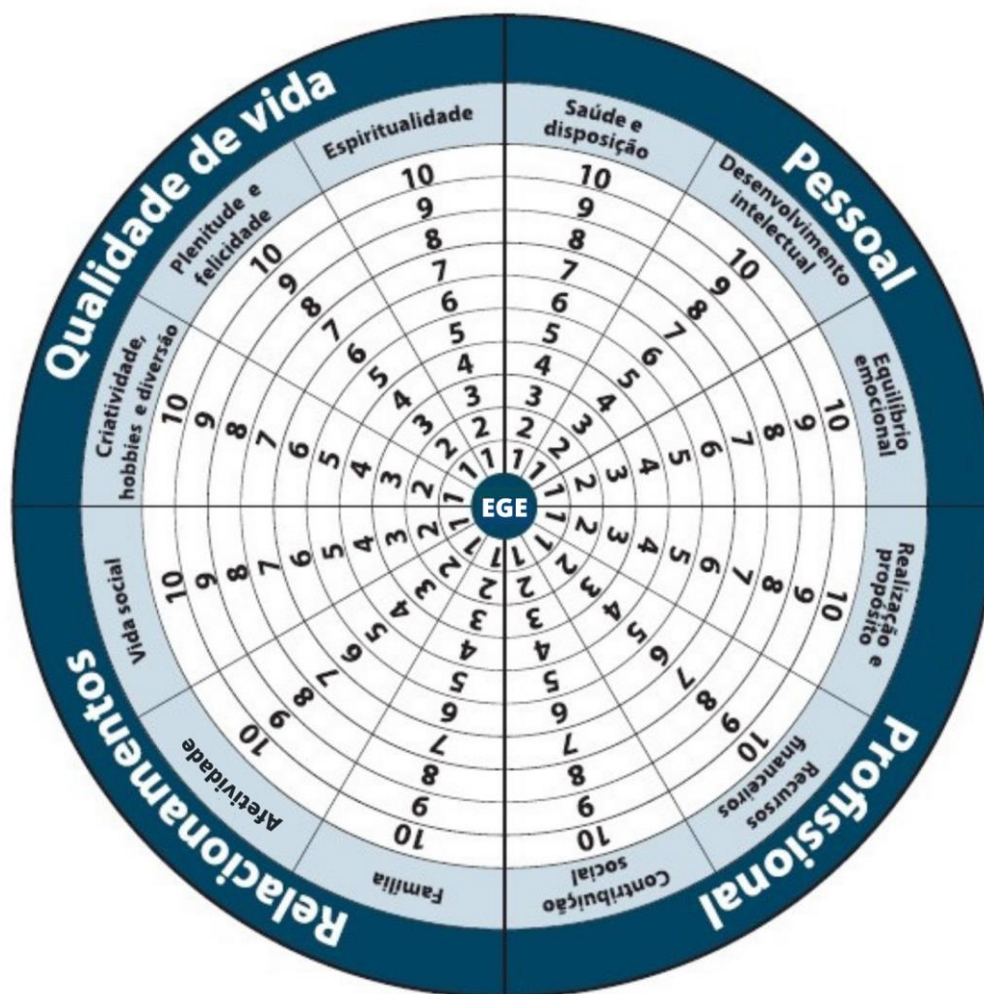


Figura 1: Roda da Vida para o projeto EGE

A inteligência emocional e a roda da vida estão relacionadas porque ambas ajudam a compreender e desenvolver aspectos importantes da vida pessoal e profissional. A roda da vida é uma ferramenta que permite avaliar áreas-chave da vida, como saúde, relacionamentos, espiritualidade, finanças, profissional, entre outras, e identificar quais delas precisam de maior atenção e desenvolvimento para alcançar uma vida mais equilibrada e satisfatória. Através dessa análise, é possível definir metas e estabelecer um plano de ação para melhorar essas áreas. Por outro lado, a inteligência emocional é a capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções e as emoções dos outros, e aplicá-las de forma adequada em diferentes situações. Ela é fundamental no desenvolvimento de habilidades sociais, na tomada de decisões e na administração do estresse.

Combinar a roda da vida com a inteligência emocional pode ajudar a identificar áreas da vida que necessitam de equilíbrio emocional, bem como ajudar a desenvolver habilidades emocionais importantes para alcançar essas metas. Por exemplo, pode-se identificar um desequilíbrio na área de relacionamentos na roda da vida e, por meio da aplicação da inteligência emocional, desenvolver habilidades de comunicação e empatia para melhorar essa área específica.

