

Bem-estar do aluno

O bem-estar do aluno é um estado psicológico complexo que pode ser compreendido, sob uma perspectiva mais ampla, como sendo a forma como ele *se sente e se comporta* no contexto educacional.

O que significa bem-estar do aluno?

Para definir o bem-estar do aluno, antes de mais nada, é importante compreender o sentido geral da palavra bem-estar. No Ocidente, o conceito é compreendido como um estado de ser multidimensional mais comumente relacionado à Psicologia Positiva (Seligman e Csikszentmihaly, 2000), que deu origem ao movimento da Educação Positiva. A pesquisa e a prática de bem-estar estão alicerçadas sobre duas tradições históricas do conceito: o hedonismo e a eudaimonia, ambos com origem na filosofia grega.

- O **bem-estar hedonista** diz respeito à forma como uma pessoa *se sente* com relação à sua vida. Ele é conceitualizado como sendo uma combinação da satisfação global de um indivíduo com a vida, o modo como vivencia sentimentos positivos e a ausência de sentimentos negativos (Diener e Lucas, 1999).

- O **bem-estar eudaimônico** pode ser compreendido como a forma que uma pessoa *se comporta* em sua vida. Esse conceito de bem-estar também é relacionado ao “florescimento” e à autorrealização, cultivados por meio do compromisso de um indivíduo com seu desenvolvimento pessoal, atividades que julga relevantes e capacidade de estabelecer relações interpessoais (Ryff e Singer, 1998).

Juntos, o bem-estar hedonista e o eudaimônico compõem o bem-estar global de um indivíduo (Figura 1). Portanto, o bem-estar do aluno no contexto educacional pode ser entendido como um estado de ser holístico e multidimensional que representa a combinação de todos esses diferentes aspectos.

