

**CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO CRICARÉ  
MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E EDUCAÇÃO**

**AMANDA MAURI ANEQUIM**

**A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL COMO ESTRATÉGIA PARA A  
MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES  
NO CONTEXTO PÓS-PANDEMIA**

**SÃO MATEUS-ES**

**2022**

AMANDA MAURI ANEQUIM

A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL COMO ESTRATÉGIA PARA A  
MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES  
NO CONTEXTO PÓS-PANDEMIA

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação do Centro Universitário Vale do Cricaré, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ciência, Tecnologia e Educação.

**Orientadora:** Prof. Dra. Luciana Teles Moura

SÃO MATEUS-ES  
2022

Autorizada a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na publicação

Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação

Centro Universitário Vale do Cricaré – São Mateus – ES

A578i

Anequim, Amanda Mauri.

A inteligência emocional como estratégia para a melhoria da qualidade de vida de professores no contexto pós-pandemia / Amanda Mauri Anequim – São Mateus - ES, 2022.

131 f.: il.

Dissertação (Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação) – Centro Universitário Vale do Cricaré, São Mateus - ES, 2022.

Orientação: prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Luciana Teles Moura.

1. inteligência emocional. 2. Professores – Estresse ocupacional. 3. Qualidade de vida. 4. Covid-19, pandemia de, 2020-. I. Moura, Luciana Teles. II. Título.

CDD: 331.25

Sidnei Fabio da Glória Lopes, bibliotecário ES-000641/O, CRB 6ª Região – MG e ES

# AMANDA MAURI ANEQUIM

## A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL COMO ESTRATÉGIA PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES NO CONTEXTO PÓS-PANDEMIA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação, do Centro Universitário Vale do Cricaré (UNIVC), como requisito parcial para obtenção do título de Mestra em Ciência, Tecnologia e Educação, na área de concentração Ciência, Tecnologia e Educação.

Aprovada em 14 de dezembro de 2022.

### COMISSÃO EXAMINADORA

---


**Dra. Luciana Teles Moura**  
Centro Universitário Vale do Cricaré (UNIVC)  
Orientador (a)

MARCUS ANTONIUS DA COSTA NUNES:55754732791

Assinado de forma digital por  
MARCUS ANTONIUS DA  
COSTA NUNES:55754732791  
Dados: 2022.12.21 16:59:33  
-03'00'

---

**Dr. Marcus Antonius da Costa Nunes**  
Centro Universitário Vale do Cricaré (UNIVC)

Documento assinado digitalmente  
 TAISA SHIMOSAKAI DE LIRA  
Data: 20/12/2022 17:42:41-0300  
Verifique em <https://verificador.iti.br>

---

**Dra. Taisa Shimosakai de Lira**  
Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Às vítimas da Covid-19 e a todos os professores, que se dedicam arduamente à arte de ensinar.

## AGRADECIMENTOS

A Deus, por ser meu sustento e fortaleza ao longo desta trajetória, sempre me iluminando e capacitando para que eu pudesse alcançar meus objetivos.

Ao Centro Universitário Vale do Cricaré, pelo comprometimento e seriedade na prestação dos serviços e no atendimento ao corpo discente.

Aos excelentes professores que ministraram as disciplinas ao longo do curso, por todo conhecimento compartilhado e pelas infinitas possibilidades apresentadas.

À minha orientadora, Prof<sup>a</sup>. Dra. Luciana Teles Moura, por ter me acompanhado durante o processo de construção desta dissertação, por suas contribuições de excelência e também por toda confiança depositada em minha proposta de pesquisa.

Aos professores que se disponibilizaram em participar desta pesquisa, contribuindo com suas experiências e relatos pessoais.

À Prefeitura Municipal de Presidente Kennedy, pelo incentivo à formação continuada e capacitação de seus servidores por meio do auxílio-estudo.

Aos amigos e familiares, por todo apoio e compreensão pela minha ausência, nos momentos em que precisei me dedicar aos estudos.

Às amigas, Kézia Azevedo Ramos e Priscila Quaresma Azevedo, por sonharem e vibrarem comigo em cada etapa vencida, ao longo deste curso. À Priscila, ainda, pela liberdade e confiança em compartilhar comigo os seus anseios no período de pandemia, despertando em mim o desejo e a necessidade de investigar o tema.

À grande amiga Elba Corrêa de Jesus, por todo suporte oferecido ao longo do curso de mestrado e também por todo incentivo e confiança.

Às amigas, parceiras de trabalho e confidentes do grupo *Uberterapia*, Beatriz Tinoco de Oliveira, Luciana Barreto de Oliveira Nicoli, Marina Siqueira David e Monica Gomes de Sá Barbosa, por toda parceria e por me permitirem exercitar as minhas próprias habilidades emocionais em cada uma de nossas conversas.

A todos os que, direta ou indiretamente, contribuíram com o desenvolvimento desta pesquisa, toda minha gratidão!

Vivemos esperando dias melhores. Dias de paz, dias a mais, dias que não deixaremos para trás. Vivemos esperando o dia em que seremos melhores. Melhores no amor, melhores na dor, melhores em tudo.

*Jota Quest*

## RESUMO

ANEQUIM, Amanda Mauri. **A inteligência emocional como estratégia para a melhoria da qualidade de vida de professores no contexto pós-pandemia.** 2022. 135 f. Dissertação (Mestrado) – Centro Universitário Vale do Cricaré, 2022.

A pandemia da Covid-19 provocou inúmeras mudanças na sociedade, o que levou ao desenvolvimento de um novo modelo educacional pautado no ensino remoto. Diante das inquietações provenientes desse contexto, os professores sofreram fortes pressões que vieram a comprometer seu estado emocional. Diante disso, a presente dissertação aborda a inteligência emocional como uma estratégia para promover a melhoria da qualidade de vida de professores no cenário pós-pandêmico. Assim, o presente estudo surge da reflexão sobre como melhorar a qualidade de vida de docentes no contexto pós-pandemia a partir do desenvolvimento da inteligência emocional. Para desenvolver a pesquisa, foi estipulado como objetivo geral discutir os desafios decorrentes da pandemia da Covid-19, bem como da implementação do ensino remoto, e seus respectivos impactos no estado emocional dos professores, sendo os objetivos específicos: abordar as experiências e os desafios enfrentados por professores durante o desenvolvimento das atividades remotas; investigar os sentimentos provocados por este contexto e sua influência no estado emocional dos docentes; propor estratégias de intervenção que possam contribuir para o bem-estar e a qualidade de vida dos professores; elaborar uma proposta formativa visando o desenvolvimento da inteligência emocional para professores. O referencial teórico que embasa as discussões é fruto de pesquisas recentes envolvendo a temática, além de teóricos conceituados em pesquisas sobre a inteligência emocional. Os materiais utilizados como referência encontram-se disponíveis no Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e no portal Google Acadêmico, bem como em livros de referência na temática. Assim, os principais autores que contribuem com o embasamento desta pesquisa são Gardner (1994; 1995), Goleman (2012), Fernandes (2019), Brackett (2021), Moll (2021) e Bonini (2022). Para a metodologia, optou-se por uma pesquisa *ex-post-facto*, realizada por meio da aplicação de um questionário e da realização de um grupo focal com a participação de professores que atuaram durante a pandemia. Os resultados obtidos apontam para a recorrência de sentimentos de preocupação, medo, ansiedade, estresse, desânimo e esperança. As causas atribuídas a esses sentimentos se referem às condições da pandemia e aos desafios do trabalho remoto. Como estratégias de intervenção, sugere-se atendimento psicológico aos docentes, momentos de interação entre os professores, criação de redes de apoio, valorização profissional, palestras e programas de formação em inteligência emocional para esses profissionais. Em complementação, é recomendável a realização de estudos que alcancem os diferentes níveis de ensino, assim como o impacto emocional da pandemia para os estudantes, as contribuições provenientes da interação entre família e escola e também a avaliação dos resultados obtidos através de programas de formação de professores envolvendo a inteligência emocional. Por fim, esta pesquisa resultou na elaboração de um guia formativo com o intuito de promover a qualidade de vida dos professores, sendo intitulado *Inteligência Emocional para professores – Quem ensina também sente*.

**Palavras-chave:** Inteligência Emocional. Professores. Qualidade de vida. Pandemia.



## ABSTRACT

ANEQUIM, Amanda Mauri. **Emotional intelligence as a strategy for improving the quality of life of teachers in the post-pandemic context**. 2022. 135 p. Dissertation (Master's) – Vale do Cricaré University Center, 2022.

The Covid-19 pandemic caused numerous changes in society, which led to the development of a new educational model based on remote teaching. Faced with the concerns arising from this context, the teachers suffered strong pressures that came to compromise their emotional state. In view of this, the present dissertation addresses emotional intelligence as a strategy to promote the improvement of the quality of life of teachers in the post-pandemic scenario. Thus, the present study arises from reflection on how to improve the quality of life of teachers in the post-pandemic context based on the development of emotional intelligence. To develop the research, it was stipulated as a general objective to discuss the challenges arising from the Covid-19 pandemic, as well as the implementation of remote teaching, and their respective impacts on the emotional state of teachers, the specific objectives being: to address the experiences and challenges faced by teachers during the development of remote activities; investigate the feelings caused by this context and its influence on the emotional state of teachers; propose intervention strategies that can contribute to the well-being and quality of life of teachers; elaborate a training proposal aimed at the development of emotional intelligence for teachers. The theoretical framework that supports the discussions is the result of recent research involving the subject, in addition to renowned theorists in research on emotional intelligence. The materials used as reference are available in the Catalog of Theses and Dissertations of CAPES (Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel) and in the Google Scholar portal, as well as in reference books on the subject. Thus, the main authors who contribute to the basis of this research are Gardner (1994; 1995), Goleman (2012), Fernandes (2019), Brackett (2021), Moll (2021) and Bonini (2022). For the methodology, an ex-post-facto research was chosen, carried out by applying a questionnaire and conducting a focus group with the participation of teachers who worked during the pandemic. The results obtained point to the recurrence of feelings of concern, fear, anxiety, stress, discouragement and hope. The causes attributed to these feelings refer to the conditions of the pandemic and the challenges of remote work. As intervention strategies, psychological care for teachers, moments of interaction between teachers, creation of support networks, professional development, lectures and training programs in emotional intelligence for teachers are suggested. In addition, it is recommended to carry out studies that cover the different levels of education, as well as the emotional impact of the pandemic on students, the contributions from the interaction between family and school and also the evaluation of the results obtained through training programs for teachers involving emotional intelligence. Finally, this research resulted in the development of a training guide with the aim of promoting the quality of life of teachers, entitled *Emotional Intelligence for teachers - Who teaches also feels*.

**Keywords:** Emotional Intelligence. Teachers. Quality of life. Pandemic.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Impacto global da COVID-19 no fechamento de escolas .....	29
Figura 2 – Estruturas do Sistema Límbico .....	44
Figura 3 – Os cinco pilares da Inteligência Emocional .....	51
Figura 4 – Gráfico das Emoções .....	56
Figura 5 – Nuvem de Sentimentos .....	71

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Mudança de estilo de vida de adultos na pandemia .....	35
Tabela 2 – Mal-estar docente e seus efeitos .....	37
Tabela 3 – Tipos de Inteligência (TIM) .....	47
Tabela 4 – Sentimentos de alto agrado .....	69
Tabela 5 – Sentimentos de baixo agrado .....	70

## LISTA DE SIGLAS

Covid-19	Corona Vírus Disease (Doença de Coronavírus)
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
SARS-CoV-2	Síndrome Respiratória Aguda Grave do Coronavírus 2
UFJF	Universidade Federal de Juiz de Fora
LDB	Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional
CNE/CP	Conselho Nacional de Educação/Conselho Pleno
TMC	Transtornos Mentais Comuns
OMS	Organização Mundial da Saúde
UNESCO	Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura
FCC	Fundação Carlos Chagas
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa

## SUMÁRIO

<b>ENTRE QUEDAS E RECOMEÇOS</b> .....	<b>13</b>
<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>16</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>20</b>
2.1 VIVER E SENTIR: OS DESAFIOS DA PRÁTICA DOCENTE .....	20
2.2 “SER PROFESSOR” EM TEMPOS DE PANDEMIA .....	25
2.3 MERGULHANDO EM UM MAR DE EMOÇÕES .....	33
<b>2.3.1 Reflexos da pandemia</b> .....	<b>33</b>
<b>2.3.2 Professores, Pandemia e Emoções</b> .....	<b>36</b>
2.4 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: O EQUILÍBRIO ENTRE RAZÃO E EMOÇÃO ....	39
<b>2.4.1 Afinal, o que são as emoções?</b> .....	<b>41</b>
<b>2.4.2. Conexões fundamentais</b> .....	<b>43</b>
<b>2.4.3 Definições e concepções da Inteligência Emocional</b> .....	<b>46</b>
2.5 A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA PRÁTICA .....	48
<b>2.5.1 Os cinco pilares da Inteligência Emocional</b> .....	<b>50</b>
<b>2.5.2 Método RULER</b> .....	<b>54</b>
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	<b>60</b>
3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA .....	60
3.2 SUJEITOS E LOCAL DA PESQUISA .....	61
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS .....	62
3.4 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	64
<b>4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b> .....	<b>66</b>
4.1 TESTE PRELIMINAR E QUESTIONÁRIO .....	66
4.2 GRUPO FOCAL .....	74
<b>5 SINTETIZANDO O PRODUTO EDUCACIONAL</b> .....	<b>81</b>
5.1 JUSTIFICATIVA .....	81
5.2 OBJETIVOS .....	83
5.3 PROCEDIMENTOS PARA APLICAÇÃO .....	83
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>85</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>89</b>
<b>APÊNDICES</b> .....	<b>93</b>
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO .....	93
APÊNDICE B – ROTEIRO PARA O GRUPO FOCAL .....	96

APÊNDICE C – PRODUTO EDUCACIONAL.....	97
<b>ANEXOS</b> .....	<b>131</b>
ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP .....	131

## ENTRE QUEDAS E RECOMEÇOS

O que seria do ser humano, se não as experiências que constrói ao longo da vida? Hoje vejo que muito do que me tornei pessoal e profissionalmente foi construído ao longo do tempo, num constante processo de tentar, cair e levantar. Um ciclo infinito que leva à aprendizagem e promove o amadurecimento.

Durante a minha infância tive o privilégio de vivenciar inúmeras experiências as quais me sinto grata por tê-las na memória. Entretanto, raramente tive liberdade para que pudesse expressar meus sentimentos – hoje vejo o quanto isso me fez falta – e, por esse motivo, em alguns momentos precisei lidar sozinha com as minhas angústias e aflições. Em diversas vezes eu não sabia como agir, foi então que comecei a pesquisar e me envolver com alguns aspectos do campo emocional.

Por esse motivo, cheguei a pensar na possibilidade de me graduar em Psicologia, no entanto, após algumas tentativas frustradas em outros cursos, iniciei minha licenciatura em Pedagogia. De início, era apenas mais uma chance de me encontrar profissionalmente, mas, logo na minha primeira disciplina, tive a oportunidade de conhecer melhor as teorias do desenvolvimento infantil através da Psicologia da Educação, o que despertou ainda mais meu interesse pela área.

Ainda durante a faculdade, participei de um programa de estágio com turmas do ensino fundamental, ocasião em que aprendi muito sobre o universo escolar e pude conhecer de perto a realidade vivenciada pelos professores. Muitos eram os desafios enfrentados e, a cada dia, eu percebia o quanto era difícil manter o equilíbrio emocional diante das adversidades presentes no ambiente escolar.

Depois de alguns tropeços e tentativas falhas, finalmente conquistei a tão sonhada vaga como professora de educação infantil, ao ser aprovada no concurso público do município de Presidente Kennedy/ES, cargo ao qual me dedico de forma exclusiva desde 2019. A partir de então, passei por muitos obstáculos que contribuíram potencialmente para meu crescimento pessoal e profissional.

Nesta fase vivi a maior reviravolta da minha vida, deixando minha zona de conforto para me arriscar em busca de novos horizontes. Um longo processo de adaptação estava se iniciando em todas as áreas da minha vida, afinal, estava longe da família e dos amigos, em um lugar diferente, com culturas diferentes e sem (por enquanto) conhecer ninguém. Não seria exagero dizer que, por vezes, senti meu chão desmoronar em meio à “solidão” que me acompanhava.

Não bastasse a pressão gerada por todo esse conflito interno, minha missão enquanto professora, naquele ano, foi bastante árdua e desgastante. Tantos problemas me atingindo, tal como um alvo, geraram uma sobrecarga emocional que nem eu mesma imaginava ser capaz de suportar. Os desafios não paravam de surgir e, a cada dia, eu me via despencando em um poço que parecia não ter fim.

Não demorou muito para que os primeiros sinais de desgaste começassem a transparecer. Eu tentava me fazer forte a todo tempo, até que meu corpo começou a demonstrar o tamanho da minha exaustão. Fui orientada a procurar ajuda médica, o que pra mim, naquele momento, era algo inadmissível, como um sinal de fraqueza ou incapacidade – seria eu uma professora tão despreparada que já precisava de tratamento no primeiro ano de trabalho!?

Dia após dia, minha meta passou a ser apenas me manter firme e vencer mais uma jornada. E sim, eu consegui vencer! Depois de uma grande luta, na qual tive o apoio imensurável das pessoas que dividiram essa missão comigo, pude me sentir vitoriosa. O sentimento de missão cumprida (e em sanidade) foi inexplicável e, desde então, comecei a fazer vários planos para o ano que estava por vir.

Até que ele chegou. E, sem que eu jamais pudesse imaginar, eis que um novo vírus provocou uma pandemia desoladora, capaz de paralisar as atividades sociais e econômicas em grande parte do mundo, inclusive nas escolas. Ao perceber a proporção do que acontecia, era como se um sonho estivesse sendo roubado. Mais uma vez vivi a frustração de não conseguir colocar meus planos em prática.

E como se não bastassem os meses que se estendiam em um isolamento social ininterrupto, também foi preciso conviver com outros fantasmas: o medo da doença, o medo de perder alguém próximo, a falta de atividades de lazer e até mesmo o bombardeio de notícias ruins que amedrontavam toda a população. No campo profissional, o surgimento de um novo modelo de ensino que buscava derrubar as barreiras da distância através dos meios de comunicação nem sempre era suficiente para suprir as necessidades.

Com o passar do tempo, esse sentimento só me angustiava mais e eu buscava a todo instante alguma forma de conseguir me autogerenciar mantendo o controle diante de tantas incertezas. Ao longo desse percurso, muitas vezes fraquejei, era inevitável sentir a insegurança e o medo, mas nunca desisti e sempre busquei em Deus as forças de que precisava para superar as dificuldades. Nos momentos de



maior aflição, eu procurava desviar o foco dos pensamentos negativos, distraíndo minha mente com atividades que me trouxessem de volta à tranquilidade.