A ação que embasou este artigo compreende um estudo de caso da aplicação da ferramenta de *coaching* roda da vida para gestão emocional para três grupos de universitários:

- 17 de abril – Apresentação do projeto para 23 universitários do segundo período do curso de administração da disciplina Fundamentos de Informática da Universidade Federal Rural do Semi Árido (UFERSA), campus Mossoró.
- 17 de abril – Apresentação do projeto para 17 universitários calouros do curso de ciências contábeis da disciplina Tópicos em Informática da UFERSA, campus Mossoró.
- 19 de abril - Apresentação do projeto para 27 universitários em uma oficina na VI Semana da Engenharia de Software e Ciência da Computação (VI SESCOOP) da Universidade Federal do Ceará, Campus Russas/RN.

REFERENCIAL TEÓRICO

Um quociente de inteligência alto não é garantia de sucesso, felicidade ou virtude (GOLEMAN, 1995). A inteligência emocional é o conjunto de habilidades relacionadas à percepção, expressão e regulação das emoções em si e nos outros, e à utilização das emoções para motivar, planejar e atingir objetivos na vida (SALOVEY; MAYER, 1990). Existem quatro níveis de processamento de informação emocional (MAYER; SALOVEY, 1997): Percepção de emoções; Facilitação do pensamento; Compreensão e análise de emoções; e Regulação.

LEMOS, 2017 utilizou a roda da vida para identificar possíveis áreas da vida de um empresário *coachee* que estivessem o deixando insatisfeito e também áreas que demonstrassem sinais da falência empresarial (LEMOS, 2017).

Problemas de estresse podem ser superados por meio da aplicação da Roda da Vida, que pode indicar onde estão os desequilíbrios na vida de um indivíduo no momento e apontar as formas de abordá-los (BYRNE, 2005). A Roda da Vida, conceito familiar em muitas culturas religiosas e espirituais, representa o constante movimento e mudança na vida. A roda/círculo

então forma a parte central de um plano para alívio de tensões pela indicação de maneiras pelas quais ela pode ser aplicada (BYRNE, 2005).

A roda da vida foi utilizada para avaliar as repercussões de uma intervenção com Reiki no bem-estar e na saúde autorreferida de 14 profissionais de enfermagem (COSTA et al., 2022).

METODOLOGIA

A ação seguiu a metodologia de aplicação no formato de uma oficina, os alunos envolvidos na ação seguiram um cronograma com as seguintes atribuições:

- Inicialmente se capacitar no conteúdo junto a coordenadora do projeto;
 - Ajudar a organizar a ação do projeto;
 - Trabalhar na divulgação do projeto;
 - Organizar inscrições e divulgação para a ação do projeto;
 - Estar presente na ação do projeto como equipe de apoio;
 - Organizar os materiais para a ação do projeto;
 - Preparar e organizar o exercício que foi aplicado aos participantes dentro da ação do projeto;
 - Ajudar a analisar as informações levantadas durante cada ação do projeto;
 - Ajudar a estruturar artigo produzido como resultado das interações dentro do projeto.
- No caso, alunos que usaram a ação para fins de defesa de TCC não tem direito a publicação oficial do artigo, apenas podem usá-lo para defesa de TCC, visto a artigo do projeto a ser publicado para as ações do projeto compete a coordenação do projeto e aos alunos designados pela coordenação para publicação do artigo, e foi a coordenação e equipe designada quem construiu a proposta. Os alunos de TCC assinaram um termo onde dão ciência de estar de acordo e abrem mão de publicar oficialmente qualquer trabalho referente a presente ação.

A ação foi implementada no formato de oficinas aplicadas a três grupos de universitários com duração aproximada de 2 horas, composta por uma parte teórica, onde foi apresentado o projeto de extensão e uma visão geral sobre a temática de inteligência emocional, seguida de uma explicação e aplicação prática da ferramenta roda da vida.

Os participantes preencheram um formulário de autorização de divulgação de imagem e fizeram durante a oficina o exercício de se auto avaliar com base nos eixos da roda da vida. Coletamos ao final do experimento da oficina a roda da vida preenchida pelos participantes. As rodas da vida preenchidas não estavam diretamente identificadas pelos participantes da oficina,

para evitar constrangimentos, apenas foram coletadas as informações de sexo e idade e a roda da vida preenchida.