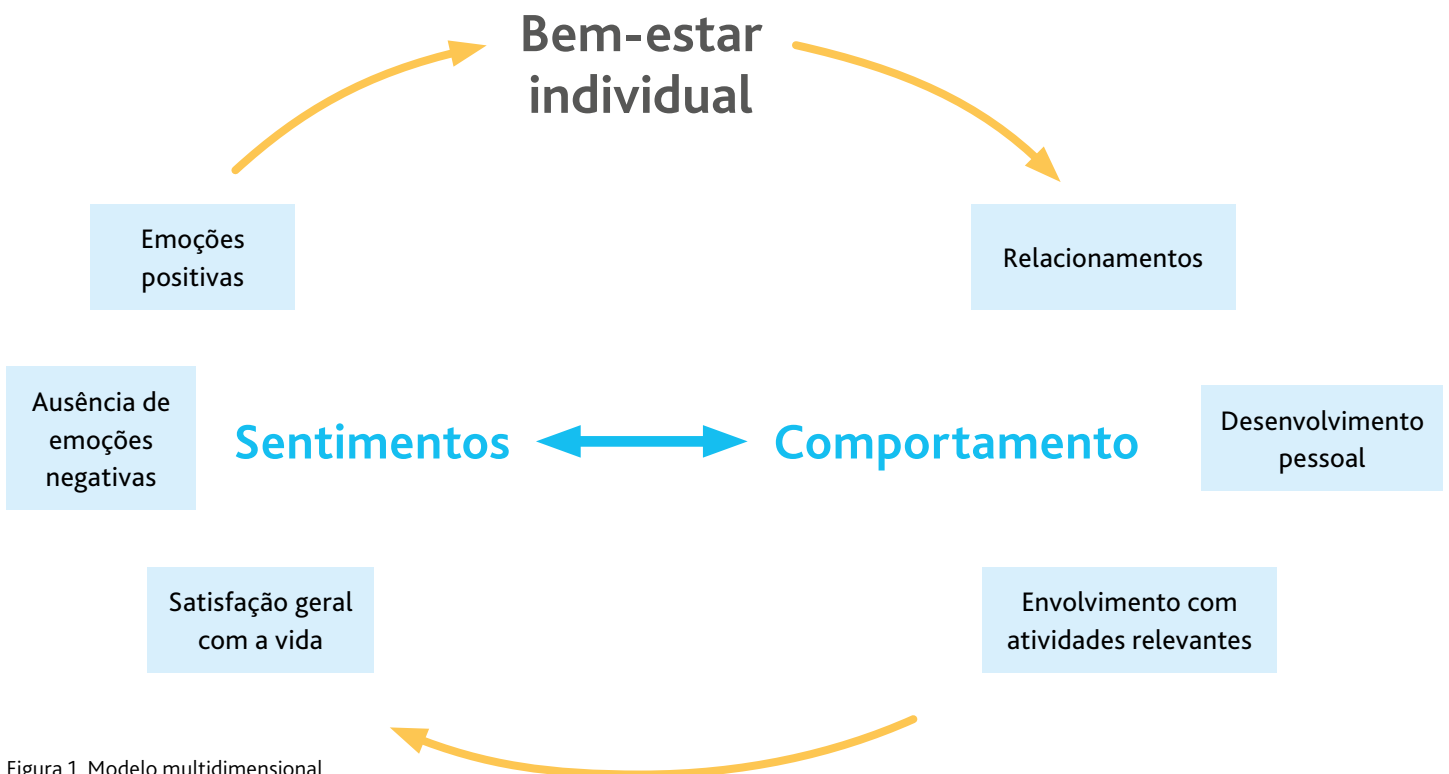


Figura 1. Modelo multidimensional de bem-estar individual



Como o bem-estar do aluno é compreendido ao redor do mundo?

Existem semelhanças universais e diferenças marcantes na forma como crianças de diferentes culturas vivenciam o bem-estar (Rees e Dinisman, 2015). No entanto, o bem-estar do aluno tem sido defendido como uma meta central da educação por acadêmicos tanto do Oriente quanto do Ocidente desde a Antiguidade. Por exemplo, a filosofia confucionista enfatiza o autoaprimoramento para que alguém alcance a retidão moral (*junzi*). De acordo com Confúcio, o autoaprimoramento requer a prática da humanidade (*ren*) com os outros e consigo mesmo, e as virtudes de atitude, procedimento, conhecimento, coragem moral e persistência (*li*). Dessa forma, há ligações claras entre o pensamento confucionista e o bem-estar eudaimônico (conexão interpessoal e florescimento). O bem-estar também foi destaque em diversos artigos do século XIX escritos pelo pedagogo japonês Tsunesaburo Makiguchi, fundador da educação Soka (criação de valor), que é praticada atualmente em 190 países. Segundo Makiguchi, a felicidade não pode existir somente no âmbito individual, mas deve ser uma meta educacional conjunta da escola, lar e comunidade.

No século XXI, o crescimento do interesse pelo bem-estar na área da educação pode ser atribuído ao trabalho de economistas que introduziram medidas de bem-estar adulto como alternativa para o Produto Interno Bruto (PIB) na avaliação do sucesso de uma economia. Posteriormente, organizações internacionais (como a Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) e as

Nações Unidas) passaram a medir o bem-estar de crianças juntamente com seus resultados acadêmicos em pesquisas transnacionais (OECD, 2019; UNICEF, 2007). Entre essas iniciativas a mais conhecida é o Programa Internacional de Avaliação de Alunos (PISA), que introduziu a medida do bem-estar da criança juntamente com seus resultados acadêmicos em 2015. A OCDE atualmente utiliza uma medida multidimensional do bem-estar do aluno, composta por quatro subgrupos: bem-estar cognitivo, social, físico e psicológico.

Quais teorias baseiam o conceito de bem-estar do aluno?

Diversas teorias são utilizadas para explorar o bem-estar do aluno na educação.

- **A Teoria da Motivação Humana** (Maslow, 1943) sugere que o crescimento individual possa ser compreendido como uma **hierarquia de diferentes estágios**. Cada estágio descreve um conjunto ímpar de "necessidades" de bem-estar. A **Hierarquia das Necessidades Humanas** de Maslow (vide Figura 2) teoriza que é preciso que as necessidades de "**ordem inferior**" (que incluem bem-estar físico, segurança e afeto) sejam supridas antes que os indivíduos consigam alcançar suas necessidades de "**ordem superior**" (que servem para alcançar a autorrealização). A teoria de Maslow tem importantes implicações na educação, pois pesquisas sugerem que há nos alunos uma importante relação entre necessidades de ordem inferior supridas com sucesso e capacidade de alcançar um bom rendimento acadêmico (Noltemeyer et al., 2012).