Esses acontecimentos me tornaram mais forte, capaz de enfrentar as barreiras com a cabeça erguida e sabendo sempre recomeçar, quantas vezes fosse necessário. Assim, aprendi o meu valor e, principalmente, a minha capacidade de encontrar coragem em meio ao medo. Talvez não coincidentemente estou hoje ao lado do mar, um lugar de paz e serenidade que me faz enxergar que as coisas simples da vida podem ser grandiosas. Um exemplo da natureza me lembrando que todas as vezes que eu precisar recuar, poderei me erguer novamente e avançar ainda mais forte.

Findando esse relato me questiono: quantos professores enfrentaram e ainda enfrentam dificuldades semelhantes às minhas? Quantos talvez adoecem em meio aos problemas presentes no ambiente escolar sem terem, sequer, a oportunidade de receber ajuda? Como evitar ou prevenir essas consequências? Seria possível desenvolver programas de apoio a esses profissionais?

## 1 INTRODUÇÃO

Diante dos inúmeros desafios presentes na rotina do professor, torna-se importante destacar as cicatrizes deixadas pela pandemia causada pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), iniciada em 11 de março de 2020. A princípio, seriam apenas quinze dias de paralisação nas atividades escolares, período que foi se estendendo por inúmeras vezes até que o trabalho docente passou a ser desenvolvido de maneira totalmente remota em grande parte do país e do mundo.

A cada semana a confirmação dos casos da doença aumentava numa velocidade ainda maior e, assim, o desespero já fazia parte da rotina. Álcool gel, máscaras, distanciamento social... Uma nova realidade que assustava e impedia que a vida voltasse a ser como antes, estabelecendo mudanças bruscas e forçando adaptações repentinas em diversos setores da sociedade.

Para os professores, a necessidade de se adaptar a um novo modelo de ensino trouxe muitas inquietações. As atividades remotas impediam a verdadeira conexão entre professor e aluno, assim como a experiência física, o contato olho no olho, as trocas de conhecimento e até mesmo a motivação para uma prática eficiente. Além disso, muitas vezes foi preciso estender a jornada de trabalho excedendo a carga horária habitual, no intuito de cumprir com as responsabilidades.

Uma doença assustadora e, com ela, a ausência da vida social, um novo modelo de trabalho e a sobrecarga com relatórios, atividades, vídeos, mensagens, chamadas, aplicativos, planejamento, avaliação, entre tantos outros. Essa foi a realidade do professor durante a pandemia. Antes negligenciado, desvalorizado e, agora, estigmatizado por um período cruel e devastador.

As feridas emocionais causadas por esse período são imensuráveis, tanto que os casos de depressão, ansiedade e transtornos psicológicos são cada vez mais recorrentes, tornando ainda mais urgente o desenvolvimento das habilidades emocionais. Perante o exposto, surge um importante questionamento: quais foram as condições emocionais vividas pelos professores durante o desenvolvimento das atividades remotas em virtude da pandemia da Covid-19?

Esse é um ponto relevante a ser considerado, visto que a classe docente sofreu uma forte pressão ao longo dos últimos meses. E, no intuito de contribuir para minimizar as consequências da pandemia na vida desses profissionais, a presente proposta de pesquisa tem por objetivo geral discutir os desafios decorrentes da

pandemia de Covid-19, bem como da implementação do ensino remoto e seus respectivos impactos no estado emocional dos professores.

Assim sendo, foram definidos os seguintes objetivos específicos para a realização desta pesquisa:

- Abordar as experiências e os desafios enfrentados por professores durante o desenvolvimento das atividades remotas;
- Investigar os sentimentos provocados por esse contexto e sua influência no estado emocional dos professores;
- Propor estratégias de intervenção que possam contribuir para o bem-estar e a qualidade de vida dos docentes;
- Elaborar uma proposta formativa visando o desenvolvimento da Inteligência Emocional para professores.

Ao atingir os objetivos propostos, pretende-se apresentar algumas das experiências relatadas durante a realização da pesquisa, visando proporcionar o entendimento de situações que tenham sido comuns entre os professores, assim como as estratégias e meios utilizados por esses profissionais para superar as dificuldades vividas durante e após o período de pandemia.

Essa proposta enriquece o desenvolvimento da pesquisa, uma vez que projeta o sujeito professor como protagonista do processo de construção das informações e narrativas a serem apresentadas. Assim, também se espera proporcionar uma condição de equidade entre os pares, considerando-se sua realidade profissional e as condições às quais estiveram expostos, sobretudo no período de aulas remotas.

Com o desenvolvimento e aplicação da proposta formativa a ser realizada pelas instituições de ensino e/ou secretarias de educação, é possível atingir um número considerável de profissionais e, com isso, despertar o conhecimento sobre a importância de manter boas condições emocionais, tanto para o âmbito profissional quanto para o pessoal. Desta forma, o intuito principal da pesquisa será alcançado, contribuindo para o bem-estar e saúde emocional dos professores.

As atitudes tomadas pelas autoridades governamentais e sanitárias, a fim de controlar a disseminação da doença, causaram um nítido agravamento dos casos de distúrbios emocionais na população, fazendo-se necessário promover discussões que visem estabelecer propostas interventivas com o objetivo de minimizar essas consequências. É comum que a saúde biológica seja a principal preocupação nesse

período, no entanto, as consequências emocionais causadas pela pandemia não podem ser desconsideradas.

Com essas medidas, as pessoas começam a viver em um quadro persistente de muita apreensão e instabilidade, levando ao desenvolvimento de sintomas constantes de tristeza, medo, insegurança e irritabilidade. Perante essa circunstância, faz-se necessário refletir quanto às condições emocionais vividas atualmente pelos professores, buscando-se novas alternativas para minimizar os danos causados pela pandemia.

Portanto, a pesquisa aqui exposta, emerge da preocupação com a condição emocional dos professores e a necessidade de trabalhar o assunto com esses profissionais, sobretudo em virtude das condições provocadas pela pandemia. Assim, espera-se analisar as consequências desse período e propor meios para suprir as necessidades docentes baseando-se na teoria da inteligência emocional.

Em relação à metodologia adotada, a abordagem do estudo foi qualitativa, optando-se pela realização de uma pesquisa *ex-post-facto*, a qual foi desenvolvida por meio da aplicação de um questionário, seguido da realização de um grupo focal com a participação de uma amostra de professores que atuaram nas atividades remotas durante a pandemia.

A organização da pesquisa está articulada em seis capítulos, sendo o Capítulo 1 – Introdução, a etapa em que a proposta da pesquisa será apresentada através do memorial de vivências da autora, o problema de investigação, os objetivos (geral e específicos), a justificativa e o percurso metodológico. O Capítulo 2 – Referencial Teórico, apresentará um diálogo entre os autores que abordaram a Inteligência Emocional e as vivências docentes durante a pandemia, optando por trabalhos atuais e que tenham sido publicados, preferencialmente, entre 2018 e 2022.

No Capítulo 3 – Metodologia, os procedimentos metodológicos a serem adotados serão descritos de forma detalhada, evidenciando o tipo de pesquisa, a abordagem, o local de realização, os colaboradores, a forma de coleta e organização dos dados e a análise e discussão. O Capítulo 4 – Análise e Discussão dos Resultados, abordará os resultados obtidos com a pesquisa por meio de discussões acerca dos relatos dos professores participantes, assim como as propostas de intervenção para o bem-estar emocional desses profissionais.

Já no Capítulo 5 – Sintetizando o Produto Educacional, será exposto o projeto do guia formativo a ser desenvolvido como ferramenta prática resultante desta

pesquisa. Por fim, o Capítulo 6 – Considerações Finais, reunirá as principais reflexões obtidas, apresentando recomendações para estudos complementares. Finalizando cada uma das etapas apresentadas, espera-se contribuir para que os professores e demais profissionais da educação possam desenvolver suas habilidades emocionais de forma que as turbulências do seu dia a dia não venham a prejudicar o seu bem-estar e qualidade de vida.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Mediante às significativas consequências geradas pela pandemia da Covid-19, muitas pessoas foram acometidas pelos traumas e anseios vividos durante esse período. Além das incontáveis vidas perdidas para o vírus, é evidente que as restrições emergenciais afetaram de forma negativa a saúde psíquica da população, não sendo diferente para os profissionais da educação, que enfrentaram com grande esforço as dificuldades e desafios relacionados ao ensino remoto.

Conforme Guimarães (2021, p. 72), o mal-estar docente não é um problema novo, “no entanto, ele foi agravado pela sobrecarga de trabalho e pelo sentimento de incapacidade no uso obrigatório dos novos recursos tecnológicos impostos pela pandemia, aumentando ainda mais a frustração frente às políticas de precarização”. Assim, as mudanças repentinas no trabalho e na vida pessoal dos professores acentuaram os níveis de desgaste e a sobrecarga emocional, tornando-se de extrema importância que sejam adotadas medidas capazes de minimizar estes danos.

“O acúmulo de situações estressantes no contexto de trabalho do docente faz com que haja o desgaste físico e psicológico” (TAMIASSO, 2017, p. 53). Neste sentido, são abordados a seguir os pontos de maior importância em relação às demandas de trabalho dos professores, perpassando pelos desafios e dificuldades que influenciam diretamente na qualidade de vida desses profissionais e, de certo modo, no bom desenvolvimento do processo educativo, uma vez que a efetivação da aprendizagem está intimamente ligada à atuação do professor.

### 2.1 VIVER E SENTIR: OS DESAFIOS DA PRÁTICA DOCENTE

Quem é o professor? Quais os seus anseios diante das vivências presentes em sua atuação profissional? Ao refletir sobre esses questionamentos é possível adentrar em um universo multidimensional, no qual existem grandes barreiras capazes de interferir tanto no desempenho profissional, quanto na qualidade de vida dos professores. Para melhor expressar esta colocação, cabe destacar a definição do termo qualidade de vida, feita pelo médico Moacyr Roberto Cucê Nobre.

Como a qualidade de vida pode ser definida? É mais uma questão de qualidade a ser buscada dentro dos programas de qualidade total dentro das empresas. É o tempo de trânsito e as condições de tráfego, entre o local de trabalho e de moradia. É a qualidade dos serviços médico-hospitalares. É a

presença de áreas verdes nas grandes cidades. É a segurança que nos protege dos criminosos. É a ausência de efeitos colaterais de medicamentos de uso crônico. É a realização profissional. É a realização financeira. É usufruir do lazer. É ter cultura e educação. É ter conforto. É morar bem. É ter saúde. É amar. É, enfim, o que cada um de nós pode considerar como importante para viver bem (NOBRE, 1955, p. 299).

Sabe-se que há uma grande dificuldade para obter um conceito único quando se trata de qualidade de vida, uma vez que o assunto envolve diferentes campos de conhecimento e, assim, muitas vezes existem divergências entre as colocações. No entanto, compreende-se que a definição dada por Nobre (1995) abrange de maneira didática e poética alguns pontos relevantes para a manutenção de uma vida saudável e feliz, considerando até mesmo as coisas mais simples da vida.

Muitos dos acontecimentos presentes em nosso cotidiano impactam diretamente a nossa maneira de pensar e agir, podendo influenciar de forma positiva ou negativa, a depender da maneira como iremos lidar com a situação. Nesta circunstância, os fardos do dia a dia constituem fatores capazes de minimizar a “qualidade” de vida, ainda que não seja possível mensurá-la. Em muitos casos, a sobrecarga e os conflitos presentes na rotina de trabalho provocam sensações de mal-estar que culminam em quadros de adoecimento físico e mental dos profissionais.

Com os avanços ocorridos no final do último século, aconteceram fortes transformações na sociedade, afetando também o funcionamento do sistema educacional, que passou por importantes atualizações, a partir da Lei de Diretrizes e Bases (LDB nº 9.394/1996), do Plano Nacional de Educação (Lei nº 13.005/2014) e da Base Nacional Comum Curricular (instituída pela Resolução CNE/CP nº 2, de 22 de dezembro de 2017). Assim, Fernandes (2019) atribui o agravamento das condições docentes ao surgimento de novos papéis e novas funções que foram adicionados às atividades dos professores sem ocorrer uma capacitação prévia para isso.

Questões como as políticas de gestão que não abrangem o necessário para a educação e seus professores; a organização da escola com jornada extensa de trabalho, falta de infraestrutura adequada; as concepções sociais, e a demanda de atividades intra e extraescolares, possibilitam fragilidade na saúde do professor, como doenças, síndromes e outras situações geradas pelo estresse ou outras causas (TAMIASSO, 2017, p. 11).

A associação de todos esses fatores agrava os quadros de estresse entre os professores, levando ao surgimento de transtornos que, em casos mais extremos, chegam a impossibilitar o profissional de exercer as suas funções. É importante salientar que este quadro de precarização do trabalho docente vem se estendendo há

anos – mesmo antes da pandemia. Tal consideração se confirma com o estudo feito por Pereira, Santos e Manenti (2020), ao considerarem que tais distúrbios resultam em “um ciclo vicioso de sofrimento, adoecimento e afastamento”.

De maneira geral, as queixas de adoecimento são recorrentes entre os professores, que comumente apresentam sintomas físicos e mentais provocados pelas condições de trabalho desgastantes. De acordo com Fernandes (2019, p. 17), “é frequente o desenvolvimento de problemas vocais, ergonômicos, osteomusculares, cardiovasculares, neurológicos, entre outros”. As implicações deste processo tendem a piorar com o passar do tempo, uma vez que muito se preza por tratar os sintomas, mas pouco se faz para solucionar as raízes do problema.

O mesmo ocorre em relação aos transtornos psíquicos que acometem os professores, sendo as queixas mais comuns a “irritação, depressão, estresse, esgotamento emocional, despersonalização e síndrome de Burnout (FERNANDES, 2019, p. 17). Esses sintomas podem indicar o princípio de uma situação ainda mais preocupante ao se considerar que “antes do adoecimento mental, entretanto, observam-se os Transtornos Mentais Comuns (TMC), que são sintomas físicos, psíquicos e sociais que servem de alerta para o comprometimento da saúde” (BRUN, 2018, p. 14).

O sofrimento é inerente ao trabalho, pois a sua gênese se dá a partir do momento em que o trabalhador se depara com a distância existente entre o que lhe foi prescrito, como as normas e regras da instituição, e a real situação do trabalho. Como resultado deste enfrentamento, no qual o indivíduo se dá conta dessa lacuna entre o que foi prescrito e o que é real, originam-se vivências de sofrimento que poderão ser criativas ou patogênicas, dependendo da maneira como o indivíduo irá lidar com elas (FERNANDES, 2019, p. 28).

As pesquisas que apontam a forte incidência de quadros de depressão, ansiedade e síndrome de Burnout em professores são frequentes. O acúmulo de situações incômodas presentes no ambiente escolar torna a tarefa docente um tanto maçante, o que diminui a motivação e a satisfação pelo trabalho. Fernandes (2019, p. 29) entende que “o processo patológico acontece quando o indivíduo não encontra estratégias, possibilidades ou meio de dar vazão ao sofrimento”, assim, as angústias são reprimidas e acarretam em um desgaste emocional ainda maior.

Nesse contexto, “há de se considerar o estresse como uma das principais causas da perda de saúde de professores, ocasionados pelas exigências permanentes da profissão” (TAMIASSO, 2017, p. 15). Assim, compreende-se que os



desafios presentes na rotina de trabalho dos professores acometem a saúde e o bem-estar desses profissionais, tornando-se um problema crônico causado pelos constantes contratempos presentes no ambiente de trabalho.

Entre as principais causas do adoecimento docente, Fernandes (2018, p. 17) aponta que

[...] o elevado número de atividades e de responsabilidades, a ampla carga horária de trabalho, o baixo salário, a violência na escola, a constante cobrança por produtividade e por atualização na formação, entre outros, são alguns aspectos típicos do contexto laboral do professor que contribuem para a precarização das condições do trabalho e para o desenvolvimento do sofrimento psíquico.

Assim, percebe-se que a falta de condições viáveis para o desenvolvimento de seu trabalho é o principal problema enfrentado pelos professores. Tamiasso (2017) ainda considera o impacto das mudanças ocorridas na sociedade que afetam diretamente as estruturas familiares, onde os pais transferem as responsabilidades que outrora seriam suas para a comunidade escolar, cabendo também ao professor intervir em situações que demandam maior atenção aos alunos, dispondo de tempo para atender suas necessidades de convívio.

Em concomitância ao exposto, muitos profissionais ainda possuem como agravante a necessidade de conciliar uma jornada dupla de trabalho, visto que as condições salariais do magistério não favorecem aqueles que atuam em um único turno. Diante disso, existe uma carga horária de trabalho longa e exaustiva que consome boa parte do tempo diário do professor. Desta forma, torna-se difícil conciliar as incumbências profissionais com atividades de cuidado pessoal, como a prática de exercícios físicos, realização de consultas médicas e até mesmo o desfrute de momentos de lazer.

Como se não bastassem os pontos já apresentados, ainda é necessário considerar que a alta cobrança burocrática muitas vezes provoca o acúmulo de trabalhos que acabam sendo desenvolvidos no ambiente domiciliar e fora do horário de expediente. “Como suas tarefas envolvem horas extraclasse, é necessário ao professor que abdique das outras atividades da sua vida pessoal, diminuindo a convivência com familiares, com amigos, o lazer e o descanso (BRUN, 2018, p. 95)”.

Outro ponto de grande importância é a crescente taxa de registros de violência nas escolas. “Professores passam a se sentir intimidados ante a violência causada por alguns alunos e, na impotência de poder reagir, se colocam numa posição acuada,

de medo, receio de uma ocorrência mais grave” (TAMIASSO, 2017, p. 22). O sentimento de fraqueza e incapacidade de domínio da situação impulsionam o desgaste emocional, agravando o problema de forma potencial.

Ainda conforme Tamiasso (2018, p. 22),

[...] tudo isso gera distúrbios psicológicos, depressão, síndrome do pânico ou mesmo atitudes de mudar de profissão ou se ver apegado a algum tipo de vício como: alcoolismo, drogas, medicamentos e alimentação obsessiva, como forma de compensação.

Esse é um grave problema que requer atenção e empenho por parte das equipes administrativas para que seja solucionado ou, ao menos, amenizado. Tantos traumas e dificuldades no ambiente de trabalho, acompanhados pela forte cobrança por resultados, influenciam diretamente no estado emocional dos professores, levando ao desenvolvimento e agravamento de casos de ansiedade e depressão.

“A ansiedade é um estado de humor negativo que se caracteriza por sintomas de tensão física e de preocupação em relação ao futuro. [...] Indivíduos com transtorno de ansiedade tendem a supervalorizar situações que temem ou que sintam perigo” (FERNANDES, 2019, p. 30). Essas implicações prejudicam o bem-estar do sujeito, levando à necessidade de acompanhamento com profissionais especializados e, em casos de maior gravidade, à administração de medicamentos específicos.