Para cada eixo da roda da vida, foi apresentado um conjunto de perguntas chave para ajudar a nortear a pontuação a ser atribuída a cada item.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As tabelas mostram os resultados do experimento:

O trabalho considerou apenas a média de pontuação do grupo inteiro para os eixos da roda da vida, não houve nenhuma análise individual de notas. Como padrão consideramos adequadas médias e notas maiores ou iguais a 7 para cada eixo. Abaixo de sete a nota é considerada nesta pesquisa como insatisfatória indicando que aquele eixo precisa de atenção.

Foram coletadas as folhas das rodas da vida preenchidas por 67 universitários. A tabela mostra o resultado das pontuações para cada eixo na autoavaliação dos alunos.

Roda da Vida														
Pilar			Qualidade de vida			Pessoal			Profissional			Relacionamentos		
Participante	Sexo	Idade	Criatividade, Hobbies, Diversão	Plenitude e Felicidade	Espiritualidade	Saúde e disposição	Desenvolvimento intelectual	Equilíbrio Emocional	Realização e Propósito	Recursos Financeiros	Contribuição Social	Família	Afetividade	Vida Social
1	Feminino	24	9	6	8	5	9	4	9	5	10	9	10	7
2	Feminino	23	4	10	9	5	3	4	8	7	9	6	5	10
3	Feminino	20	8	7	7	6	7	6	6	9	4	9	10	8
4	Feminino	20	10	8	8	6	9	6	7	5	6	10	10	8
5	Feminino	20	8	8	9	5	5	5	9	9	7	10	8	6
6	Feminino	19	6	8	9	8	8	7	7	9	6	9	8	8
7	Feminino	27	9	9	10	7	8	6	8	9	6	10	9	7
8	Feminino	20	7	8	8	7	8	5	6	6	9	10	8	8
9	Masculino	19	10	8	8	5	7	8	7	8	7	10	5	10
10	Masculino	26	8	7	5	9	6	8	6	7	2	9	8	9
11	Masculino	20	8	9	8	8	7	8	9	7	10	8	9	7
12	Masculino	25	9	5	9	8	6	6	7	9	6	3	3	8
13	Masculino	19	5	10	7	9	5	7	7	7	9	6	1	5
14	Feminino	19	5	6	8	8	6	3	7	4	4	5	5	9
15	Feminino	19	9	6	9	6	5	5	6	7	9	8	6	6
16	Feminino	21	7	6	9	5	6	5	5	8	6	9	4	4