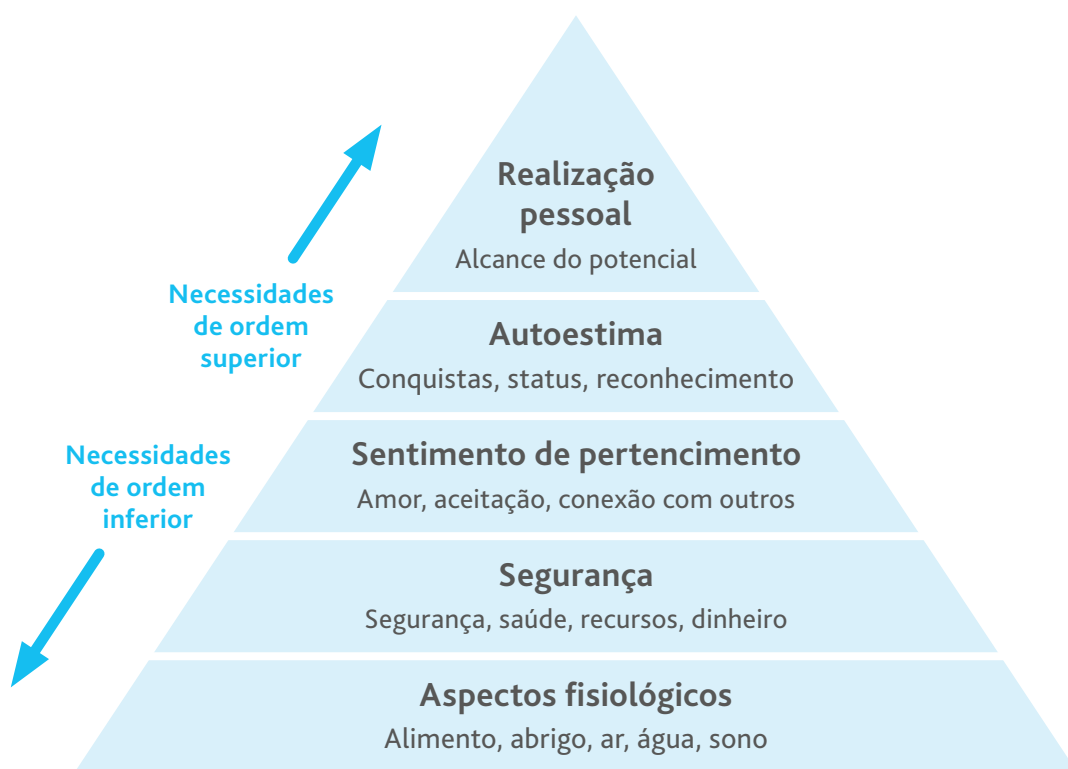


Figura 2. Hierarquia das Necessidades Humanas de Maslow (1970)

Sabendo-se que o rendimento é uma necessidade de ordem superior, refletir se as necessidades de ordem inferior dos alunos estão sendo atendidas primeiro pode servir de recurso para os professores conseguirem explicar comportamentos e resultados educacionais.

- A **Teoria da Autodeterminação**, TDA, (Deci e Ryan, 2000) é uma teoria moderna de bem-estar eudaimônico que pode ser aplicada diretamente à educação. A TDA defende que os indivíduos possuem três necessidades psicológicas fundamentais (competência, autonomia e vínculo social) que, uma vez satisfeitas, resultam em alto nível de bem-estar:
 - A **competência** refere-se a obter sucesso em esforços desafiadores e ser capaz de alcançar os resultados desejados;
 - A **autonomia** refere-se a vivenciar a liberdade de escolha e estar no controle das próprias ações;
 - O **vínculo social** é a capacidade de se conectar com o próximo, sentir que pode contar com outros e que existe respeito mútuo.

Satisfazer essas necessidades é importante para o desenvolvimento saudável, bem-estar e rendimento acadêmico da criança (Boncquet et al., 2020).

- O **modelo PERMA** (Seligman, 2011) é composto por cinco pilares do bem-estar individual:
 - **Emoções positivas** (*positive emotions*) – capacidade de manter-se otimista com relação ao passado, presente e futuro;
 - **Engajamento** (*engagement*) – envolver-se em atividades que mantenham a mente no momento presente, e, de modo ideal, em um estado de “flow”;
 - **Relacionamentos** (*relationships*) – conexões sociais fortes e afetuosas;
 - **Significado** (*meaning*) – senso de propósito, espiritualidade ou religião;
 - **Realização** (*accomplishment*) – possuir metas e ambições.