Em consonância, constata-se a depressão como o principal motivo de afastamento por adoecimento mental entre os professores, representando 51% dos casos (BRUN, 2018). O alto índice acende um sinal de alerta quanto à urgência do desenvolvimento de medidas interventivas que sejam capazes de colaborar com o controle da situação, sendo importante também considerar os casos em que os professores não são afastados, mas exercem sua função sob condições precárias devido aos sintomas depressivos.

Brun (2018, p. 53) destaca que “a depressão também pode ser causada por fatores decorrentes do trabalho, e surgir a partir destes, ou ser uma condição prévia do trabalhador agravada ou desenvolvida pelas peculiaridades daquele contexto laboral em específico”. Portanto, os sujeitos que já apresentam predisposição para o desenvolvimento de quadros depressivos, têm sua condição reforçada pelos empecilhos do ambiente de trabalho, o que leva ao agravamento do caso.

Os sintomas usualmente presentes em pessoas com Transtorno Depressivo são humor deprimido, perda de interesse e prazer, energia reduzida, levando

a uma fatigabilidade aumentada, atividade diminuída e cansaço após esforços leves. Outros sintomas também são comuns, como concentração e atenção reduzidas, autoestima e autoconfiança diminuídas, ideia de culpa e inutilidade, visões desoladas e pessimismo do futuro, ideias ou atos autolesivos ou suicidas, sono perturbado e apetite diminuído (OMS, 1993) (FERNANDES, 2019, p. 32).

É importante salientar a necessidade de se evitar o desenvolvimento de tais sintomas, oferecendo condições para que o professor possa se sentir mais confortável e satisfeito com suas condições de trabalho. “Entende-se que estes profissionais necessitam de recursos breves, os quais possibilitem mudanças positivas, visto que estes sujeitos estão em sofrimento e precisam desenvolver um melhor bem-estar” (FERNANDES, 2019, p. 18).

Nesse sentido, Tamiasso (2017, p. 53) sugere

[...] o investimento institucional na contratação de mais profissionais, evitando a sobrecarga de trabalho e a carga horária excessiva; a valorização profissional, com salários compatíveis às necessidades dos profissionais, bem como a implantação de programas de autoestima e motivação dos profissionais; projetos que desenvolvam uma integração interpessoal, melhorando as relações pessoais na instituição; e a preparação docente em relação à uma formação que lhe subsidie no lidar com alunos que apresentem dificuldades de aprendizagem.

Complementando esta visão, destaca-se a contribuição de Brun (2018, p. 49) quando propõe “a criação de espaços coletivos de deliberação que visem a escuta e a fala do professor, promovendo relações de confiança e cooperação no trabalho”. Assim, entende-se que o planejamento e a execução de ações como essas podem contribuir de forma preventiva para a diminuição e o controle dos casos de adoecimento entre os professores, oferecendo melhores condições de trabalho e atenuando as situações de desgaste e sobrecarga dos profissionais.

Visto os desafios presentes na rotina do professor em contextos habituais, também é importante ressaltar as exigências decorrentes da pandemia que ocasionaram a implantação do ensino remoto em grande parte das escolas. Na seção seguinte, a função docente é discutida com um olhar atento para as condições de trabalho impostas ao longo desse período.

## 2.2 “SER PROFESSOR” EM TEMPOS DE PANDEMIA

Mediante a proposta desta pesquisa, torna-se extremamente importante realizar uma contextualização, ainda que breve, quanto ao surgimento e influência da

pandemia da Covid-19 (*Corona Virus Disease*) pelo mundo. Batista (2021, p. 27) considera que “uma pandemia resulta de um estado de emergência local, regional ou nacional, que se alastra em escala mundial, constituindo uma forma de ameaça à vida da população e alterando as políticas públicas governamentais”.

No caso da Covid-19, os sujeitos desenvolvem um quadro infeccioso causado pelo vírus SARS-CoV-2, também chamado de novo Coronavírus ou, simplesmente, Coronavírus, identificado inicialmente na cidade de Wuhan, na China, ainda em novembro de 2019. Após atingir proporções globais de contaminação, em 11 de março de 2020, a contaminação por Covid-19 passou a ser considerada uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

A transmissão do vírus acontece por meio de partículas contaminadas que podem ser expelidas através da fala, tosse e espirros, assim como pelo contato com superfícies infectadas. Por esse motivo, a higienização das mãos, o uso de máscaras e álcool 70º tornaram-se parte da rotina, uma realidade brutalmente assustadora para aquele momento. A velocidade de propagação da doença e o desenvolvimento de quadros de alta gravidade eram o foco dos telejornais e demais mídias de comunicação, o que causou um forte alarde entre a população, que dia após dia era dizimada pelo medo de um inimigo invisível e, até então, desconhecido.

Conforme descrito por Moll (2021, p. 25),

[...] trata-se, portanto, de uma doença altamente contagiosa que se espalha por meio de contato do vírus com as mucosas das vias respiratórias superiores dos seres humanos. A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra, por contato próximo por meio de toque do aperto de mãos contaminadas, gotículas de saliva suspensas no ar geradas por espirros ou tosse de pessoas contaminadas ou ainda depositadas em objetos ou superfícies, como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador, etc.

O indivíduo contaminado é acometido por infecções respiratórias semelhantes a um resfriado capaz de desenvolver “um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves” (BRASIL, 2020). Os sintomas mais comuns são tosse, febre, coriza, dor de garganta, perda de olfato ou paladar, náuseas, diarreia e podem evoluir para pneumonia, insuficiência respiratória e, nos casos mais graves, até a morte. Neste sentido, além dos cuidados e tratamentos adotados pela pessoa infectada, são necessárias medidas mais abrangentes que envolvem toda a população, como será abordado mais adiante.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria (cerca de 80%) dos pacientes com Covid-19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), e aproximadamente 20% dos casos detectados requer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório (BRASIL, 2020).

Diante da gravidade e do crescente avanço da doença, sobretudo para a população de maior risco, como idosos, portadores de doenças crônicas e gestantes, começaram a ser implantadas ações de controle da disseminação do vírus, priorizando o isolamento social, que é uma das recomendações da Organização Mundial da Saúde. Segundo a OMS, “a única medida cientificamente indicada para diminuir o número de infecções pelo novo Coronavírus na ausência de uma vacina é o isolamento social de toda a população ou isolamento horizontal” (FREITAS, 2021, p. 79).

O enfrentamento do coronavírus se iniciou promovendo soluções imediatas e emergenciais. Enquanto se buscava por meios para uma intervenção mais rápida e eficaz, seja por tratamento medicamentoso ou por vacinação, uma das principais medidas para redução na progressão de contágio da doença foi o isolamento social (BONINI, 2022, p. 53).

Em alguns casos, ao atingir níveis extremos de contaminação e superlotação dos serviços hospitalares, muitos países e unidades federativas optaram por adotar o chamado *lockdown* (do inglês, confinamento) com o objetivo de conter os casos de Covid-19. Conforme apontado por Moll (2021, p. 29),

[...] este isolamento varia desde o confinamento das pessoas em suas residências com a autorização de saídas apenas para suprir suas necessidades básicas, até o relativo confinamento das pessoas em suas casas, com uma seleção de locais públicos e estabelecimentos comerciais fechados.

As medidas adotadas impactaram direta e indiretamente os mais diversos setores da sociedade como, por exemplo, a indústria, transportes, comércio, eventos, turismo, atividades artísticas, serviços de alimentação e, evidentemente, a educação, a qual nos ateremos daqui em diante. Cada setor precisou se adaptar à nova realidade para que suas atividades não fossem paralisadas. “Para as escolas isto significou de imediato seu fechamento e a transferência repentina das atividades presenciais, em sua maioria, para plataformas virtuais com o intuito de criar um Ensino Remoto Emergencial” (MOLL, 2021, p. 30).

Batista (2021) destaca que a implementação do ensino remoto foi adotada como solução diante da proibição de funcionamento das escolas. Conforme apontado por Bonini (2022, p. 15), “a pandemia fez as salas de aula ficarem vazias e converteu as salas das casas em ambiente escolar. As classes se tornaram virtuais”. Assim, “houve a necessidade de se estabelecer um novo planejamento para a vida educacional, longe das escolas, promovendo a aprendizagem integral por meio das Tecnologias Digitais” (BATISTA, 2021, p. 29).

O modelo educacional ao qual todos estavam habituados já não era mais viável. Os empecilhos decorrentes da pandemia impediam o contato entre professores e alunos, o que levou à formulação de um novo formato de ensino.

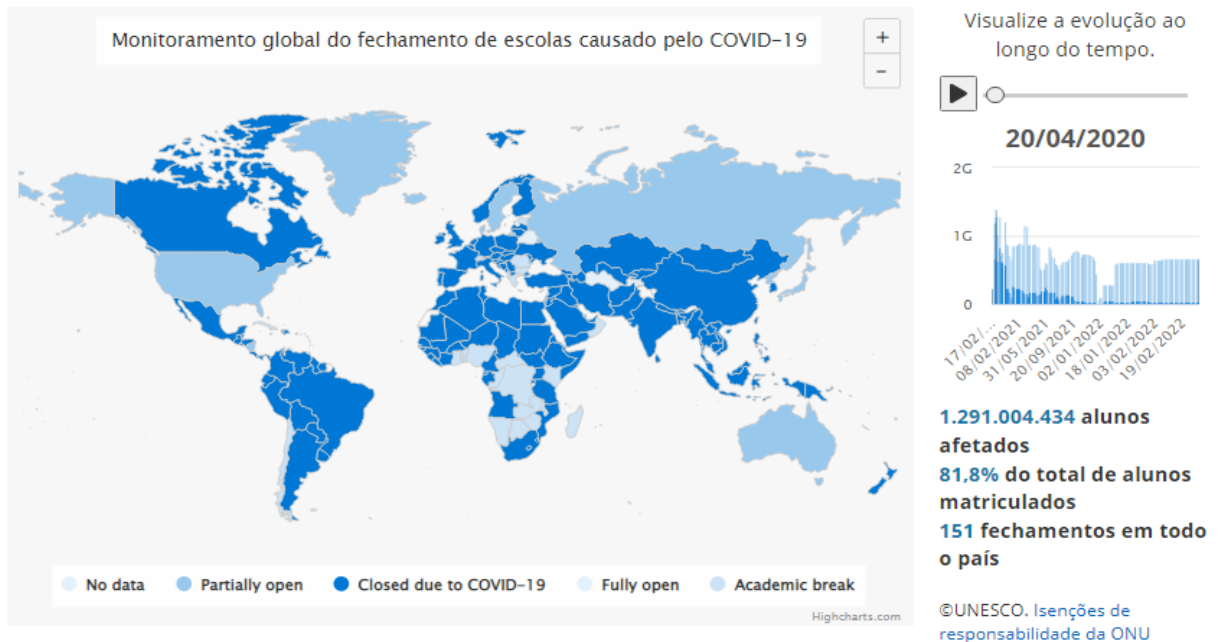
A ausência física foi superada mediante uma presença virtual dos professores na vida de seus alunos, por meio da utilização de canais de mensagens como contas de e-mail, WhatsApp e SMS, além dos professores prepararem e passarem a ministrar suas aulas em plataformas de ensino a distância (MOLL, 2021, p. 34).

Com grande parte das unidades escolares fechadas, professores e estudantes se encontraram em uma nova realidade, repleta de desafios e incertezas. Conforme descrito por Gonçalves (2021, p. 52),

[...] aos poucos, professores e estudantes adaptaram-se ao exercício de permanecer mais tempo na frente da tela do computador ou do aparelho de celular, neste processo que não se sabia muito bem onde se chegaria, quando terminaria e como se alcançaria os resultados descritos no planejamento de ensino e aprendizagem.

Para tornar essas informações mais palpáveis, segue um levantamento realizado pela UNESCO (Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura), onde é possível verificar o impacto da pandemia da Covid-19 no fechamento das escolas pelo mundo. No início do mês de abril de 2020, mais de 90% dos estudantes matriculados em todo o mundo foram afetados pelo fechamento das escolas, índice que decaiu para 81,8% (que ainda é um número muito elevado) no dia 20 de abril de 2020, conforme mostra a Figura 1, apresentada a seguir.

**Figura 1 – Impacto global da COVID-19 no fechamento de escolas**



Fonte: UNESCO.

Ao considerar a alta proporção de estudantes atingidos pela pandemia, remete-se também ao quantitativo de professores que foram impactados pelas novas demandas de sua atuação profissional.

Essa ‘nova realidade’ modificou profundamente a organização e a realização do trabalho dos professores de todos os níveis de educação, em todo o mundo. Conseqüentemente, mudamos também nossas relações sociais em todas as dimensões do nosso trabalho e nossos instrumentos do trabalho de ensino (FREITAS, 2021, p. 97).

De acordo com Bonini (2022, p. 49),

[...] a situação de crise sanitária trouxe ressignificações inesperadas e, principalmente, repentinas. Os primeiros movimentos legislativos vieram em um momento de incertezas em que a população estava em alerta e, ao mesmo tempo, lidando com a dor das perdas cada vez mais crescentes. Estabelecer uma continuidade no ensino, antes predominantemente presencial, foi uma das grandes indagações.

As transformações ocorridas no cenário educacional demandaram novas aptidões, impactando diretamente na rotina de trabalho e nas metodologias utilizadas pelos docentes. Batista (2021, p. 28) afirma que “essa estratégia exigiu dos professores o desenvolvimento de novas habilidades e a necessidade de um novo ritmo de trabalho”. Entretanto, houve um grande impasse para essa adaptação, uma vez que os profissionais não haviam sido capacitados, tampouco tiveram condições de se preparar e planejar ações condizentes com o formato de ensino remoto.

“Não houve tempo para tomadas de decisões baseadas nestas reflexões, pois o cenário da pandemia exigiu que se tomasse decisões com rapidez” (MOLL, 2021, p. 32). Isso, porque, a princípio, a paralisação das atividades presenciais estava prevista para um curto intervalo de tempo, todavia, com o avanço da doença, os prazos estabelecidos para as atividades remotas foram prorrogados repetidamente por longos períodos, em muitos casos, estendendo-se até o ano seguinte, o que impôs a necessidade de manter o ciclo educativo, mesmo com o isolamento.

Ainda conforme descrito por Moll (2021, p. 37),

[...] esta vasta gama de incertezas, acrescidas da polarização na esfera política e a demora para reagir às orientações da OMS no enfrentamento da pandemia por Covid-19, deram corpo ao contexto onde os professores logo se viram em meio a pressões e exigências dirigidas a eles em termos didáticos, tecnológicos, relacionais e como também de assistência às famílias de seus alunos. Frente a este contexto, precisaram tomar decisões baseadas em poucas certezas.

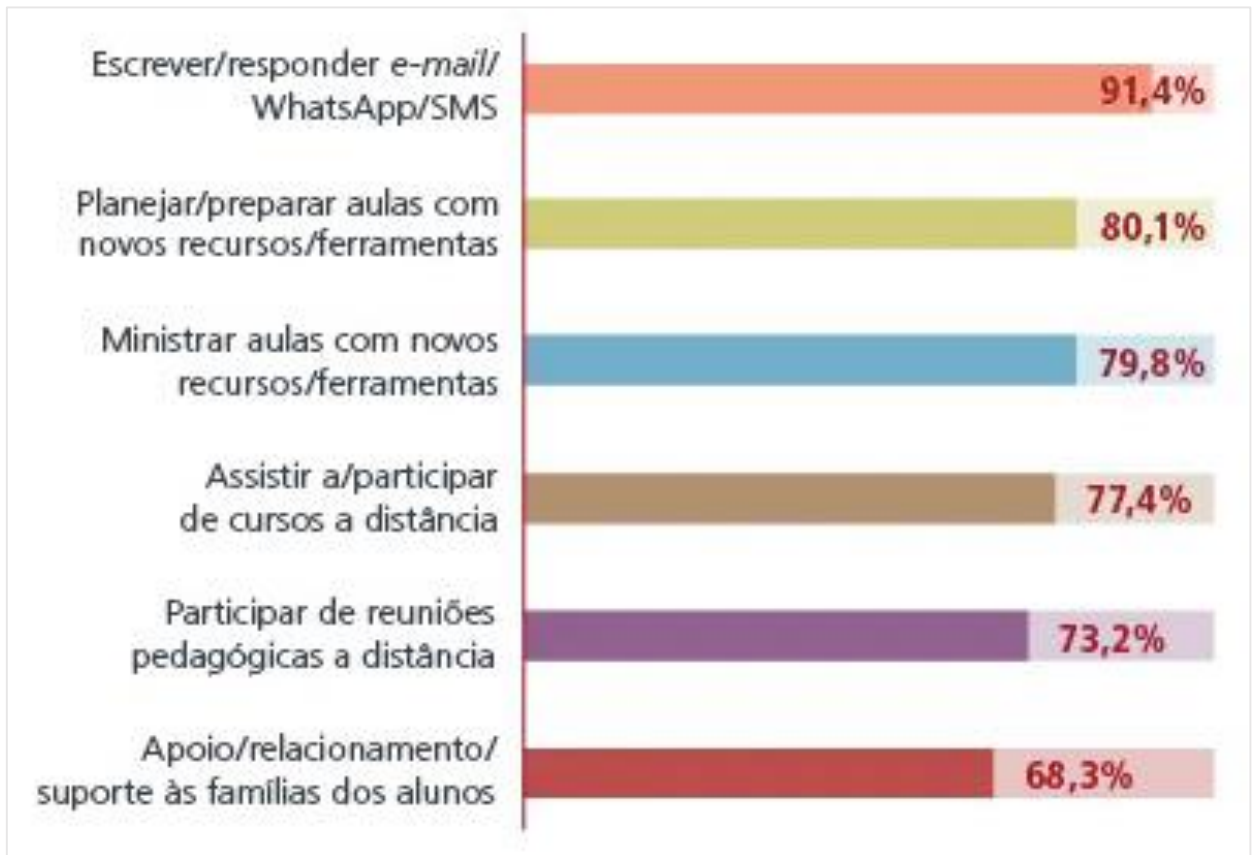
Dia após dia as atribuições aumentavam, assim como as cobranças e o tempo de dedicação, “a todo momento estamos recebendo e-mails, mensagens via WhatsApp com avisos, mudanças, cobranças intermináveis” (GONÇALVES, 2021, p. 7). Os momentos de descanso e lazer foram substituídos por constantes plantões de atendimento aos pais, alunos e coordenadores pedagógicos, ao passo em que se cumpriam as atribuições com preparo de atividades, relatórios, avaliações e o que mais fosse exigido.