17	Feminino	20	9	10	10	8	8	7	9	7	8	10	10	9	Curso de Administração
18	Masculino	31	8	8	8	8	8	8	10	6	8	10	8	8	
19	Feminino	32	6	6	8	8	7	6	9	4	6	7	4	7	
20	Feminino	19	8	9	9	4	5	3	8	10	6	10	7	6	
21	Feminino	21	10	9	10	1	3	1	10	2	3	1	10	3	
22	Feminino	19	9	10	6	7	7	5	10	4	6	6	7	8	
23	Feminino	19	7	7	5	6	7	7	8	5	6	4	9	8	
24	Feminino	19	7	7	5	6	7	7	8	5	6	4	9	8	
25	Feminino	22	8	8	9	7	8	6	8	5	7	7	8	7	
26	Feminino	20	10	9	8	9	8	4	9	9	6	9	10	10	
27	Feminino	23	6	7	8	9	7	7	7	6	8	9	8	6	
28	Masculino	20	7	9	8	7	8	9	9	7	7	9	10	10	
29	Feminino	18	4	7	7	6	7	3	9	9	5	8	9	6	
30	Feminino	18	8	7	9	6	9	6	8	7	8	10	9	8	
31	Feminino	20	9	9	7	7	8	5	10	9	7	8	8	6	
32	Masculino	33	7	6	7	6	9	4	5	6	5	5	7	7	
33	Feminino	25	8	7	7	7	6	5	8	7	6	8	8	9	
34	Feminino	20	8	8	8	8	9	7	8	7	6	6	9	6	
35	Feminino	27	7	10	9	9	6	4	7	6	7	6	4	6	
36	Masculino	27	7	8	10	5	8	7	9	8	7	10	10	7	
37	Masculino	21	7	9	7	7	8	6	10	9	6	9	7	6	
38	Masculino	23	5	7	5	7	6	6	7	8	3	9	9	6	
39	Masculino	36	7	4	7	7	7	5	7	7	7	5	6	4	
40	Masculino	29	7	8	8	5	7	6	8	9	6	10	10	7	
41	Feminino	19	10	7	7	7	9	6	9	4	10	6	0	8	VI Semana da Engenharia de Software e Ciência da Computação
42	Masculino	21	4	2	5	7	4	7	3	8	5	8	4	5	
43	Feminino	21	10	3	2	3	5	3	3	4	4	2	1	8	
44	Masculino	25	8	6	5	7	9	7	4	5	5	1	5	7	
45			9	4	1	8	6	5	7	5	5	5	7	7	
46			7	5	7	4	6	4	4	6	7	6	6	8	
47	Masculino	20	8	5	3	8	7	4	5	5	7	7	1	9	
48	Masculino		9	5	3	10	8	6	6	4	9	8	1	8	
49	Masculino		9	9	8	9	8	8	7	7	7	5	7	10	
50	Masculino		4	1	1	4	5	2	5	4	1	4	1	6	
51	Feminino	18	7	7	8	6	9	8	9	8	9	8	7	10	
52	Feminino	20	10	6	4	3	8	7	6	4	7	7	7	8	
53			6	7	3	4	3	4	4	7	6	7	3	5	
54			7	7	3	5	8	4	7	9	3	3	9	9	
55	Feminino	19	8	7	5	6	7	7	7	8	5	8	9	8	
56			9	8	7	7	8	6	5	8	6	8	7	9	
57	Feminino	21	6	6	8	8	7	7	6	8	5	7	8	8	
58			6	4	5	6	7	7	6	5	7	8	8	7	
59	Masculino	18	7	9	5	8	8	4	4	5	6	9	2	8	
60	Masculino	19	7	5	6	5	7	5	6	5	2	6	2	3	
61			8	7	8	8	9	7	8	7	8	8	4	1	
62			10	9	8	7	10	9	8	7	2	10	8	9	
63			9	6	5	5	6	5	3	2	5	5	4	8	
64	Masculino	18	6	2	4	5	7	5	3	1	3	5	5	5	
65			6	3	2	5	7	6	4	3	8	9	10	4	
66	Masculino	30	3	1	3	1	6	2	1	8	7	5	4	4	

67	Masculino	19	10	7	8	8	9	8	6	7	5	5	9	4	
Média:			7,52	6,8	6,7	6,4	7	5,7	6,9	6,45	6,2	7	6,6	7,075	
Média do Eixo:			7,024875622			6,378109453			6,502487562			6,960199005			

Dos 67 universitários participantes deste estudo, 33 são mulheres, 24 homens e 10 não responderam, como mostra o gráfico 1.