A ideia central do modelo PERMA é que o bem-estar dos indivíduos pode ser melhorado.

- **Teoria do Self** (Dweck e Leggett, 1988) é um modelo **cognitivo-afetivo-comportamental** que sugere que as “teorias implícitas” (crenças profundamente arraigadas) pessoais têm importantes implicações no funcionamento psicológico dos indivíduos. A **Teoria do Self** pode ser explicada pelos seguintes padrões de pensamento: uma **mentalidade fixa** (segundo a qual os alunos acreditam que são constituídos por traços *imutáveis*) ou uma **mentalidade de crescimento** (segundo a qual os alunos acreditam que são constituídos por traços *mutáveis* e passíveis de aprimoramento). Os dois padrões de crenças – a **mentalidade fixa “não posso fazer nada”** e a **mentalidade de crescimento “flexível”** – exercem impacto sobre o bem-estar do aluno (Schleider et al.,

2015). Pesquisas da área de psicobiologia (psicologia biológica) também sugerem que alunos com mentalidade fixa experimentam um nível muito mais intenso de estresse em resposta às pressões acadêmicas (Lee et al., 2018). Além disso, os padrões de pensamento levam os alunos a adotarem diferentes metas de aprendizagem adaptativas e desadaptativas na educação. Ou seja, o padrão de pensamento dos alunos determina o tipo de metas a ser perseguido, o que, por sua vez, tem impacto sobre sua autoestima. Dessa forma, a mentalidade dos indivíduos exerce impacto não só sobre o que pensam a respeito de si mesmos (ex.: sua inteligência), mas também sobre como se sentem com relação a si mesmos e à vida (ou seja, seu bem-estar).

- A **Teoria Ampliar e Construir** (*Broaden-and-Build Theory*) (Fredrickson, 2004) aprofunda o trabalho de Dweck e seus colegas, sugerindo que emoções positivas expandem a mentalidade positiva e os repertórios de pensamento-ação dos indivíduos, o que, por sua vez, leva ao desenvolvimento de recursos psicológicos a que eles possam recorrer quando se sentirem desafiados.

Que outros termos estão associados ao bem-estar do aluno?

- **Saúde mental** está relacionada ao bem-estar, mas não são sinônimos. A saúde mental está associada ao bem-estar hedonista inferior (Keyes, 2002). O grau de bem-estar de um indivíduo pode ser compreendido como reflexo de doença ou saúde mental. Porém, diagnósticos formais e tratamentos de doença mental são realizados por profissionais qualificados (como psiquiatras, médicos ou orientadores pedagógicos), enquanto o bem-estar é um estado de ser mais amplo que pode ser cultivado na educação, no lar e na comunidade.
- **Aprendizagem Socioemocional** (SEL) refere-se a processos em que os alunos se envolvem ativamente (tais como o reconhecimento e regulação de suas emoções, comunicação e diferenciação de sentimentos, pensamentos e emoções) para melhor compreender e lidar com suas emoções, nutrir empatia pelas emoções de outros e cultivar relacionamentos positivos (para mais informações, consulte o site da *Education Endowment Foundation*).
- **Determinação** refere-se à paixão e à perseverança de um indivíduo para alcançar metas de longo prazo, a despeito de contratempos. A determinação está associada positivamente ao bem-estar e à mentalidade de crescimento.
- **Resiliência** é definida como a capacidade de adaptação psicológica diante de desafios. Muito embora exista uma associação positiva entre resiliência e bem-estar, a resiliência diz respeito a um traço individual específico, sendo enfocada por diversos treinamentos para desenvolvimento de habilidades na área da educação, ao passo que o bem-estar é mais abrangente.



Quais são as vantagens de cultivar o bem-estar do aluno?