Ainda nas primeiras semanas do isolamento social, a Fundação Carlos Chagas realizou um estudo, entre os dias 30 de abril e 10 de maio de 2020, com o intuito de identificar as condições em que os professores estavam desenvolvendo o trabalho remoto. A pesquisa intitulada *Educação escolar em tempos de pandemia na visão de professoras/es da Educação Básica* contou com a participação de 14.285 docentes localizados entre as 27 Unidades Federativas e trouxe importantes informações quanto à rotina docente durante as atividades remotas.

De acordo com os dados obtidos, 65% dos respondentes avaliaram que o trabalho pedagógico mudou e aumentou em relação ao trabalho desenvolvido de forma presencial, sobretudo considerando as atividades que envolvem a interação digital. Foram apresentadas algumas opções das possíveis ações desempenhadas pelos docentes, as quais obtiveram os resultados descritos no Gráfico 1, a seguir.



**Gráfico 1 - Aumento das atividades docentes no ensino remoto**



Fonte: Fundação Carlos Chagas, 2020.

Outro ponto a ser considerado é a desmotivação dos docentes em relação aos resultados na aprendizagem de seus alunos. Para 43% dos professores, somente parte dos estudantes consegue realizar as atividades e a expectativa em relação à aprendizagem decaiu à metade, um cenário preocupante para a educação.

Assim, os professores, que em geral não estavam preparados para exercerem sua docência via tecnologias digitais, se viram abruptamente obrigados a reverem todo o seu planejamento e suas propostas de ensino para aulas online. Se viram pressionados pelas secretarias estaduais, direção de suas escolas, famílias de seus alunos e pelo seu próprio senso de responsabilidade a não permitir que seus alunos sofressem perdas em sua aprendizagem por esta mudança imprevisível e inicialmente sem data de término das atividades escolares em meio a um cenário assustador criado pela pandemia de Covid-19 (MOLL, p. 32).

Em muitos casos, ainda enfrentaram o receio de perder aquela que talvez fosse a sua única fonte de renda mediante os inúmeros casos de contratos que sofreram redução de jornada. Em maior extremidade, destacam-se ainda os profissionais que, sequer, tiveram a oportunidade de enfrentar os percalços do ensino remoto, uma vez que, inesperadamente, tiveram seus contratos suspensos em virtude

da pandemia. Para aqueles que permaneceram na jornada, os impasses e dificuldades de gerir a nova rotina aumentavam dia após dia.

Mais do que nunca foi necessário urgentemente aperfeiçoar a familiaridade com os novos instrumentos tecnológicos, desenvolver novas práticas pedagógicas, se preparar melhor psicologicamente, aumentar o tempo dedicado à leitura, esforçar-se para manter o equilíbrio emocional diante da possibilidade da ocorrência de condições adversas que resultam na interrupção da aula por conta de falhas no equipamento eletrônico, de queda da internet ou de energia elétrica (GONÇALVES, 2021, p. 52).

Diante de uma realidade tão desafiadora, Gonçalves (2021, p. 36) faz um importante questionamento: “O quanto nós estávamos preparados para produzirmos distantes uns dos outros?” – breve reflexão. A educação se faz na vivência, na interação, na troca de experiências. A essência humana e a constante busca pelo conhecimento exigem o contato físico, o toque, os sentidos e, acima de tudo, a construção de vínculos, tão importantes para o desenvolvimento infantil.

Bonini (2022, p. 51) considera que “fechar as portas da escola, como medida sanitária, é eficaz; como medida educacional, é semente de muitos debates” e, evidentemente, estes debates ainda não de se perpetuar, visto a relevância que a instituição escolar representa para a educação. Apesar de existir, necessariamente, um envolvimento “extraclasse”, o espaço escolar se faz tão (se não mais) importante quanto ele para que a dialogia ensino/aprendizagem ocorra de maneira eficaz.

Mesmo em meio ao caos de uma pandemia, da perda de um ente ou da aflição causada pelo medo de um vírus mortal, é fundamental saber enxergar o mundo que nos cerca com um olhar puro e afetuoso, livre das mazelas que nos amarguram. Gonçalves (2021) nos proporciona uma reflexão profunda e repleta de significados, abrindo horizontes que vão para além da mecanização vivida no dia a dia em busca de cumprir tarefas e alcançar metas burocráticas.

O que nos parece, no meio disso tudo, é que estamos esquecendo do fundamental, isto é, da afetividade. Na verdade, dá impressão que esquecemos o valor e a importância das relações humanas qualificadas, isto é, o valor da escuta ativa e interessada, o valor do olhar atento e cuidadoso, o valor do diálogo aberto e crítico, o valor da palavra amiga e acolhedora. Além disso, também estamos esquecendo o valor do entusiasmo e da convicção profissional e pessoal, ou melhor, estamos olvidando o valor da “alegria de ensinar”, como sugere Rubem Alves (1994) (GONÇALVES, 2021, p. 29).

O “ser professor” vai muito além das restritas atribuições estipuladas pelos sistemas educacionais. Antes de qualquer coisa, o professor precisa ser visto e

compreendido com o ser humano que, de fato, é. Capaz de pensar, agir e sentir, construindo sua história e contribuindo para as inúmeras histórias de seus alunos. Existe um ser preexistente ao professor, que carrega consigo uma bagagem emocional formada por tudo que ele já viveu.

O professor é aquele que ensina, mas que – nunca – deixa de aprender, porque sabe que todo aprendizado é construído ao longo do caminho, e nesse trajeto em que caminhamos distantes, muito há para se aprender. Esse olhar interior é fruto de um forte processo de descobrimento pessoal que torna consciente tudo que guardamos no mais íntimo das nossas emoções. Adentrar esse mundo é necessário e, ao mesmo tempo, libertador. É esse processo que conduzirá as discussões apresentadas nas próximas seções.

### 2.3 MERGULHANDO EM UM MAR DE EMOÇÕES

A construção histórica do homem se deu por meio de um conjunto de avanços biológicos, culturais e sociais que ocorreram ao longo de milhares de anos. Desde os primórdios, muitos foram os obstáculos para que a raça humana se mantivesse viva, e, talvez, esse seja um elo que, ainda hoje, nos mantém ligados ao homem primitivo. Nas palavras de Morin (2007, p. 58),

[...] o homem talvez não se tivesse desenvolvido se não lhe fosse preciso responder a tantos desafios mortais, desde o avanço da savana sobre a floresta tropical até a glaciação das regiões temperadas. A aventura da hominização deu-se em meio à penúria e ao sofrimento”.

A partir de tal ótica, entende-se que a luta pela sobrevivência e o caos gerado pelas turbulências são aspectos que compõem o processo da evolução humana, portanto, as consequências da pandemia da Covid-19 são uma clara evidência do impacto provocado pela sensação de vulnerabilidade do ser humano. Entre as fortes transformações causadas pelo vírus, a avalanche de emoções e sentimentos que assolaram a população é, sem dúvida, um fator que merece grande atenção neste debate, sendo o objeto principal nesta seção.

#### 2.3.1 Reflexos da pandemia

Mesmo com rigorosas estratégias de distanciamento, em setembro de 2020, todos os territórios e países do mundo já haviam sido alcançados pelo SARS-CoV-2,

totalizando, naquele momento, cerca de quase um milhão de mortes, em decorrência do vírus. Em meio a isso, uma avalanche de informações pessimistas atingiu a população considerando, sobretudo, o aumento dos registros de infecções e óbitos. As recorrentes informações negativas, causaram fortes impactos emocionais em grande parte da população, como será destacado mais adiante.

De acordo com Moll (2021, p. 24),

[...] o que tornou esta pandemia um elemento de tensão e desequilíbrio foi o não saber: não saber quem estava infectado, não saber quem poderia ser vetor de transmissão, não saber ao certo sobre a gravidade dos sintomas dos afetados, o temor pelo impacto na própria família, no círculo de amigos, colegas e vizinhos.

Não é uma missão simples enfrentar tantos percalços sem que a preocupação, a insegurança e o medo se tornem presentes. Um vírus mortal estava se propagando de forma exponencial ao redor do mundo, tirando vidas e causando temor e apreensão por toda parte, situação que foi capaz de afetar o bem-estar e a saúde mental de muitas pessoas. Nesse sentido, Bonini (2022) recorre a Ornell *et al.* (2020) para mencionar o surgimento de uma pandemia secundária, a pandemia do medo, que seria uma consequência direta da Covid-19.

Medo e raiva são emoções comuns em situações de crise. Tratando-se de epidemias, as repercussões psicológicas atingem também indivíduos saudáveis, não necessariamente acometidos pelas doenças. Dados de surtos anteriores demonstram que o número de pessoas que têm a saúde mental afetada geralmente supera o de doentes infectados. A disseminação do medo, assim como o contágio do próprio vírus é facilitado pela globalização, sobretudo piorado pelas notícias sensacionalistas, falsas e distorcidas (ORNELL *et al.*, 2020 *apud* BONINI, 2021, p. 57).

A rotina de isolamento, associada às incertezas desse período, provocaram grandes mudanças nos hábitos de vida das pessoas. O trabalho remoto, a suspensão das aulas presenciais, a impossibilidade de frequentar espaços públicos e tantas outras restrições levaram à necessidade de adaptação a uma nova rotina que, em certo ponto, levou a consequências que afetaram diretamente a saúde física e emocional dos sujeitos. Na Tabela 1, exibida a seguir, pode-se verificar as principais mudanças ocorridas no estilo de vida da população adulta durante o período de pandemia.

**Tabela 1 – Mudança de estilo de vida de adultos na pandemia**

HÁBITOS E COMPORTAMENTOS	ALTERAÇÃO	MÉDIA
Tabagismo	34% dos fumantes aumentaram o consumo de cigarro por dia	↑ média de 10 cigarros por dia
Bebida alcoólica	Aumento de ingestão	17,6% dos participantes aumentaram seu consumo de bebida alcoólica
Alimentação	Redução no consumo de hortaliças	↓ 4,3 comparado ao consumo anterior
	Consumo de alimentos não saudáveis	↑ 4,6% no consumo de congelados; ↑ 3,7% no consumo de salgadinhos; ↑ 5,8% no consumo de chocolates, biscoitos doces e pedaços de torta
Atividade física	Redução nas atividades físicas	↓ 18,1% das pessoas deixaram de praticar atividades
Tempo médio de uso da TV	Aumento no tempo médio em frente à televisão	↑ 1 hora e 45 minutos a mais assistindo TV
Uso de dispositivos móveis (computador ou <i>tablet</i> )	Aumento no uso destes dispositivos	↑ 1 hora e 30 minutos, em relação a tempo de uso anterior

Fonte: Bonini (2022).

Pontuando essas mudanças, Bonini (2022) associa o consumo de bebidas alcoólicas a fatores como a restrição de atividades de entretenimento, assim como a tristeza, a ansiedade e o medo. O autor destaca, ainda, o uso de tabaco, que tende a aumentar com a influência de estressores ambientais. Assim, as alterações de comportamento podem estar associadas, causadas ou agravadas pelo sofrimento emocional decorrente da pandemia.

De acordo com Zappala (2020, p. 90), “o estresse, pressa, confusão mental e outros elementos facilitam tanto os efeitos fisiológicos de doenças como os potenciais episódios explosivos ou depressivos”. Esses acontecimentos interferem diretamente no estado emocional das pessoas, sendo potencializados com a recorrência e o agravamento da crise sanitária pelo mundo. As constantes reportagens trazendo os dados da pandemia são outro aspecto a ser considerado, uma vez que os noticiários contribuem com a disseminação do pânico entre as pessoas através da recorrência na divulgação das informações.

Além dessas questões, também se faz necessário considerar o luto coletivo em função da grande taxa de mortalidade. Mesmo antes de uma pandemia, lidar com a morte é uma fonte de angústias para as pessoas. O vírus transformou pessoas em números e contar as mortes pode criar a impressão de que todos os esforços empregados não estão sendo suficientes. Este fato, somado ao isolamento, impacta muito as pessoas, principalmente aquelas

que perderam familiares ou conhecidos e não tiveram direito a qualquer ritual de despedida (BONINI, 2022, p. 62).

Nesses momentos, é fundamental que se saiba administrar as informações e os acontecimentos da vida pessoal. O sujeito que se deixa dominar pelas próprias emoções pode ter maior dificuldade para encarar a realidade e, assim, apresenta grandes chances de desenvolver algum tipo de transtorno emocional. Conforme pontuado por Zappala (2020, p. 90), “uma sanidade mental em dia é um dos segredos para conseguir se manter pronto para desafios próprios e de terceiros”. Daí a importância de se manter hábitos saudáveis e zelar pelo próprio bem-estar, especialmente em tempos tão desafiadores como uma pandemia.

### **2.3.2 Professores, Pandemia e Emoções**

Finalizando o trajeto percorrido para a construção de um raciocínio linear e conciso referente aos eixos de sustentação desta pesquisa, é importante que haja uma abordagem específica relacionando os pilares de maior interesse, sendo eles: professores, pandemia e emoções. A análise desta tríade permite compreender a origem da problemática aqui apresentada, assim como a relevância desta discussão e o desenvolvimento de estratégias que auxiliem na promoção do bem-estar e qualidade de vida destes profissionais.

Mesmo antes da pandemia, as pesquisas envolvendo as emoções dos professores já vinham ganhando destaque no meio científico, sobretudo nas últimas duas décadas. O contexto pandêmico, que provocou o desenvolvimento do ensino de maneira remota, ampliou o interesse por estudos nesta área, na mesma proporção em que o estresse, a depressão, a ansiedade e outros transtornos foram se tornando cada vez mais recorrentes entre o grupo docente.

Os esforços para se obter um entendimento claro sobre como ser professor na pandemia do coronavírus é fortemente articulado com a sensibilidade e as emoções do sujeito professor por conta da alta carga de preocupação em dar conta desta situação inesperada, marcada pela ausência física de seus alunos e colegas e repentina alteração na rotina escolar (MOLL, 2021, p. 23).

O cenário de incertezas e a readequação a uma nova realidade foi se fortalecendo dia após dia com o acúmulo de situações conflitantes. “Há o desafio do próprio isolamento social e de ressignificar o lar como espaço de trabalho, dividir o espaço com outros membros da família [...] e as próprias emoções da pandemia do

vírus” (PERON, 2021, p. 57), situações que tendem a influenciar no comportamento do professor e na motivação para desempenhar o seu trabalho.

Em um trecho exposto por Peron (2021), com base nas informações obtidas através dos relatos de uma professora atuante no período de pandemia, a mesma pontua que

[...] o fato de ter tido que lidar com todas as pressões e imposições que o novo contexto exigia, sem ter sido devidamente preparada para exercer a docência de forma remota, foi desconfortante à maneira como o ambiente caótico se instaurava, emoções de desconforto e frustração foram sendo construídas ao ter que gerenciar seu tempo e planejamento em um momento em que muito foi exigido dos professores, muitas vezes sem a preparação ou o tempo adequado para essa preparação (PERON, 2021, p. 100).

Em conformidade com o relato da professora, Gonçalves (2021, p. 18) considera ter observado o “aumento do cansaço físico e mental, momentos de depressão, muita ansiedade, sensação de impotência e falta de perspectiva em relação ao fim dos problemas”. Com relação aos efeitos do mal-estar docente, Guimarães (2021) apresenta uma adaptação de Nauroski (2014), onde o autor indica três linhas distintas, conforme exposto na Tabela 2, apresentada abaixo.

**Tabela 2 – Mal-estar docente e seus efeitos**

Efeitos indiretos no comportamento	Efeitos indiretos na representação da identidade profissional	Efeitos fisiológicos diretos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baixa adesão ao grupo;</li> <li>- Isolamento, desinteresse e apatia em relação ao trabalho;</li> <li>- Conformismo, acomodação;</li> <li>- Frieza, endurecimento emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baixa autoestima;</li> <li>- Autodesvalorização de si e do próprio trabalho;</li> <li>- Autocrítica;</li> <li>- Pouco ou nenhum engajamento na categoria;</li> <li>- Desistência, abandono da docência.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estresse, ansiedade, pressão alta;</li> <li>- Irritabilidade, nervosismo, enxaqueca;</li> <li>- Depressão, desânimo, afonia;</li> <li>- Gastrite, pressão alta;</li> <li>- Síndrome de burnout.</li> </ul>

Fonte: Guimarães (2021).

Conforme o exposto, os frequentes dilemas enfrentados pelos professores afetam diversas áreas da vida desses profissionais, desde a sua saúde física até aspectos de motivação e interesse pelo próprio trabalho. Tal situação se apresenta como uma reação em cadeia, marcada por eventos sequenciais que vão desencadeando novos agravantes. No que se refere aos desafios da pandemia, “um dos mais citados refere-se ao aumento de tarefas que surgiram” (GONÇALVES, 2021,

p. 19), visto que os professores se encontraram diante de uma situação que lhes impôs desenvolver novas habilidades, compatíveis com o contexto pandêmico.

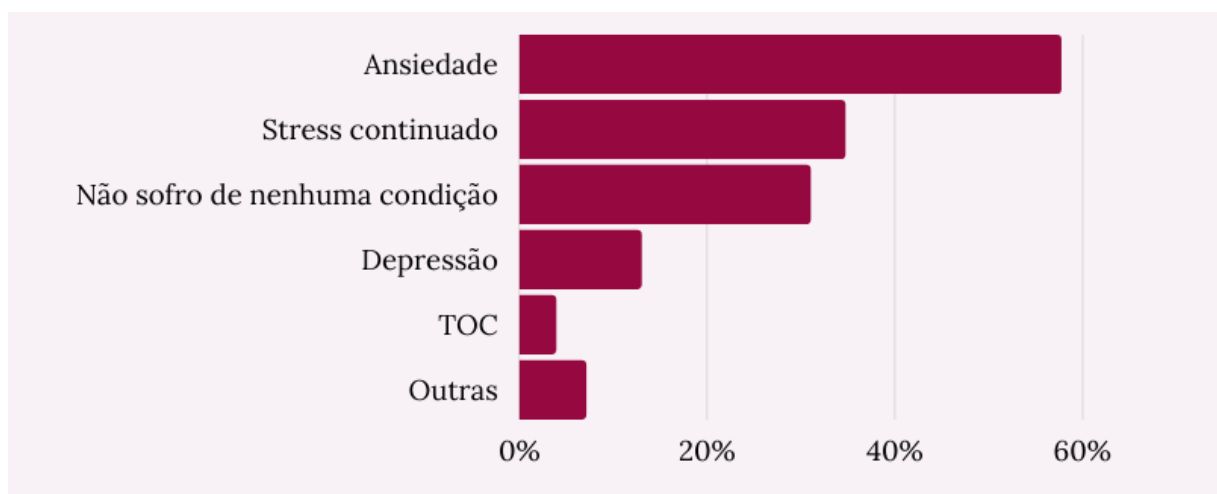
Assim, os desafios enfrentados para a reinvenção do fazer pedagógico de maneira remota causaram extrema sobrecarga emocional entre os professores. Gonçalves (2021, p. 26) confirma que “a pressão psicológica que a pandemia trouxe, traz diversos casos de depressão, estresse e burnout”. Para Guimarães (2021, p. 71), “nesse contexto de sobrecarga laboral, estresse, esgotamento físico e mental, os professores manifestam um sentimento negativo de mal-estar, característico da síndrome de burnout”.