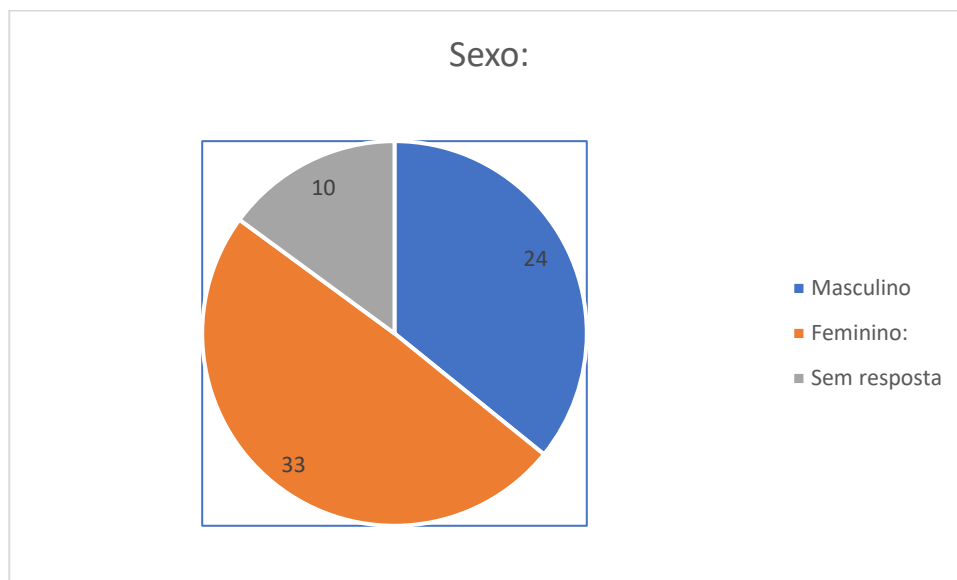


GRÁFICO 01 – SEXO DOS PARTICIPANTES

Os alunos participantes desse estudo são compostos pela faixa etária de 18 a 36 anos, são pessoas que estão em pleno desenvolvimento, alguns iniciando agora na faculdade e na vida adulta sem muita coisa definida para a vida, cheio de sonhos e medos, outros com a vida e os objetivos já definidos. O gráfico 2 mostra a quantidade de participantes do estudo por idade.

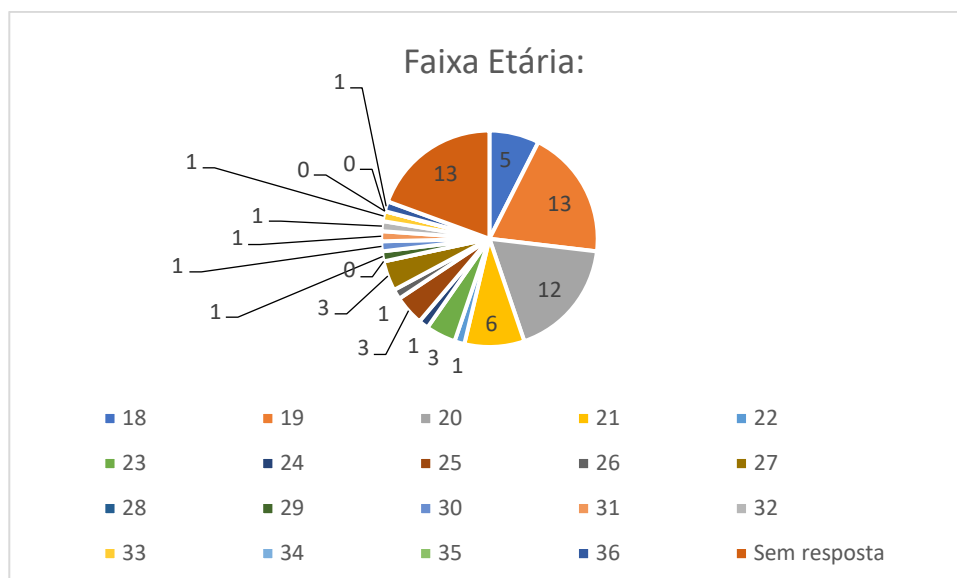


GRÁFICO 02 – FAIXA ETÁRIA

Para esse artigo iremos focar no pilar qualidade de vida com os eixos - 1º eixo: criatividades, *hobbies* e diversão; 2º eixo: plenitude e felicidade; 3º eixo: espiritualidade, mostrando as perguntas norteadoras para esse pilar e analisando com mais atenção os resultados. As perguntas foram sugeridas inicialmente pela pesquisadora, com base nos pontos-chaves de cada eixo, dentro da experiência e vivência da pesquisadora para essa temática e pela experiência particular que a mesma teve em uma dinâmica com roda da vida. Posteriormente, após capacitar a equipe do projeto, eles ajudaram a adequar as perguntas para aplicação na primeira ação do projeto, o grupo de alunos bolsistas construiu a apresentação inicial com base neste primeiro grupo de perguntas. Em cada ação do projeto, as perguntas foram adaptadas com base na percepção das características dos grupos e suas demandas, e também como fruto das percepções das interações do grupo com perguntas ou exemplos de vida fornecidos pelos participantes. Por exemplo, no Pilar vida profissional para o eixo realização e propósito, já foram acrescentadas novas perguntas: uma participante relatou que tinha os atributos de ser pontual e organizada, porém pelo seu relato foi possível perceber que ela era workaholic (viciada no trabalho) e, por isso, não cuidava de outros aspectos relevantes da vida, por isso a pesquisadora optou por acrescentar para esse eixo as seguintes duas perguntas: 1. Você sabe delegar?; 2. Você se sobrecarrega? A tabela mostra as perguntas apresentadas durante a oficina para o pilar qualidade de vida:

Criatividades, <i>hobbies</i> e diversão	Você reserva tempo para você? Você tem um tempo para atividades criativas?
--	--

	Você possui algum Hobbie? Você tem animais de estimação? Você lê, assiste filmes e séries ou ouve música? Você viaja? Você toca algum instrumento?
Plenitude e felicidade	Você é feliz? Qual é seu humor predominante? Você é alegre e bem disposto? Você se sente satisfeito? Você é crítico em excesso? Você tem um plano para o seu futuro? Você tem disposição para alcançar seus objetivos?
Espiritualidade	Você é grato? Você é positivo? Você tem fé em algo ou alguém? Você se sente conectado a algo que não seja material? Você é compassivo? Você perdoa? Você tem uma rotina de prática espiritual?

Considerando o pilar qualidade de vida, os eixos receberam a seguinte pontuação média: 7,024875622, sendo o pilar mais bem desenvolvido do estudo. Os eixos receberam as seguintes pontuações: Criatividade, hobbies e diversão receberam uma pontuação média de: 7,522 mostrando que a criatividade, hobbies e diversão tendem a ser o mais desenvolvido nesse pilar. Plenitude e felicidade receberam a pontuação média de: 6,836. Espiritualidade recebeu a pontuação média de: 6,716 sendo o eixo com pontuação mais baixa, sendo assim, podemos entender que esse eixo deve receber um pouco mais de atenção dos participantes, como o objetivo desse trabalho é o desenvolvimento pessoal do participante por autoavaliação utilizando a ferramenta roda da vida, o participante pode tentar melhorar e aumentar as pontuações em cada eixo posteriormente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observamos concentração, interesse e satisfação dos participantes durante a oficina. A ferramenta roda da vida se mostrou adequada para conscientizar os participantes sobre o desenvolvimento pessoal, e a apresentação do projeto ajudou os participantes a terem noções gerais sobre o tema de inteligência emocional.

Como trabalhos futuros propomos fazer outras oficinas com outras ferramentas para apoio a gestão emocional.

Seguem algumas propostas de trabalhos futuros:

Fazer uma análise mais profunda com sugestões de estratégias de melhoria comportamental para melhorar as notas dos eixos com pontuação abaixo da média 7. Dentro desta análise, seria indicado também buscar correlações entre as pontuações por eixo.

Adaptar o modelo da roda vida (pilares, eixos e perguntas) para melhor adaptá-lo a grupos específicos como autistas ou pessoas com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade.

Desenvolver um aplicativo para automatizar a coleta de dados da roda da vida. Para melhorar a experiência do usuário com o aplicativo seria interessante buscar outras formas além de perguntas para ajudar a pontuar cada eixo, por exemplo, poderia ser usado um processo de seleção de figuras com as quais pudesse ser inferida a pontuação para cada eixo.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Pró Reitoria de extensão e Cultura PROEC da UFERSA pelo apoio à pesquisa. Agradecemos a todos os alunos bolsistas e voluntários da UFERSA e a equipe externa que colaboraram com o projeto. Agradecemos o apoio e participação dos universitários da UFERSA. Agradecemos a toda equipe da VI SESCOMP UFCE, campus Russas.

REFERÊNCIAS

- BYRNE, U. Wheel of Life: Effective steps for stress management. **Business Information Review**, v. 22, n. 2, p. 123–130, 2005.
- COSTA, J. R. DA et al. WHEEL OF LIFE AND REIKI REPERCUSSIONS ON HEALTH

PROMOTION FOR NURSING PROFESSIONALS. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 31, 2022.

GOLEMAN, D. **Emotional Intelligence: Why it can Matter More than IQ**. New York: NY: Bantam, 1995.

LEMONS, D. N. **A UTILIZAÇÃO DO COACHING COMO METODOLOGIA DE DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS EMPREENDEDORAS: UM ESTUDO DE CASO**. Trabalho de Conclusão de Curso—Paraíba: UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA - UFPB, 2017.

MAYER, J. D.; SALOVEY, P. What is emotional intelligence? Em: **Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators**. New York: NY: Basic Books, 1997. p. 3–31.

SALOVEY, P.; MAYER, J. D. Emotional Intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**, v. 9, n. 3, p. 185–211, 1 mar. 1990.