- O bem-estar não é apenas promovido como um importante objetivo da educação em si, mas pesquisas confirmam associações positivas entre o **bem-estar do aluno e um maior nível de rendimento acadêmico** (Kirkcaldy et al., 2004; Suldo et al., 2011). Por outro lado, pesquisas sugerem que um **menor nível de bem-estar do aluno** está associado a um maior risco de **baixo rendimento acadêmico** (van Batenburg-Eddes & Jolles, 2013).
- Um **alto nível de bem-estar de aluno** também está associado positivamente a outras importantes características acadêmicas, tais como **autoconfiança, mentalidade de crescimento e metas de aproximação de domínio**, uma forma adaptativa de meta motivacional pela qual os alunos se esforçam para melhorar sua compreensão e habilidades, em vez de recorrerem a metas de resultado ou evitamento, que são de natureza desadaptativa (King, 2017). Essas características acadêmicas, por sua vez, foram associadas a um nível mais alto de rendimento (Blackwell et al., 2007).
- **Alunos mais satisfeitos com a vida** apresentam experiências acadêmicas muito mais positivas, ao passo que alunos com **menor nível de bem-estar** estão expostos a um risco maior de abandonar os estudos e apresentar dificuldades comportamentais, de acordo com pesquisas (Arslan e Renshaw, 2018).

Quais são algumas das concepções equivocadas sobre bem-estar de aluno?

- **Bem-estar é o mesmo que ausência de doença mental.** A ausência de doença mental não equivale a saúde mental e bem-estar plenos. Podemos imaginar a doença mental e a saúde mental como sendo dois extremos opostos, enquanto o bem-estar representa o estado de ser global de um indivíduo, levando em conta todas as dimensões do seu bem-estar e sua doença/saúde mental. É importante notar que indivíduos diagnosticados com doença mental podem vivenciar um grau elevado de bem-estar, da mesma forma que pessoas que não receberam diagnóstico de doença mental podem apresentar um nível de bem-estar baixo.
- **Bem-estar equivale a felicidade.** Sentir felicidade é apenas um dos componentes do bem-estar hedonista das crianças. O bem-estar de uma pessoa é composto tanto pelos seus sentimentos quanto pelo modo como ela age, sendo mais complexo do que simplesmente o nível de felicidade que ela sente. A natureza complexa do bem-estar do aluno requer que os educadores adotem uma abordagem multidimensional que considere a afinidade dos alunos com pares e professores, o sentimento de pertencimento à comunidade escolar, motivação, senso de propósito e o modo como experimentam emoções positivas e negativas.

- **O bem-estar é um estado de ser estático.** O bem-estar do aluno é cultivado de modo social e cultural por meio das interações das crianças com outras pessoas, com o ambiente e suas experiências. Ele pode ser moldado de forma positiva e influenciado por um clima e práticas escolares que priorizem o bem-estar (Steinmayr et al., 2018).
- **Alunos mais jovens têm as mesmas necessidades de bem-estar que alunos adolescentes.** No tocante ao desenvolvimento, existem diferenças marcantes entre os alunos dos primeiros anos do Ensino Fundamental e os alunos dos últimos anos na forma como vivenciam o bem-estar na educação. Durante a fase de desenvolvimento compreendida entre os 7 e os 12 anos, o bem-estar hedonista é particularmente importante, sobretudo com relação ao rendimento acadêmico dos alunos (Gutman e Vorhaus, 2012). Entretanto, o bem-estar eudaimônico (ex: motivação no trabalho, engajamento acadêmico e amizades) parece ser mais importante para o bom rendimento acadêmico dos adolescentes (Tobia et al., 2019).

Dicas práticas

- **Desenvolva uma política de bem-estar na escola** como uma atividade colaborativa, envolvendo alunos, professores e pais. Permitir que os alunos expressem que tipo de clima escolar é mais favorável para o bem-estar deles mesmos e dos outros pode desenvolver **afinidade com a escola** por meio do **compartilhamento de propósito e ideais**. Outras atividades úteis para *workshops* com alunos incluem exercícios de estabelecimento de prioridades que ajudem tanto alunos quanto professores a compreenderem os aspectos escolares que são mais importantes para o bem-estar do aluno.
- **Cultive uma comunidade escolar afetuosa e unida** que promova **relacionamentos** entre alunos e professores **baseados em respeito e apoio**. Garanta que os alunos estejam cientes de que existem adultos na escola com quem poderão contar caso necessitem de apoio. Sentir afinidade com outros é uma necessidade psicológica fundamental e contribui para o bem-estar do aluno. Proporcionar aos estudantes **oportunidades de ajudarem uns aos outros**, como sistemas de mentoria acadêmica entre alunos ou espaços regulares para trabalho em equipe, pode facilitar a criação de uma comunidade onde uns cuidam dos outros.
- **Adote uma abordagem que enfoque a criança de maneira integral para compreender os resultados acadêmicos dos alunos.** Essa abordagem deve levar em consideração como a vida psicológica (tanto no lar quanto na escola) contribui para a capacidade do aluno de se envolver com a aprendizagem. O bem-estar do aluno não pode ser compreendido isoladamente de outras áreas da vida da criança. A Teoria dos Sistemas Ecológicos de Bronfenbrenner (1979) oferece um modelo que nos ajuda