Segundo Miranda (2021, p. 72),

[...] o mal-estar docente, expresso por meio de elevados níveis de estresse e ansiedade dos profissionais não é um fenômeno novo. No entanto, ele foi agravado pela sobrecarga de trabalho e pelo sentimento de incapacidade no uso obrigatório dos novos recursos tecnológicos impostos pela pandemia, aumentando ainda mais a frustração frente às políticas de precarização.

De acordo com o levantamento realizado pelo portal Nova Escola em relação à saúde mental dos educadores (incluindo professores, diretores, coordenadores e outros), os maiores incômodos são a ansiedade, o estresse e a depressão. Os dados apresentados no levantamento apontam que, no ano de 2020, 68% dos participantes sofreu uma piora na saúde mental em virtude da pandemia. Em 2021, houve uma queda nesse índice, chegando a 30,6%. No Gráfico 2, exposto a seguir, é possível verificar a prevalência das condições listadas pelos educadores.

**Gráfico 2 – Saúde emocional dos educadores em 2021**



Fonte: Salas (2021).



Dentre os participantes que afirmaram sofrer alguma das condições apresentadas, 33,6% informaram que elas apareceram durante a pandemia. Esse indicador aponta para a necessidade de desenvolvimento de ações que contribuam com a saúde emocional dos professores, a partir das vivências do ensino remoto. Peron (2021, p. 94) destaca que “uma formação que prepare emocionalmente os docentes para o exercício da docência é imprescindível nos processos formativos, principalmente em tempos críticos”.

É importante considerar aquilo que é construído diariamente na interação entre alunos e professores. “A escola não pode ser definida apenas como um espaço físico. O abraço, a construção de amizades e a relação entre discentes e docentes, contam na formação do aluno e na rotina dos professores (GONÇALVES, 2021, p. 38).

Com isso, o ensino remoto se apresenta como um elemento propulsor para o agravamento da crise emocional dos docentes. Tal qual uma avalanche, a pandemia atingiu centenas de professores mundo afora, sem que, ao menos, eles pudessem se preparar para as constantes transformações que estariam por vir. A inteligência emocional se apresenta como uma peça-chave nesse contexto e, por esse motivo, as próximas seções serão totalmente dedicadas às suas implicações.

## 2.4 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: O EQUILÍBRIO ENTRE RAZÃO E EMOÇÃO

Emoções, sentimentos, razões e pensamentos – será mesmo possível manter o equilíbrio entre hemisférios distintos da inteligência humana? Aqui, a inteligência emocional se apresenta como fator preponderante para o desenvolvimento das competências básicas necessárias aos relacionamentos intra e interpessoal. Não menos importantes, os aspectos cognitivos se fazem coprotagonistas desse processo, propiciando estabilidade entre aquilo que se sente e o que se pensa.

Compreende-se que essa dialogia possui extrema importância para o bom funcionamento da mente humana, sendo contraditório pensar na dissociação entre ambas, uma vez que cada qual se completa pela outra, tornando-as antagônicas e complementares. Esta afirmativa pode ser melhor ilustrada através do conceito *yin* e *yang*, importante manifestação da cultura chinesa que representa a dualidade de forças que se opõem e se complementam simultaneamente, assim pode ser compreendida a relação entre as razões e as emoções.

Durante muito tempo, os aspectos cognitivos sobressaíram-se em relação às demais aptidões humanas. No entanto, a partir do desenvolvimento da Teoria das Inteligências Múltiplas, elaborada na década de 1980 sob liderança do psicólogo americano Howard Gardner, uma série de possibilidades se abriu trazendo as contribuições iniciais do que, anos mais tarde, viria a ser entendida como inteligência emocional. A partir de então, houve uma crescente presença da temática no meio científico, disseminando a inteligência emocional por todas as partes do mundo.

“O indivíduo provido de Inteligência Emocional apresenta um repertório de competências que lhe permite fazer uma leitura melhor das situações, e isso pode impactar em seu comportamento consigo mesmo e com outros” (SANTOS, 2021, p. 42). Essas habilidades contribuem para a manutenção de relacionamentos mais saudáveis, sujeitos emocionalmente estáveis e, conseqüentemente, promovem o bem-estar do indivíduo nos diferentes contextos de sua vida. É evidente que isso não impede o surgimento das tribulações e contratemplos do dia a dia, no entanto, a forma com que a pessoa irá lidar com as situações é que vai conduzir para um rumo melhor ou não.

“Nossos mais profundos sentimentos, as nossas paixões e anseios são diretrizes essenciais e que nossa espécie deve grande parte de sua existência à força que eles emprestam nas questões humanas” (GOLEMAN, 2012, p. 29). Assim, a inteligência emocional é uma chave capaz de abrir as portas da empatia e da compreensão, habilidades fundamentais para a convivência em sociedade. Mas quais habilidades, de fato, são desenvolvidas pela “inteligência” das emoções?

Mayer e Salovey (1997, p. 15), afirmam que

[...] a inteligência emocional envolve a capacidade de perceber acuradamente, de avaliar e de expressar emoções; a capacidade de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade de controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual.

Tendo em vista a ampla dimensão dos aspectos referentes ao tema, é necessária uma investigação mais profunda para que se possa delimitar e esclarecer a inteligência atrelada às emoções de maneira pragmática. No intuito de facilitar a compreensão, quanto à origem da inteligência emocional e como ela ocorre de fato, são apresentadas, a seguir algumas pontuações de relevância que sustentam as ideias aqui defendidas.

### 2.4.1 Afinal, o que são as emoções?

De acordo com o dicionário on-line Priberam, o termo *emoção* se refere ao “conjunto de reações, variáveis na duração e na intensidade, que ocorrem no corpo e no cérebro, geralmente desencadeadas por um conteúdo mental”. Em teoria, apesar da grande dificuldade para sua definição, o significado da palavra *emoção* vem sendo discutido ao longo de muitos anos. Goleman (2012, p. 303), apresenta seu entendimento dizendo que “emoção se refere a um sentimento e seus pensamentos distintos, estados psicológicos e biológicos, e a uma gama de tendências para agir”.

Em consonância, Davidoff (2001, p. 369) defende que as “emoções (também chamadas de afetos) são estados interiores caracterizados por pensamentos, sensações, reações fisiológicas e comportamento expressivo específico”. Desta forma, “as emoções estão integradas na nossa forma de ver e de representar o mundo” (OLIVEIRA, 2019, p. 27), sendo manifestadas através de reações físicas variadas, sejam elas faciais, corporais ou até mesmo atitudinais.

Charles Darwin, em *A expressão das emoções no homem e nos animais*, lançado em 1872, defende que algumas das nossas expressões são resquícios herdados de antepassados primitivos, comuns tanto ao homem quanto a outros animais. Este pensamento pode ser reforçado pelas descobertas de Paul Ekman em estudos realizados a partir de 1965, quando sugeriu que povos de diferentes culturas são capazes de reconhecer as expressões faciais relacionadas a quatro emoções básicas, sendo elas: medo, ira, tristeza e alegria.

A formação dessas expressões envolve um complexo processo neuro-psico-químico, o qual será abordado de forma sucinta mais adiante para que se compreenda melhor a estrita relação existente entre as emoções e os nossos pensamentos racionais. Ao contrário do que se pode imaginar, as emoções estão fortemente arraigadas às nossas origens ancestrais e suas respectivas necessidades de sobrevivência. A compreensão deste fato, associada ao conhecimento das reações desencadeadas através das nossas emoções, é capaz de ampliar exponencialmente o horizonte de entendimento da mente humana.

Há uma acentuada gradação na proporção entre controle racional e emocional da mente; quanto mais intenso o sentimento, mais dominante é a mente emocional — e mais inoperante a racional. É uma disposição que parece ter tido origem há bilhões de anos, quando se iniciou nossa evolução

biológica: era mais vantajoso que emoção e intuições guiassem nossa reação imediata frente a situações de perigo de vida — parar para pensar o que fazer poderia nos custar a vida (GOLEMAN, 2012, p. 35).

Por exemplo, em caso de um homem primitivo sofrer um ataque por um predador, antes que o indivíduo viesse a pensar em que atitude deveria tomar para se defender, pelo instinto de garantir a sua sobrevivência, as reações fisiológicas provenientes da sensação de medo o fariam fugir em uma ação imediata. Dessa forma, Goleman (2012, p. 32) destaca que “todas as emoções são, em essência, impulsos, legados pela evolução, para uma ação imediata, para planejamentos instantâneos que visam lidar com a vida”.

Isso se justifica porque “as emoções estão acompanhadas por respostas autonômicas, endócrinas e motoras esqueléticas – que dependem de áreas subcorticais do sistema nervoso –, as quais preparam o corpo para a ação” (LICURSI, 2020, p. 58). Portanto, “nossos mais profundos sentimentos, as nossas paixões e anseios são diretrizes essenciais e nossa espécie deve grande parte de sua existência à força que eles emprestam nas questões humanas” (GOLEMAN, 2012, p. 29).

Tendo origem em um problema filosófico, do final do século XIX para o início do século XX, as relações entre corpo e mente e entre razão e emoção passaram a ser também investigadas no âmbito teórico de outras áreas, tais como a psicologia, a psicanálise e a biologia (LICURSI, 2020, p. 57).

Essas investigações, aliadas ao forte avanço tecnológico e à modernização das pesquisas na área das neurociências, permitiram que esta concepção atingisse perspectivas mais abrangentes, considerando as emoções como um componente essencial da condição humana. Goleman (2012, p. 34) afirma que, “na verdade, temos duas mentes — a que raciocina e a que sente”, a junção entre ambas reflete naquilo que sentimos e na maneira pela qual reagimos a cada situação.

Apesar disso, ao longo de séculos, a dimensão cognitiva foi culturalmente compreendida como a principal forma de inteligência humana – se não a única. Neste sentido, o autor reforça a importância do aspecto emocional afirmando que “uma visão da natureza humana que ignore o poder das emoções é lamentavelmente míope” (GOLEMAN, 2012, p. 30), demonstrando a necessidade de considerar estes campos de forma desfragmentada, conforme vemos na sequência.

### 2.4.2. Conexões fundamentais

É por meio das sinapses neurais que o nosso corpo identifica os estímulos recebidos através dos sentidos e, assim, produz as respostas para determinada situação. A depender do contexto, a resposta apresentada pelo corpo pode propiciar o surgimento de diferentes reações fisiológicas, sendo, estas, constituintes daquilo que chamamos de emoção. Este processo acontece por meio de uma ampla rede de conexões que são a base para todo e qualquer comportamento humano.

Oliveira (2019, p. 20) explica que

[...] os neurônios geram neurotransmissores, que são substâncias químicas, as quais enviam informações a outros neurônios através de impulsos nervosos. Estes, por sua vez, são responsáveis pela passagem das informações, pois nosso cérebro recebe estímulo dos sentidos, como tato, audição, paladar, visão e olfato e através dessas ligações criam-se sinapses neurais, que é a passagem da informação.

A resposta emocional dada pelo cérebro às diferentes situações pode ser melhor compreendida a partir das evidências apresentadas pela neurociência. Muitas informações importantes podem ser encontradas ainda no processo de evolução da raça humana, conforme descrito por Goleman (2012, p. 36).

Ao longo de milhões de anos de evolução, o cérebro cresceu de baixo para cima, os centros superiores desenvolvendo-se como elaborações das partes inferiores, mais antigas [...]. A parte mais primitiva do cérebro, partilhada por todas as espécies que têm um sistema nervoso superior a um nível mínimo, é o tronco cerebral em volta do topo da medula espinhal [...]. Milhões de anos depois, na evolução dessas áreas emocionais, desenvolveu-se o cérebro pensante, ou “neocórtex”, o grande bulbo de tecidos ondulados que forma as camadas externas.

Desta forma, o autor destaca que muito antes do surgimento do cérebro racional, existiu o cérebro emocional, sendo, este, portanto, a primeira parte constituinte do cérebro humano desenvolvido durante a evolução da espécie. Assim, o sistema límbico, que é a parte mais primitiva do cérebro, permitiu ao ser humano o desenvolvimento das emoções propriamente ditas. Além do lobo límbico, formaram-se outros elementos que compõem o cérebro humano, possuindo cada qual suas características e funções específicas.

A divisão dos lobos cerebrais é apresentada por Oliveira (2019) considerando a presença dos sulcos corticais existentes na superfície do neocórtex. São eles, portanto: Lobo frontal – responsável pelo raciocínio, memória e pensamento; Lobo

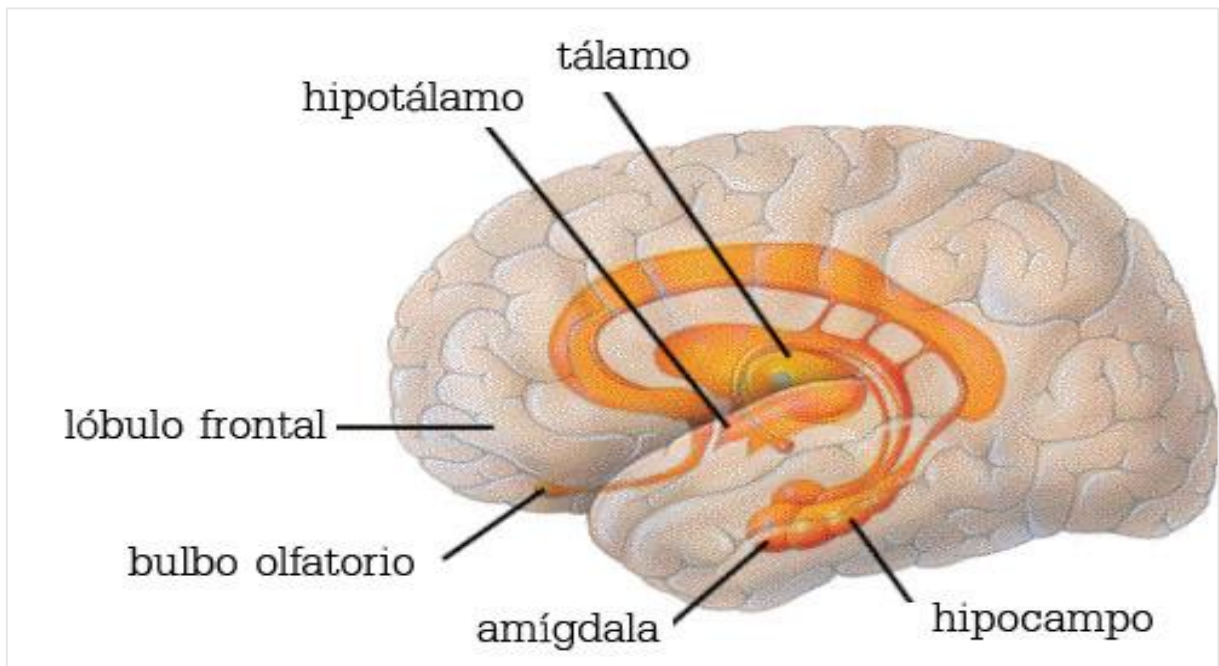
parietal – responsável pelas sensações; Lobo temporal – responsável pela audição e linguagem; Lobo occipital – responsável pelo processamento da visão.

Como raiz da qual surgiu o cérebro mais novo, as áreas emocionais entrelaçam-se, através de milhares de circuitos de ligação, com todas as partes do neocórtex. Isso dá aos centros emocionais imensos poderes de influenciar o funcionamento do restante do cérebro — incluindo seus centros de pensamento (GOLEMAN, 2012, p. 38).

No que tange ao surgimento e controle das emoções, existem duas estruturas essenciais que compõem o sistema límbico desempenhando funções de extrema relevância: o hipocampo e as amígdalas. “O hipocampo tem um papel importante na memória, e a amígdala coordena as ações do sistema, onde afeta a expressão emocional através do hipotálamo, que controla o sistema endócrino” (OLIVEIRA, 2019, p. 21). Considerando o desempenho conjunto das distintas partes do cérebro, Goleman (2012, p. 41) considera que “o funcionamento da amígdala e sua interação com o neocórtex estão no centro da inteligência emocional”.

Na Figura 2, apresentada abaixo, pode-se observar a localização cerebral das estruturas que compõem o sistema límbico.

**Figura 2 – Estruturas do Sistema Límbico**



Fonte: Santin (2016).

Tomando conhecimento quanto à existência dessas estruturas, resta compreender como ocorre o processamento das informações no cérebro para que

elas provoquem, enfim, algum tipo de emoção. Conforme explicação dada por Goleman, embasando-se em pesquisa realizada por LeDoux,

[...] sinais sensoriais do olho ou ouvido viajam no cérebro primeiro para o tálamo, e depois — por uma única sinapse — para a amígdala; um segundo sinal do tálamo é encaminhado para o neocórtex — o cérebro pensante. Essa ramificação permite que a amígdala comece a responder antes que o neocórtex o faça, pois ele elabora a informação em vários níveis dos circuitos cerebrais, antes de percebê-la plenamente e por fim dar início a uma resposta, mais cuidadosamente elaborada (GOLEMAN, 2012, p. 43).

Ainda referente aos sistemas neurais das emoções, Oliveira (2019) aborda as funções destinadas a cada uma das estruturas integrantes do sistema límbico. A autora reforça que o hipocampo desempenha uma importante função para a memória e à amígdala cabe coordenar as ações adotadas pelo sistema límbico, o que afeta a expressão emocional por meio do hipotálamo, mecanismo responsável por controlar o sistema endócrino.

O hipotálamo, apesar de ocupar menos de 1% do cérebro, contém circuitos neurais que regulam as funções vitais que variam com os estados das emoções, como: temperatura, batimentos cardíacos, pressão sanguínea, e a ingestão de água e de comida, exercendo um controle muito grande sobre os sistemas endócrinos e regulando a liberação dos hormônios. A amígdala, portanto, é o cérebro emocional, que pode fazer com que intencionamos à ação, enquanto o neocórtex, o cérebro pensante, com mais informação e num ritmo mais devagar, planeja um plano de ação ou reação (OLIVEIRA, 2019, p. 21).

É possível verificar uma constante interação entre as diferentes partes do cérebro por meio da comparação feita por Goleman (2012). Por exemplo, em casos de alto teor de estresse e pressão psicológica, a ação do sistema límbico depende em grande parte do lobo pré-frontal esquerdo, que tem a função de regular as emoções desagradáveis. Por outro lado, segundo ele, os lobos pré-frontais direitos são um local de sentimentos negativos, como medo e agressividade, enquanto os esquerdos refreiam essas emoções brutas, provavelmente inibindo o lobo direito.

A complementariedade de sistema límbico e neocórtex, amígdala e lobos pré-frontais significa que cada um é um parceiro integral na vida mental. Quando esses parceiros interagem bem, a inteligência emocional aumenta — e também a capacidade intelectual” (GOLEMAN, 2012, p. 53).

A atuação destas estruturas acontece em conformidade com as demais partes do cérebro, constituindo um importante sistema de interpretação e gerenciamento das informações externas, além de desenvolver e desempenhar as possíveis reações. “Precisamos encontrar o equilíbrio inteligente entre as duas [...]. Fazer isso bem em

nossas vidas implica precisarmos primeiro entender com mais exatidão o que significa usar inteligentemente a emoção” (GOLEMAN, 2012, p. 53). Essa inteligência depende da unidade entre o racional e o emocional, haja vista a necessidade de se manter a aproximação entre os dois polos.

### 2.4.3 Definições e concepções da Inteligência Emocional

Além da visão neurocientífica, existe também a parte teórica que envolve a inteligência emocional. Quando se pensa em inteligência, automaticamente imagina-se uma criança dedicada aos estudos, um adulto que possui boas habilidades em seu trabalho ou alguma pessoa que detém amplo repertório de conhecimentos. Etimologicamente, o termo “inteligência” provém do latim *intelligentia*, derivado de *intelligere*, em que o prefixo *inter* quer dizer “entre” e *legere*, “escolha”. Desta forma, o termo representa a capacidade de escolha do sujeito entre as diferentes possibilidades que lhes forem apresentadas.

“Até bem pouco tempo a inteligência estava associada apenas à capacidade cognitiva (QI) do ser humano” (FRADE, 2018, p. 28). A partir da década de 1980, um estudo conduzido por Howard Gardner, psicólogo da universidade de Harvard, apresentou o conceito de Inteligências Múltiplas, materializado por meio do livro *Estruturas da Mente*. Esse conceito concebe maior amplitude ao que – até então – se entendia por inteligência, englobando diferentes aspectos referentes às habilidades humanas que, na concepção de Gardner, também são compreendidas como traços de inteligência.

Segundo Gardner (1995, p. 21), a inteligência

[...] implica na capacidade de resolver problemas ou elaborar produtos que são importantes num determinado ambiente ou comunidade cultural. A capacidade de resolver problemas permite à pessoa abordar uma situação em que um objetivo deve ser atingido e localizar a solução adequada para esse objetivo.

Em sua formulação inicial, Gardner apontou sete tipos de inteligência, que vieram a ser complementadas posteriormente com a inclusão de mais dois tipos. O autor reitera que “não há e jamais haverá uma lista única, irrefutável e universalmente aceita de inteligências humanas” (GARDNER, 1994, p. 45). Assim, a classificação proposta não deve ser vista como algo conclusivo, mas como parte de um conjunto que estará em constante processo de construção. Na Tabela 3, apresentada a seguir,



pode-se identificar os nove tipos de inteligência considerados atualmente pela Teoria das Inteligências Múltiplas, assim como suas respectivas características.

**Tabela 3 – Tipos de Inteligência (TIM)**

TIPOS DE INTELIGÊNCIA	CARACTERÍSTICAS
Linguística	Quando o homem interage com o ambiente em que vive com suas práticas físicas modificando aquilo que é natural, dá origem ao que chamamos de relação homem/natureza, desenvolvendo e expressando sua própria linguagem.
Musical	É a capacidade que o ser humano desenvolve e que o permite se expressar através dos sons e relacioná-los com o meio.
Lógico-matemática	Permite que um indivíduo resolva um problema rapidamente, onde uma possível solução é encontrada antes mesmo de sua verbalização.
Espacial	É a inteligência que nos permite abstrair um espaço e a partir desse modelo elaborado em mente, realizar modificações no espaço concreto, na realidade.
Corporal-cinestésica	Permite realizar os diversos movimentos corporais.
Interpessoal	É a capacidade que o homem desenvolve de compreender os outros indivíduos com quem se relaciona, estabelecendo uma relação de empatia, aplicando valores como respeito, solidariedade, e outros, interpretando as expressões e linguagem corporal alheias.
Intrapessoal	Inteligência mais pessoal, que permite ao indivíduo se reconhecer integrante de um mundo, como um ser com características únicas, fazendo planos, sonhos.
Naturalista	Habilidade através de sua interação e vivência com a natureza, a partir disso torna-se capaz de classificar seus elementos, como vegetais, minerais, animais, etc., dessa forma pode se reconhecer como participante de um ecossistema.
Existencial	É a inteligência que permite ao homem refletir de forma profunda sobre sua existência.

Fonte: Adaptado de Oliveira (2019).

Referindo-se à inteligência interpessoal, Gardner (1995, p. 27) afirma que é a capacidade de “perceber distinções entre os outros, em especial, contrastes em seus estados de ânimo, temperamentos, motivações e intenções”. Já a inteligência intrapessoal, refere-se ao “acesso ao sentimento da própria vida, à gama das próprias emoções, à capacidade de discriminar essas emoções e eventualmente rotulá-las e utilizá-las como uma maneira de entender e orientar o próprio comportamento” (GARDNER, 1995, p. 28).

Anos mais tarde, um novo conceito de inteligência emergiu no meio acadêmico. Abordada pela primeira vez pelos psicólogos americanos Peter Salovey e Jhon Mayer, a inteligência emocional foi definida como “a capacidade do indivíduo monitorar os sentimentos e as emoções dos outros e os seus, de discriminá-los e de utilizar essa informação para guiar o próprio pensamento e as ações” (SALOVEY e MAYER, 1990,

p. 189). A partir de 1995, o conceito foi amplamente divulgado através do livro *Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*, escrito por Daniel Goleman. Nele, o autor aponta para a importância de outras características além do aspecto racional.

Minha preocupação é com um conjunto fundamental dessas 'outras características', a inteligência emocional: por exemplo, a capacidade de criar motivações para si próprio e de persistir num objetivo apesar dos percalços; de controlar impulsos e saber aguardar pela satisfação de seus desejos; de se manter em bom estado de espírito e de impedir que a ansiedade interfira na capacidade de raciocinar; de ser empático e autoconfiante (GOLEMAN, 1995, p. 63).

A teoria de Goleman deu início a uma série de estudos que se propuseram a investigar mais a fundo e debater os princípios por ele apresentados. Ao longo do tempo, houve diversas tentativas de formular uma definição universal para a inteligência emocional, missão que não obteve sucesso visto a amplitude de possibilidades que a subjetividade do termo permite. Tavela Júnior (2018) evidencia que definir o conceito de inteligência emocional não é algo simples, tendo, portanto, passado por várias revisões ao longo do tempo.

Pensando-se nas concepções iniciais de inteligência emocional, Salovey e Mayer apresentaram cinco domínios para a inteligência emocional: conhecer as próprias emoções, lidar com emoções, motivar-se, reconhecer emoções nos outros e lidar com relacionamentos. Ambas as colocações convergem para um ponto em comum, que é a capacidade de reconhecer as próprias emoções e as dos outros, sabendo gerenciá-las de forma positiva.

Goleman (2012, p. 25) considera que a inteligência emocional pode ser exemplificada como o “poder de controlar o impulso emocional; interpretar os sentimentos mais íntimos de outrem e lidar tranquilamente com relacionamentos”. Esse princípio fundamenta e complementa-se por uma série de outras habilidades que vêm sendo discutidas desde então. A seguir, realiza-se uma abordagem prática referente a estas habilidades.

## 2.5 A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA PRÁTICA

A partir das discussões apresentadas nos tópicos anteriores, é possível notar que o desenvolvimento das habilidades emocionais é crucial para a melhoria da

qualidade de vida dos professores, contribuindo, assim, para a construção de relacionamentos mais saudáveis, o que impacta diretamente na sua saúde física e bem-estar. Resta, portanto, considerar os caminhos a serem seguidos para que a inteligência emocional se torne uma prática rotineira e não apenas uma teoria distante da realidade docente.

Segundo Goleman (2012, p. 78), “as emoções que freiam abaixo do limiar da consciência podem ter um poderoso impacto na maneira como percebemos e reagimos, embora não tenhamos ideia de que elas estão atuando”. Nesse sentido, pensar em estratégias que estimulem o conhecimento e o exercício das emoções é a chave para o aprimoramento da inteligência emocional, tornando-se necessário desenvolver habilidades que nos permitam ter consciência de nossas emoções, assim como as reações que elas nos despertam.

Ainda conforme Goleman (2012, p. 103),

[...] na medida em que nossas emoções atrapalham ou aumentam nossa capacidade de pensar e fazer planos, de seguir treinando para alcançar uma meta distante, solucionar problemas e coisas assim, elas definem os limites de nosso poder de usar nossas capacidades mentais inatas, e assim determinam como nos saímos na vida. E na medida em que somos motivados por sentimentos de entusiasmo e prazer no que fazemos — ou mesmo por um grau ideal de ansiedade —, esses sentimentos nos levam ao êxito. É nesse sentido que a inteligência emocional é uma aptidão mestra, uma capacidade que afeta profundamente todas as outras, facilitando ou interferindo nelas.

É importante reforçar que não se trata da abstenção dos sentimentos causados pelas diferentes emoções. Pelo contrário, o intuito é ter discernimento para reconhecer e compreender as manifestações físicas e mentais emergentes em cada situação e, assim, agir de maneira racional. Mayer e Salovey (1997) consideram que essas habilidades são necessárias para promover o crescimento emocional e intelectual, havendo uma estrita relação entre as emoções e a forma como reagimos em cada circunstância.

Emoções negativas muito fortes desviam a atenção para suas próprias preocupações, interferindo na tentativa de concentração em qualquer outra coisa [...]. Por outro lado, pensem no papel da motivação positiva — a reunião de sentimentos como entusiasmo e confiança na conquista de um objetivo (GOLEMAN, 2012, p. 102).

Assim, a inteligência emocional desperta o sujeito para que possa usar as suas emoções em favor próprio. “Através de uma cuidadosa investigação de nossa vida mental e emocional e de nossa experiência incorporada, podemos gerar um excelente

equilíbrio emocional” (FRADE, 2018, p. 30). Esse equilíbrio é o que mantém a sensação de bem-estar e satisfação e, por esse motivo, a inteligência emocional se torna uma ferramenta fundamental em situações de adversidade como a pandemia.

“Se pudermos aprender a identificar, expressar e controlar nossos sentimentos, mesmo os mais desafiadores, poderemos usar essas emoções para nos ajudar a criar vidas positivas e satisfatórias” (BRACKETT, 2021, p. 18). Compreender esse processo permite que sejam estabelecidas estratégias fundamentais para o aprimoramento dessas habilidades. Conforme descrito por Goleman (2012, p. 24), “o fim da jornada é entender o que significa – e como – levar inteligência à emoção”.

Em sua proposta inicial, Goleman apresentou um modelo composto por cinco domínios característicos da inteligência emocional, inspirados na concepção de Salovey e Mayer. A partir de então, outros pesquisadores se propuseram a dar continuidade aos trabalhos já desenvolvidos, o que levou à formulação de diferentes abordagens teóricas e metodológicas. Atualmente, existem diversos programas que têm o propósito de abordar as habilidades emocionais em espaços variados, como escolas e ambientes corporativos.

Entre algumas das organizações de maior destaque no cenário mundial, pode-se citar a CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) e o Centro de Inteligência Emocional de Yale, responsável pelo desenvolvimento do método RULER. No Brasil, destacam-se os programas LIV (Laboratório Inteligência de Vida) e a Escola da Inteligência, inspirada na Teoria da Inteligência Multifocal proposta pelo psiquiatra Augusto Cury.

Dentre eles, foram escolhidos dois modelos de referência para sustentar as discussões desta pesquisa. A primeira é a abordagem exposta por Goleman no livro *Inteligência Emocional*, onde o psicólogo descreve cinco pilares determinantes para o desenvolvimento emocional. Em complementação, a segunda proposta se refere ao método RULER, especificado por Marc Brackett, diretor do Centro de Inteligência Emocional de Yale, por meio do livro *Permissão para sentir*. Para melhor compreendê-las, a seguir, faremos uma abordagem mais profunda de ambas.

### **2.5.1 Os cinco pilares da Inteligência Emocional**

Após uma série de estudos envolvendo a inteligência e as emoções, Daniel Goleman apresentou suas considerações elencando os cinco pilares da inteligência

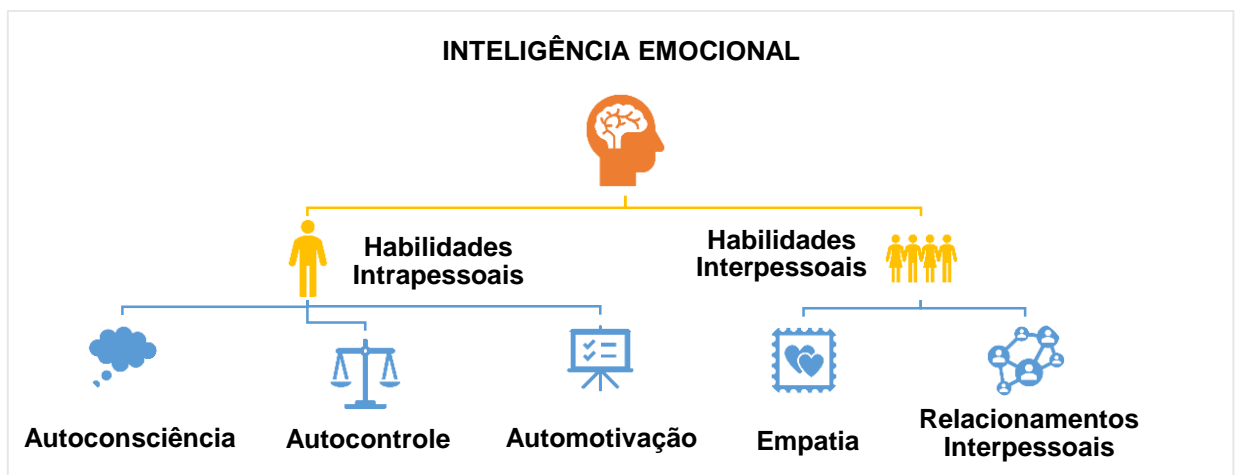
emocional, baseando-se, a priori, na definição elaborada por Peter Salovey e John Mayer. Nesta concepção, os cinco domínios apresentados por Goleman são: autoconsciência (conhecer as próprias emoções), autocontrole (lidar com emoções), automotivação (capacidade de motivar-se), empatia (reconhecer emoções nos outros) e relacionamentos interpessoais (lidar com relacionamentos).

Goleman considerou, ainda, as proposições de Howard Gardner na Teoria das Inteligências Múltiplas, ponderando que

[...] inteligência interpessoal é a capacidade de compreender outras pessoas: o que as motiva, como trabalham, como trabalhar cooperativamente com elas. [...] A inteligência intrapessoal é uma aptidão correlata, voltada para dentro. É uma capacidade de formar um modelo preciso, verídico, de si mesmo e poder usá-lo para agir eficazmente na vida (GOLEMAN, 2012, p. 63).

A partir destas informações, as habilidades que compõem a inteligência emocional, na concepção de Goleman, podem ser organizadas em dois grupos distintos e complementares, sendo eles: habilidades intrapessoais e habilidades interpessoais, conforme exposto na Figura 3, apresentada a seguir.

**Figura 3 – Os cinco pilares da Inteligência Emocional**



Fonte: Elaborado pela autora.

Quanto ao desenvolvimento destas aptidões, Goleman (2012, p. 68) afirma que

[...] as pessoas diferem em suas aptidões em cada um desses campos; alguns de nós podemos ser bastante hábeis no lidar, digamos, com nossa ansiedade, mas relativamente ineptos no confortar os aborrecimentos de outra pessoa. [...] mas o cérebro é admiravelmente flexível, em constante aprendizagem. As nossas falhas em aptidões emocionais podem ser remediadas: em grande parte, cada um desses campos representa um

conjunto de hábitos e respostas que, com o devido esforço, pode ser aprimorado.

Partindo desta premissa, Goleman (2012) descreve os cinco pilares da inteligência emocional, elucidando os princípios básicos que os fundamentam. A seguir, cada uma destas habilidades será abordada de forma específica.

· **Autoconsciência** – Em referência ao pensamento de Sócrates – “Conhece-te a ti mesmo” –, Goleman (2012, p. 70) afirma que esta habilidade “é a pedra de toque da inteligência emocional: a consciência de nossos sentimentos no momento exato em que eles ocorrem”. Praticar a autorreflexão conduz à identificação das emoções, um princípio básico da inteligência emocional. Conforme exposto por Goleman (2012, p. 71), “em termos da mecânica neural da consciência, essa sutil mudança de atividade mental presumivelmente avisa que os circuitos neocorticais estão monitorando ativamente a emoção”. Isso acontece pelo fato de que grande parte das nossas emoções ocorrem de maneira inconsciente, conforme sugerido por Freud. Assim, “o momento em que a emoção passa para a consciência assinala seu registro como tal no córtex frontal” (GOLEMAN, 2012, p. 78). Em suma, o ato de refletir e trazer à consciência aquilo que se está sentindo é o primeiro passo para o processo de gerenciamento das emoções.

· **Autocontrole** – Para o segundo pilar, Goleman (2012) propõe o controle emocional por meio do equilíbrio, ao invés da supressão das emoções. Ele considera que cada sentimento tem seu valor e significado, sendo fundamental para o nosso bem-estar manter as emoções que nos afligem sob controle. “Não se trata de evitarmos os sentimentos desagradáveis para que fiquemos satisfeitos, mas, antes, de não permitir que sentimentos tempestuosos nos arrebatem, atrapalhando o nosso bem-estar” (GOLEMAN, 2012, p. 81). Em situações que provoquem sentimentos de raiva, a sugestão é avaliar e contestar as ideias que disparam o surto, afastar-se e iniciar alguma atividade de distração ou realizar práticas de relaxamento. Com relação ao medo, “o problema são as preocupações crônicas, aquelas que se repetem eternamente e nunca se aproximam de uma solução positiva” (GOLEMAN, 2012, p. 89). Nesses casos, o autocontrole depende da autoconsciência, a partir do monitoramento de indícios de ansiedade. Ao identificar a presença destes sinais, é conveniente adotar métodos de relaxamento e posicionamento crítico em relação às próprias suposições. Para quem enfrenta momentos de tristeza profunda, Goleman (2012, p. 93) resume que “a vida é paralisada; nenhum recomeço pode ser

visualizado”. Eis a oportunidade para refletir e fazer ajustes psicológicos e novos planos. Mais uma vez pode-se recorrer à contestação dos pensamentos e também a acontecimentos agradáveis ou atividades físicas.