a compreender essa questão, no qual o “microssistema” (o lar e a escola) representa um ambiente crítico para moldar o desenvolvimento infantil. Trabalhar em estreita parceria com especialistas e profissionais da comunidade (tais como orientadores pedagógicos, psicólogos educacionais e psiquiatras) pode facilitar uma abordagem integrada que ofereça suporte aos alunos. De modo particular, especialistas em saúde mental podem ajudar os professores a compreenderem quaisquer **fatores de risco** no âmbito familiar, social ou individual vivenciados pela criança, a fim de contextualizar e compreender sua aprendizagem e comportamento na escola.

- **Contribua para o atendimento das necessidades psicológicas fundamentais dos alunos** (competência, autonomia e afinidade) na sua prática de sala de aula. Pesquisas demonstram que **ambientes de aprendizagem sensíveis a essas necessidades** são mais conducentes ao bem-estar do aluno. Por exemplo, atividades que sejam iniciadas pelo aluno ou lhe ofereçam um certo grau de controle sobre como a aprendizagem acontece podem promover a **autonomia** do aluno. Assegurar que a aprendizagem seja dosada adequadamente para cada aluno, para que ela seja sentida como eficaz, pode promover um senso de **competência**, enquanto abordagens pedagógicas que facilitem trabalho colaborativo com pares oferecem mais oportunidades para os alunos sentirem afinidade uns com os outros.
- **Priorize o bem-estar dos professores, oferecendo-lhes apoio profissional e pessoal.** O apoio profissional pode incluir o reconhecimento de contribuições valiosas de professores para o cotidiano e conquistas da escola por meio de comemorações e recompensas, para que se sintam valorizados. Os professores também podem ser envolvidos nos processos de tomada de decisão da escola, o que pode lhes proporcionar maior senso de autonomia. O apoio pessoal, por outro lado, pode envolver conhecer os professores de forma individual, reservando um tempo

para discutir questões não relacionadas ao ensino que os possam estar afetando de alguma maneira. Oferecer apoio e recursos voltados à saúde mental dos professores também é importante. Facilitar oportunidades de interação social entre professores dentro e fora da escola com regularidade também pode ajudar a desenvolver afinidade entre colegas. O bem-estar do aluno e do professor estão intimamente ligados: professores que se sentem apoiados e mentalmente equilibrados conseguem cuidar melhor dos alunos e dar exemplo de estilo de vida e mentalidade saudáveis.

De que modo Cambridge International oferece apoio às escolas com relação ao bem-estar do aluno?

- Observamos as experiências educacionais dos alunos sob uma perspectiva holística, que engloba seu desenvolvimento cognitivo, social e emocional. Isso se reflete em nossos atributos do Aluno Cambridge, à medida que procuramos apoiar as escolas no desenvolvimento de alunos **confiantes, responsáveis** por si mesmos, sensíveis e atenciosos com o próximo e **engajados** intelectual e socialmente, prontos para fazer a diferença.
- Tanto os nossos Padrões do Professor Cambridge quanto os nossos Padrões do Líder de Escola Cambridge demonstram a importância do compromisso com a aprendizagem, crescimento pessoal e bem-estar (por parte dos professores) e do investimento no desenvolvimento profissional e bem-estar de toda a equipe (por parte das lideranças escolares).
- Nós também estabelecemos regularmente parcerias com especialistas em bem-estar do aluno e organizamos eventos, como **sessões de Perguntas e Respostas**, com orientadores pedagógicos e acadêmicos de destaque na área da educação, a fim de oferecer apoio personalizado às nossas escolas.