**Automotivação** – Apesar dos percalços, as emoções são fundamentais na formação do homem enquanto sujeito e podem/devem ser empregadas de forma construtiva. Uma das características que contribuem nesse processo é a capacidade de aplicar a inteligência emocional para atingir metas. Isso envolve tanto o controle de impulsos e a criticidade para as emoções negativas, quanto a motivação provocada pelas emoções agradáveis. “Os estados de espírito positivos, enquanto duram, aumentam a capacidade de pensar com flexibilidade e mais complexidade, tornando assim mais fácil encontrar soluções para os problemas” (GOLEMAN, 2012, p. 107). Virtudes como otimismo e esperança podem ser importantes aliados nesse sentido, visto que a capacidade de perseverança, em meio às dificuldades, pode ser um fator determinante para o alcance, ou não, do sucesso, sendo importante não apenas o talento, mas também a capacidade de superar os fracassos. De forma geral, a automotivação é a capacidade de canalizar emoções para um fim produtivo e, por esse motivo, ela foi considerada por Goleman como a aptidão mestra.

**Empatia** – O quarto pilar da inteligência emocional é a primeira habilidade interpessoal e está intimamente relacionado ao autoconhecimento. Goleman (2012, pp. 118) afirma que “quanto mais conscientes estivermos acerca de nossas próprias emoções, mais facilmente poderemos entender o sentimento alheio”. Isso acontece porque nem sempre o que o outro diz é, de fato, aquilo que sente. Com isso, a empatia se torna real através da capacidade de reconhecer os sinais físicos gerados por cada emoção através da linguagem não-verbal. De acordo com Goleman (2012, p. 118), “a chave para que possamos entender os sentimentos dos outros está em nossa capacidade de interpretar canais não-verbais: o tom da voz, gestos, expressão facial e outros sinais”. O autor ainda considera que a verdade emocional está mais no *como* ele diz do que no *que* ele diz. A prática desta habilidade favorece ações mais éticas e altruístas, sendo, assim, um princípio essencial para a vida em sociedade.

**Relacionamentos Interpessoais** – O último dos pilares que sustentam a inteligência emocional representa a capacidade de perceber os sentimentos de outra pessoa e, assim, agir sobre eles. Goleman (2012, p. 133) descreve que “poder exercer controle sobre as emoções do outro é a essência da arte de relacionar-se”, uma

aptidão que é desenvolvida desde os primeiros meses de vida. Existe um processo de imitação inconsciente das emoções que intensifica o envolvimento das pessoas através da transmissão das emoções, gerando uma sincronia emocional. A forma com que esta sincronia é conduzida pode ser determinante para o desenvolvimento dos relacionamentos interpessoais, uma vez que a capacidade de domínio das emoções de uma interação representa o poder de influenciar pessoas. Esta habilidade se faz importante no momento em que alguém próximo perde o controle sobre as suas emoções, sendo necessária uma intervenção. O objetivo é “distrair a pessoa furiosa, ter empatia com seus sentimentos e ponto de vista e, depois, tentar fazer com que encare os fatos de uma outra forma, de modo a sintonizá-la com uma gama de sentimentos mais positivos” (GOLEMAN, 2012, p. 145).

Essas cinco habilidades compõem a base da teoria da inteligência emocional, refletindo em inúmeras pesquisas que, anos depois, ainda reforçam e complementam as ideias iniciais. Conhecer e compreender as emoções é o primeiro passo para alcançar o controle diante das inúmeras situações que ocorrem em nosso dia a dia. Essa não é uma tarefa fácil, no entanto, pode ser praticada e aprimorada por meio de ações simples. Um exemplo prático e didático capaz de estimulá-las é o método RULER, o qual será apresentado na sequência.

### **2.5.2 Método RULER**

Não há maneira mais apropriada para iniciar esta seção se não questionando: “Como você está se sentindo?”. Esta é a reflexão que deu origem ao método RULER, uma abordagem desenvolvida após três décadas de pesquisas realizadas sob a liderança de Marc Brackett, psicólogo diretor-fundador do Centro de Inteligência Emocional de Yale. Brackett teve sua história de vida transformada a partir do momento em que seu tio Marvin se dedicou com atenção às suas angústias e necessidades emocionais.

A partir de então, o jovem Marc dedicou sua vida ao estudo do bem-estar emocional, chegando, portanto, a desenvolver um programa de desenvolvimento das habilidades emocionais. Desse modo, o método RULER tem o objetivo de “ajudar as pessoas a identificarem suas emoções, a compreender a influência de seus sentimentos sobre todos os aspectos da vida e a desenvolver habilidades que



garantam que usem as emoções de formas produtivas e saudáveis” (BRACKETT, 2021, p. 24).

Usando o termo “cientistas da emoção” para designar as pessoas que possuem boas competências emocionais, o método RULER apresenta as cinco habilidades básicas identificadas pelos pesquisadores de Yale. O acrônimo formulado na língua inglesa (Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, Regulating) menciona cada uma dessas habilidades, que são: reconhecer, compreender, rotular, expressar e regular as emoções.

De acordo com Brackett (2021, p. 28),

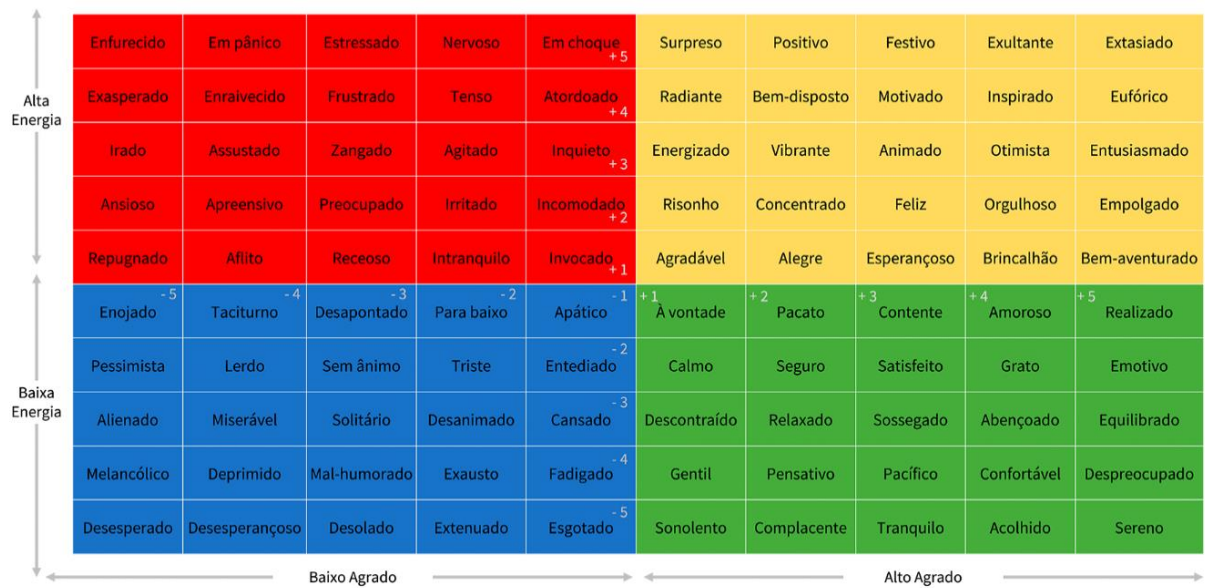
[...] precisamos da capacidade de experimentar e expressar todas as emoções para diminuir ou aumentar as que são agradáveis ou desagradáveis, a fim de alcançar um maior bem-estar, tomar as decisões de modo mais fundamentado, construir e manter relacionamentos significativos e concretizar nosso potencial.

Na concepção do autor, esse processo se inicia quando o sujeito se dá a permissão para sentir, sem ocultar ou mascarar os sentimentos, mas buscando trazer à consciência aquilo que se sente de forma genuína. A partir desse primeiro passo, pode-se recorrer às habilidades do método RULER para conseguir administrar as emoções e alcançar uma vida equilibrada e emocionalmente saudável. Na sequência, essas cinco habilidades serão apresentadas com base nas pesquisas científicas e nos relatos pessoais de Marc Brackett.

A primeira habilidade é **Reconhecer** a emoção, no sentido de admitir o seu verdadeiro estado emocional. Para isso, é preciso, de fato, sentir, buscando conhecer aquilo que habita no mais íntimo de nossas emoções. Alguns questionamentos indicados por Brackett (2021) são: Qual é o meu estado emocional? É uma sensação agradável ou desagradável? Estou energizado ou esgotado?

O Gráfico das Emoções é uma ferramenta que pode auxiliar neste processo, a partir de duas dimensões essenciais: energia e agrado, podendo contribuir no mapeamento de cada sentimento. Trata-se de um quadrado dividido em quatro quadrantes de tamanhos iguais que indicam os níveis de energia e agrado correspondentes a cada sentimento, conforme apresentado a seguir, na Figura 4.

**Figura 4 – Gráfico das Emoções**



Fonte: Brackett (2021).

O quadrante amarelo indica altos níveis de prazer e energia; o vermelho revela baixo nível de agrado, mas alta energia; no quadrante verde encontram-se os sentimentos de alto nível de agrado, mas baixa energia; e, por fim, o quadrante azul aponta para baixos níveis de agrado e energia. Reconhecer as emoções, portanto, consiste em identificar os níveis destas duas dimensões que caracterizam o estado emocional presente, seja em si mesmo ou em outra pessoa.

Isso envolve os sinais verbais e, principalmente, os não-verbais, que podem revelar o que as palavras tentam encobrir, como por exemplo, o tom de voz, o toque e as expressões faciais. Mesmo dando atenção a todos esses detalhes, é importante considerar a possibilidade de estarmos errados em alguns momentos. Conforme exposto por Brackett (2021, p. 96), “é para isso que servem as seguintes etapas – para corrigir nossos caminhos e nos aproximar do entendimento”.

Neste sentido, a segunda habilidade é **Compreender** a emoção, quando se pretende identificar a origem de determinado sentimento. As perguntas sugeridas são: Por que você ou eu nos sentimos assim? Qual é a razão subjacente para esse sentimento? O que está causando isso? E assim uma pergunta vai levando a outra. “À medida que ouvimos, procuramos um significado que vai mais fundo do que as palavras ditas” (BRACKETT, 2021, p. 100).

Esta habilidade vai de encontro ao quarto pilar da inteligência emocional proposto por Goleman – a empatia, sugerindo uma escuta ativa e participativa quando

se almeja a compreensão das emoções de outrem. Por isso é tão importante realizar uma reflexão profunda dos acontecimentos geradores da emoção a que se refere, ação que também é necessária na busca pela compreensão das próprias emoções.

Brackett (2021, p. 108) assegura que “a Compreensão é onde a ciência da emoção realmente se torna uma busca, quase uma história de detetive”. Isso porque não basta apenas identificar a emoção em si, é preciso realizar uma espécie de diagnóstico para, em seguida, agir sobre ela de forma consciente. O erro está em “nos concentrarmos no comportamento, e não no que pode tê-lo causado. É como tratar o sintoma e não a doença” (BRACKETT, 2021, p. 110).

O próximo ponto consiste em **Rotular** a emoção. Esta habilidade requer um vocabulário vasto e adequado a cada situação de forma específica. De acordo com as colocações de Brackett (2021, p. 116), é nesta etapa “em que nos concentramos nas emoções que estamos vivenciando, até podermos nomeá-las com precisão”. O autor sugere a formação de um arco, onde a Rotulação se torna o ponto de virada, fazendo a articulação entre Reconhecimento e Compreensão com Expressão e Regulação.

Na descrição de Brackett (2021), é possível verificar os resultados do processo de rotulagem, a partir de quatro condições principais, que são: legitimar e organizar nossas experiências, ajudar outras pessoas a atenderem nossas necessidades, atender as necessidades de outras pessoas, além de nos conectarmos ao resto do mundo, sendo esta uma forma de comunicação através das emoções. Assim, ao rotular um sentimento, começamos a descobrir o que fazer a respeito dele, além disso, o próprio ato de rotulação das emoções induz o seu controle.

Quando você pode nomear e compreender uma emoção específica, os circuitos cerebrais e o sistema nervoso o acalmam. As habilidades de linguagem facilitam o controle executivo e o processamento metacognitivo. Assim, o simples ato de reconhecimento cria uma alteração e a mudança se torna possível (BRACKETT, 2021, p. 129).

Desse ponto, é possível chegar ao outro lado do arco, onde se encontra a habilidade de **Expressar** a emoção. Pode parecer uma ação óbvia, mas é um processo que exige muito entendimento e maturidade emocional. No entanto, a expressão das emoções permite a liberação de sentimentos que, se reprimidos, em algum momento podem vir a transbordar.

Quanto a isso, enfrentamos limitações culturais na prática da expressão das emoções, inclusive por meio de características individuais que podem contribuir com

a resistência para expressar os sentimentos. Brackett (2021, p. 145) considera que “gênero, etnia, cultura e classe, juntos, formam uma combinação poderosa para suprimir a expressão de certas emoções”. Esse é mais um motivo que demonstra a urgência do desenvolvimento desta capacidade.

Suprimir os sentimentos é tão prejudicial que a tendência é que a situação se agrave ainda mais, trazendo graves consequências para os relacionamentos e também para a saúde. Em sentido oposto, o ato de externar aquilo que sentimos abre novos horizontes e contribui de forma significativa para uma vida mais satisfatória e saudável. De acordo com Brackett (2021, p. 150), “a Expressão não afeta apenas nossa vida emocional. Há pesquisas abundantes sobre os benefícios físicos e mentais de expressar emoções”.

Outro ponto importante é a forma como isso pode ser feito. “Devemos ter em mente que a expressão não precisa ser apenas falada, cara a cara. Às vezes, compartilhar com os outros é muito difícil. Nesses casos, pode ser melhor expressá-lo por escrito” BRACKETT, 2021, p. 150). Conhecer os seus limites e aptidões torna esta decisão mais fácil, levando a escolhas sensatas que irão contribuir com o alcance do objetivo principal, que é externar os próprios sentimentos.

Para isso, é fundamental que se tenha total permissão para sentir, de forma verdadeira. Ao realizar o processo de expressão, alcançamos a habilidade final: **Regular** a emoção. Depois de todas as etapas anteriores, resta saber o que será feito em relação ao sentimento. Nesse momento, dispomos de um número ilimitado de estratégias que podem auxiliar na regulação das emoções, a depender das circunstâncias em questão.

A regulação da emoção não é o mesmo que não sentir. Nem é o exercício de um controle rígido sobre o que sentimos. E não se trata de banir emoções negativas e sentir apenas as positivas. A regulação da emoção começa dando a nós e aos outros a permissão de assumir nossos sentimentos – todos eles (BRACKETT, 2021, p. 158).

Esta é uma habilidade prática que podemos aprender a dominar. Para isso, Brackett (2021) apresenta cinco categorias que contribuem para a regulação das emoções. A primeira delas é a respiração consciente, que tem o objetivo de acalmar o corpo e a mente através do controle da respiração. A segunda categoria é composta pelas estratégias de antecipação, que é quando “antecipamos que algo causará uma emoção indesejada e nos afastamos desse fator ou modificamos nosso ambiente” (BRACKETT, 2021, p. 159).

Depois, temos as estratégias de desvio de atenção, que propõem moderar uma emoção desviando o foco dos pensamentos da sua fonte de origem. Para a quarta estratégia, a ideia é realizar o reenquadramento cognitivo, que consiste em encontrar uma nova maneira de enxergar tal emoção, “transformando nossa percepção da realidade como uma forma de dominá-la” (BRACKETT, 2021, p. 160). A última estratégia é o metamomento, que corresponde a uma pausa para mudar o ritmo da situação, buscando superar o impulso e encontrar uma reação mais adequada.

Brackett (2021) destaca ainda que a regulação é uma habilidade que requer capacidade intelectual, portanto, depende de fatores externos, como alimentação, atividade física e sono. Desta forma, é essencial manter bons hábitos e cuidar não só da mente, mas também do corpo, fortalecendo essa relação com atitudes saudáveis que estimulem a capacidade cognitiva e emocional.

Colocar essas habilidades em prática não é um processo simples e imediato, demanda tempo e dedicação para compreender cada uma delas e transformá-las em um hábito. Como exposto por Brackett (2021, p. 176), “assim como aprender uma arte marcial, desenvolver habilidades emocionais leva tempo. Dá trabalho. Requer prática. É preciso abertura para receber feedbacks. É preciso refinamento”. É um ato contínuo pelo qual estaremos sempre buscando outros meios para evoluir ainda mais.

Com base nas informações apresentadas até o momento, muitos professores podem encontrar bons caminhos para elevar sua qualidade de vida e bem-estar. Com esse intuito, a pesquisa realizada pretendeu envolver esses profissionais para identificar suas experiências e conhecimentos prévios, levando à formulação de uma proposta interventiva que irá auxiliar no desenvolvimento da inteligência emocional focada na realidade docente. O percurso escolhido para alcançar este propósito é apresentado de forma detalhada no próximo capítulo.

### 3 METODOLOGIA

O planejamento inicial englobando todos os princípios básicos de uma pesquisa é o que confere rigor científico ao estudo. Conforme Costa e Costa (2019, p. 17), “atualmente se designa por ciência todo o conhecimento adquirido através de pesquisas fundamentadas em métodos científicos”. Diante disso, compreende-se a importância da sistematização do processo a ser desenvolvido durante uma investigação, embasando-se em um aporte teórico que auxilie na determinação do melhor percurso a ser seguido.

Diante disso, considera-se a metodologia de pesquisa como “o conjunto formado por métodos e técnicas utilizados para formular e resolver problemas de pesquisa, na busca da aquisição do conhecimento. É o estudo crítico do método” (COSTA e COSTA, 2019, p. 18). Seguindo este viés, a metodologia a ser empregada na realização desta pesquisa está descrita a seguir, considerando as proposições apresentadas por Gil (2002); Marconi e Lakatos (2003), Costa e Costa (2019) e, ainda, Bardin (2011).

#### 3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

Tendo em vista que o presente estudo visa a aplicação prática dos resultados obtidos, sua natureza foi aplicada, tendo como intuito principal a solução de problemas concretos presentes na rotina docente. Com relação aos objetivos propostos, a pesquisa foi descritiva, conforme a definição de Gil (2002, p. 42), quando diz que “as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis”.