Reconhecimento do autor: Tania Clarke



Onde posso obter mais informações?

- Arslan, G., & Renshaw, T. L. (2018). Student Subjective Wellbeing as a Predictor of Adolescent Problem Behaviors: A Comparison of First-Order and Second-Order Factor Effects. *Child Indicators Research*, 11(2), 507–521. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9444-0>
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78(1), 246–263. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>
- Bonquet, M., Soenens, B., Verschueren, K., Lavrijsen, J., Flamant, N., & Vansteenkiste, M. (2020). Killing two birds with one stone: The role of motivational resources in predicting changes in achievement and school well-being beyond intelligence. *Contemporary Educational Psychology*, 63, 101905. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101905>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design* (New edition). Harvard University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and Subjective Wellbeing. In *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation.
- Dweck, C. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology Press.
- Dweck, C., & Leggett, E. (1988). A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review*, 95(2) 256–273.
- Education Endowment Foundation. (n.d.). *Social and emotional learning*. <https://educationendowmentfoundation.org.uk/evidence-summaries/teaching-learning-toolkit/social-and-emotional-learning>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Gutman, L. M., & Vorhaus, J. (2012). *The Impact of Pupil Behaviour and Wellbeing on Educational Outcomes* (p. 49). Department for Education, Childhood Wellbeing Research Centre.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- King, R. B. (2017). A fixed mindset leads to negative affect: The relations between implicit theories of intelligence and subjective well-being. *Zeitschrift für Psychologie*, 225(2), 137–145. <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000290>
- Kirkcaldy, B., Furnham, A., & Siefen, G. (2004). The relationship between health efficacy, educational attainment, and well-being among 30 nations. *European Psychologist*, 9(2), 107–119. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.9.2.107>
- Lee, H. Y., Jamieson, J., Miu, A., Josephs, R., & Yeager, D. (2018). *An entity theory of intelligence predicts higher cortisol levels when high school grades are declining*.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Noltemeyer, A., Bush, K., Patton, J., & Bergen, D. (2012). The relationship among deficiency needs and growth needs: An empirical investigation of Maslow's theory. *Children and Youth Services Review*, 34(9), 1862–1867. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.05.021>
- OECD. (2019). *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>
- Rees, G., & Dinisman, T. (2015). Comparing Children's Experiences and Evaluations of Their Lives in 11 Different Countries. *Child Indicators Research*, 8(1), 5–31. <https://doi.org/10.1007/s12187-014-9291-1>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

- Schleider, J. L., Abel, M. R., & Weisz, J. R. (2015). Implicit theories and youth mental health problems: A random-effects meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 35, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.11.001>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness and well-being—And how to achieve them*. Nicholas Brealey Publishing.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihaly, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Steinmayr, R., Heyder, A., Naumburg, C., Michels, J., & Wirthwein, L. (2018). School-related and individual predictors of subjective well-being and academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02631>
- Suldo, S., Thalji, A., & Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 17–30. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536774>
- Tobia, V., Greco, A., Steca, P., & Marzocchi, G. M. (2019). Children's wellbeing at school: A multi-dimensional and multi-informant approach. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 841–861. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9974-2>
- UNICEF, I. R. C. (2007). *Child Poverty in Perspective: An overview of child well-being in rich countries*.
- van Batenburg-Eddes, T., & Jolles, J. (2013). How does emotional wellbeing relate to underachievement in a general population sample of young adolescents: A neurocognitive perspective. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00673>

Caso deseje saber mais sobre Treinamentos de Cambridge envie um e-mail para info@cambridgeinternational.org visite o endereço www.cambridgeinternational.org/events ou entre em contato com o representante de Cambridge de sua região.

Cambridge Assessment tem o compromisso de tornar nossos documentos acessíveis de acordo com a Norma WCAG 2.1. Buscamos constantemente aprimorar a acessibilidade dos nossos documentos. Caso você tenha quaisquer dificuldades ou ache que não estamos cumprindo as exigências de acessibilidade, escreva para info@cambridgeinternational.org e coloque o seguinte título no e-mail: Acessibilidade digital. Caso você precise deste documento em um formato diferente, entre em contato conosco e informe seu nome, e-mail e necessidades e nós responderemos em até quinze dias úteis.