Quanto aos métodos, foi empregado o indutivo, “cuja aproximação dos fenômenos caminha geralmente para planos cada vez mais abrangentes, indo das constatações mais particulares às leis e teorias (conexão ascendente)” (MARCONI e LAKATOS, 2003, p. 106). A aplicação do método indutivo implicou no desenvolvimento de três etapas, a saber: observação dos fenômenos, descoberta da relação entre eles e estabelecimento de indicadores.

Considerando que os dados obtidos possuem caráter predominantemente discursivo, sendo frutos de relatos dos participantes, sua abordagem foi qualitativa. Costa e Costa (2019, p. 52) definem que

[...] o estudo com abordagem qualitativa tem a finalidade de: estimular os sujeitos pesquisados a pensar e falar livremente sobre algum tema, objeto da pesquisa. Ela busca a compreensão sobre uma determinada realidade. Ela trabalha com pressuposto (não há necessidade de ser testado). Pelo fato de ser subjetiva, ela não pode ser generalizada, porém, seus resultados podem ser utilizados como indicadores em outras pesquisas (transferibilidade).

Em relação aos procedimentos metodológicos, foi realizada uma pesquisa *ex-post-facto*, que, segundo Costa e Costa (2019, p. 51), acontece “quando o estudo se realiza depois do fato, ou seja, o fato a ser pesquisado já ocorreu”. A investigação aconteceu de forma transversal, considerando dados referentes a um período de tempo específico. O próximo aspecto a ser destacado são os colaboradores e o local em que a pesquisa foi desenvolvida, a seguir.

### 3.2 SUJEITOS E LOCAL DA PESQUISA

Como via de regra, os sujeitos participantes desta pesquisa foram professores que atuaram em função docente durante o período de vigência da pandemia de Covid-19 e, de forma especial, no desenvolvimento das atividades remotas, o que corresponde, aproximadamente, aos anos letivos de 2020 e 2021. O processo de obtenção da amostra empregado foi realizado por meio de conglomerados, que acontece “quando se usa um conjunto de elementos formando uma unidade amostral” (COSTA e COSTA, 2019, p. 54).

Esta alternativa se justifica pela impossibilidade de investigar toda a população de professores, além de ser mais viável para a obtenção de resultados através dos procedimentos escolhidos. Portanto, optou-se por convergir as perscrutações para uma unidade de ensino específica, o que favoreceu o desenvolvimento da pesquisa do ponto de vista logístico, além de considerar sujeitos que foram submetidos às mesmas condições causais durante o período investigado.

Dito isto, o campo onde o estudo foi realizado corresponde a um Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) do município de Presidente Kennedy, localizado no litoral sul do estado do Espírito Santo. A referida instituição teve suas atividades presenciais suspensas entre os dias 23 de março de 2020 e 26 de agosto

de 2021 (conforme orientações da Secretaria Municipal de Educação) como estratégia de enfrentamento à disseminação da Covid-19. A fim de manter a privacidade dos professores, o CMEI escolhido não terá sua identidade divulgada nesta pesquisa.

A escolha por esta unidade de ensino aconteceu por se tratar de uma instituição que se demonstra solícita ao desenvolvimento de pesquisas, propiciando facilidade de acesso aos profissionais envolvidos. Assim, o grupo de participantes foi composto por um total de dez professores que atuaram em função regente durante o período de pandemia, considerando, portanto, a vigência das atividades não-presenciais. Além disso, outros cinco participantes contribuíram com a realização do teste preliminar.

Ainda presando pela preservação da identidade desses sujeitos, assim como a confidencialidade das informações, os participantes da pesquisa foram identificados por meio de códigos, atribuídos de forma sequencial e arbitrária, sendo definidos da seguinte forma: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9 e P10. Dadas estas informações, cabe também considerar o percurso e os instrumentos adotados para o desenvolvimento da coleta de dados, como será exposto na sequência.

### 3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Tendo em vista alcançar os objetivos mencionados na parte introdutória desta dissertação, foram aplicados dois instrumentos de coleta de dados distintos e complementares. O primeiro deles corresponde a um questionário, composto por questões abertas e fechadas e, o segundo, foi a realização de um grupo focal para debate de situações vivenciadas durante a pandemia, como será explanado de forma detalhada mais adiante.

Com relação ao questionário, o mesmo foi composto por 12 questões, em formato aberto e fechado, tendo como intuito reunir informações referentes às experiências profissionais dos participantes durante a pandemia. A cargo de conhecimento, o documento utilizado nesta etapa da pesquisa encontra-se disponível no campo Apêndices. Justificando a opção por este instrumento de pesquisa, considera-se que “o questionário constitui o meio mais rápido e barato de obtenção de informações, além de não exigir treinamento de pessoal e garantir o anonimato” (GIL, 2002, p. 115).

No entanto, a aplicação do questionário implica em alguns riscos que podem comprometer os resultados da pesquisa. Nesse sentido, inicialmente, foi aplicado um



teste preliminar a fim de averiguar a validade do questionário proposto. Segundo Marconi e Lakartos (2003, p. 165), esta ferramenta “consiste em testar os instrumentos da pesquisa sobre uma pequena parte da população do “universo” ou da amostra, antes de ser aplicado definitivamente, a fim de evitar que a pesquisa chegue a um resultado falso”.

Após a aplicação do teste e posterior correção do mesmo, foi realizada a distribuição dos questionários entre os participantes da amostra selecionada. Os mesmos tiveram um prazo estipulado para preenchimento das informações, sendo solicitados a devolverem o documento até o momento da realização do grupo focal, que foi previamente divulgado entre os participantes por meio de um convite simbólico, contendo informações como local, data e horário. Desta forma, não houve nenhum tipo de interferência da pesquisadora nas respostas.

Na data e horário previamente agendados, a pesquisadora se reuniu com os participantes da pesquisa para a realização do grupo focal. Segundo Costa e Costa (2019, p. 61), o grupo focal “é uma técnica de entrevista coletiva, que envolve uma discussão objetiva e mediada, sobre um tema ou questão específica”. Assim sendo, a pesquisadora foi responsável pela mediação das discussões, tomando como referência o roteiro de perguntas que se encontra na seção de apêndices.

O debate foi registrado por meio de filmagens, sendo estas consentidas pelos participantes por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), a fim de facilitar a transcrição das falas de maneira fidedigna, o que permitiu uma análise fiel das informações apresentadas. Findado este momento, as informações coletadas foram reunidas e devidamente organizadas, resultando no relatório de análise e discussão dos resultados.

Após esta análise, foram obtidas informações suficientes para alcançar os dois últimos objetivos desta pesquisa, que consistem, respectivamente, em especificar estratégias de intervenção para desenvolver a inteligência emocional em professores e, por fim, elaborar uma proposta formativa a partir das sugestões de intervenção elencadas. Neste sentido, o próximo tópico irá abordar detalhadamente os procedimentos que serão adotados na etapa de análise e discussão dos dados.

### 3.4 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para compreensão dos dados obtidos através da pesquisa, as informações foram apresentadas no Capítulo 4 – Análise e Discussão dos Resultados. Em relação à etapa de análise, a mesma foi desenvolvida em três níveis, conforme sugerido por Marconi e Lakatos (2003, p. 168), sendo eles: interpretação, explicação e especificação. Para isso, a técnica empregada para o desenvolvimento da análise dos resultados foi a categorização dos dados.

De acordo com Bardin (2011, p. 117), a categorização corresponde a

[...] uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento segundo o gênero (analogia), com os critérios previamente definidos. As categorias, são rubricas ou classes, as quais reúnem um grupo de elementos (unidades de registro, no caso da análise de conteúdo) sob um título genérico, agrupamento esse efetuado em razão dos caracteres comuns destes elementos.

A aplicação desta técnica envolveu uma análise pormenorizada das informações obtidas para que se alcançar um viés estruturalista. Esse processo foi desenvolvido por meio de duas etapas sugeridas por Bardin (2011, p. 118), a saber:

1. Etapa de inventário: isolar os elementos.
2. Etapa de classificação: repartir os elementos, e, portanto, procurar ou impor uma certa organização às mensagens.

Feito isso, foram elaboradas duas tabelas de análise bidimensional, tendo o intuito de contribuir para a inferência de relações simbólicas entre as diferentes respostas. De acordo com Bardin (2011, p. 62), “se as duas dimensões se podem cruzar, é possível, então, realizar-se a síntese dos resultados sob a forma de um quadro de dupla entrada. Esta grelha de análise reúne os resultados e é susceptível de fazer surgir um sentido suplementar”, o que contribuiu para a atribuição de significados aos resultados da pesquisa.

Tendo todos os dados devidamente analisados e organizados, deu-se início à fase de discussão dos resultados. Para Costa e Costa (2019, p. 63), esta é a parte da pesquisa “aonde são apresentados os resultados obtidos, com as respectivas discussões e reflexões, à luz do Referencial Teórico adotado”. Assim, os dados da pesquisa foram confrontados com os referenciais teóricos, a fim de confirmar, ou não, a existência de uma relação entre eles.

Reforçando essa ideia, acredita-se que “para a efetiva interpretação dos dados, torna-se necessário, sobretudo, proceder à análise lógica das relações, com sólido apoio em teorias e mediante a comparação com outros estudos” (GIL, 2002, p. 105). Findado este processo, os objetivos desta pesquisa foram alcançados, contribuindo, portanto, com a produção de conhecimentos científicos que tem grande valia para o meio acadêmico, bem como para a própria classe docente.

## 4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para que ocorra a devida compreensão dos dados coletados por meio desta pesquisa, a análise e discussão dos resultados está organizada em momentos distintos. Para isso, este capítulo está subdividido em tópicos, a fim de favorecer o entendimento e a estruturação das informações, de forma a seguir com rigor os procedimentos adotados. Assim, os resultados alcançados em cada etapa são elencados a seguir, estabelecendo conexões entre cada uma delas por meio de um olhar sistemático sobre as informações.

### 4.1 TESTE PRELIMINAR E QUESTIONÁRIO

O Teste preliminar foi aplicado com um total de cinco participantes, que responderam às questões entre os dias 28 e 29 de outubro de 2022. O documento foi elaborado com a mesma estrutura do questionário, possuindo um único campo extra para que os participantes pudessem registrar suas observações para possíveis ajustes nas questões. O principal objetivo da aplicação do teste é identificar possíveis falhas na construção das questões para que as mesmas sejam reestruturadas de acordo com a necessidade identificada pelos participantes.

Para tanto, foram analisadas as observações feitas pelos respondentes do teste preliminar, assim como as suas respostas propriamente ditas, a fim de verificar se a mensagem de cada questão foi transmitida e compreendida de maneira eficaz. Com relação ao campo de observações, apenas um participante manifestou a sua percepção, afirmando que ficou em dúvida em relação à questão 6. Ao proceder a análise, constatou-se a necessidade de dar um melhor direcionamento à pergunta, não havendo necessidade de ajustes nas demais questões.

Após a validação do teste preliminar, o questionário foi aplicado com a participação de um total de dez professoras que responderam às questões entre os dias 31 de outubro e 03 de novembro de 2022. É importante frisar que o ambiente da educação infantil é predominantemente composto por profissionais do sexo feminino, e, por esse motivo, todas as participantes da pesquisa foram mulheres, não sendo esta uma imposição para a realização da pesquisa. No entanto, compreende-se que seja importante desenvolver novos estudos que envolvam a participação de professores de ambos os gêneros.

Para iniciar as discussões, é importante mencionar que as cinco primeiras questões foram referentes à sua atuação profissional no período de pandemia e como o trabalho foi desenvolvido. A partir destas questões, foi possível assegurar que todas atuaram como professoras regentes no período de atividades remotas por um tempo médio de aproximadamente 14 meses, variando entre os anos de 2020 e 2021.

Na sequência, todos as participantes afirmaram que suas atividades de rotina referentes ao trabalho foram alteradas com a implantação do ensino remoto, sendo que para oito delas a carga de trabalho aumentou, para uma diminuiu, e para outra, permaneceu o mesmo. Este fato pode ser reafirmado através da observação de Freitas (2020, p. 145), quando diz que “o trabalho remoto acabou exigindo dos professores o aumento da sua carga horária para além do pessoalmente planejado e também do profissionalmente remunerado”.

As professoras necessitaram dispor de esforço contínuo para atenderem às suas funções escolares, conciliando a vida pessoal com a profissional em um mesmo espaço e, muitas vezes, sem realizar a distribuição do tempo destinado a cada tarefa. Diante dos constantes desafios, três professoras declararam não terem recebido suporte por parte da instituição/Secretaria Municipal de Educação para aplicação das metodologias adotadas no ensino remoto, no entanto, as outras sete participantes afirmaram ter recebido esse suporte.

Tal divergência pode ser justificada pelas demandas individuais de cada docente, uma vez que as realidades pessoais foram distintas e cada qual enfrentou a situação pandêmica de forma distinta, considerando também a própria subjetividade dos indivíduos frente aos desafios impostos. Desta forma, torna-se reconhecido que ainda que a instituição/ Secretaria Municipal de Educação tenha oferecido suporte aos profissionais, não foi possível atender a todas as necessidades dos professores naquele momento.

Em pesquisa realizada no estado do Paraná, a concepção dos professores em relação ao suporte necessário durante as atividades remotas considera “apoio psicológico, financeiro, tecnológico e capacitação” (GUIMARÃES, 2021, p. 83). Seguindo os mesmos princípios, as reivindicações das professoras participantes da pesquisa consideraram, em especial, o atendimento psicológico e as capacitações, sobretudo para manuseio dos recursos digitais utilizados no ensino remoto.

Ainda considerando o período de suspensão das atividades presenciais, a maior dificuldade relatada pelas professoras foi a adaptação das atividades para o

formato remoto, sobretudo por se tratar de crianças tão pequenas (0 a 3 anos e 11 meses), que necessitam de suporte constante para a realização das atividades. As professoras também apontaram o baixo envolvimento das famílias, não obtendo o retorno desejado na realização das atividades, o que pode ser justificado, em parte, pela indisponibilidade dos familiares devido a compromissos de trabalho e outros.

Tal relação pode ser constada nos estudos de Gomes e Costa (2020), quando afirmam que

[...] um dos maiores desafios das escolas públicas ao implementar as aulas em atendimento remoto é o engajamento dos estudantes nas atividades, devido a fatores como acesso a equipamentos adequados, conexão com internet e outros fatores decorrentes da situação econômica e social (GOMES e COSTA, 2020, p. 6).

Além disso, a falta de habilidade com os recursos tecnológicos e a necessidade de produzir materiais digitais, como apostilas e vídeos, também foi um desafio apresentado pelas professoras, bem como o processo de avaliação dos educandos e a falta de estímulos dos mesmos para a realização das atividades. Também foi mencionada a dificuldade de contato com os alunos devido à falta de acesso à internet, a sobrecarga de trabalho (escolar e doméstico) e o excesso de cobranças por parte da escola em relação aos documentos burocráticos e à participação dos alunos.

Essa ampla gama de desafios presentes no processo de ensino durante a pandemia também foi apontada por Bonini (2022). A autora relata que a educação passou por momentos difíceis, “especialmente quando tratamos de ensino básico, cujos alunos, ao contrário dos de nível superior, sequer possuíam familiaridade prévia e estruturas adequadas para o modelo remoto” (BONINI, 2022, p. 99).

Refletir sobre esses aspectos torna evidente o quão desafiador foi o processo de educação nos moldes do ensino remoto. A realidade inesperada causada pela pandemia tornou ainda mais evidente as dificuldades presentes no ambiente escolar sem que os profissionais recebessem nenhum preparo para desempenharem tal função, levando-os a vivenciarem situações diversas de desgaste físico e mental.

É necessário apresentar de forma objetiva e sistemática os desafios e possibilidades que cada contexto pode trazer à sua prática, bem como possíveis ações e caminhos que o professor poderá seguir para lidar com as inúmeras adversidades e demandas na profissão (PERON, 2021, p. 28).

Compreendidas as principais situações de conflito presentes no processo de ensino remoto, cabe evidenciar as consequências emocionais deste cenário. Para isso, as questões finais do questionário abordaram os sentimentos e emoções dos professores em relação a esse período, de forma a estabelecer entre eles uma relação temporal e causal, tendo em vista o forte impacto da pandemia e das atividades remotas na rotina dos docentes. Nesse sentido, entre as dez participantes da pesquisa, todas afirmaram ter sentido algum tipo de abalo emocional em virtude da jornada de trabalho na pandemia.

Para favorecer a execução da análise dos resultados desta etapa, os dados obtidos serão apresentados em tabelas bidimensionais por meio de agrupamentos nos quais os sentimentos relacionados serão classificados entre “alto agrado” ou “baixo agrado”, tendo como referência o Gráfico das Emoções proposto por Marc Brackett (disponível na seção 2.5.2). Sendo assim, a Tabela 4, apresentada a seguir, demonstra os sentimentos de alto agrado mais frequentes entre os professores pautando os períodos anterior à pandemia e durante a pandemia.

**Tabela 4 – Sentimentos de alto agrado**

ANTES DA PANDEMIA	DURANTE A PANDEMIA
Alegria	Alegria
Satisfação	Satisfação
Otimismo	Esperança
Determinação	
Bem-estar	
Felicidade	
Entusiasmo	
Tranquilidade	

Fonte: Elaborado pela autora.

Em uma análise rápida, destaca-se a redução de sentimentos de alto agrado durante a pandemia. Em contrapartida, houve a manifestação de sentimentos de esperança nesse período, o que leva ao entendimento de que, apesar dos contratemplos, ainda foi possível acreditar que a situação poderia melhorar. Citando Bonini (2022, p. 18), “esses docentes não desistiram de seu propósito, apesar das dificuldades e limitações impostas pela situação”.

A autora também destaca que

[...] o fato de enfrentarem uma crise juntos, ainda que separados, fez parte do pensamento e do esperar das pessoas nesse período. Todos os complicadores apontados compõem um tecido complexo de sofrimento e incertezas, mas que, de certo modo, une as pessoas e coloca em evidência a união de destinos dos seres humanos (BONINI, 2022, p. 62).

Por outro lado, a pressão decorrente da situação pandêmica reforçou a incidência de sentimentos opostos. Em caráter comparativo, a Tabela 5, a seguir, apresenta os sentimentos de baixo agrado mencionados pelas professoras participantes desta pesquisa. Mantendo a linha de pensamento inicial, os dados também foram classificados entre os períodos pré-pandemia e durante a pandemia, conforme exposto na tabela.

**Tabela 5 – Sentimentos de baixo agrado**

ANTES DA PANDEMIA	DURANTE A PANDEMIA
Tristeza	Tristeza
Medo	Medo
Ansiedade	Ansiedade
Preocupação	Preocupação
Angústia	Angústia
Pavor	Estresse
Pânico	Depressão
	Desânimo
	Impotência
	Frustração

Fonte: Elaborado pela autora.

A nível de constatação geral dos impactos emocionais causados pela pandemia, em contraste com a diminuição significativa dos sentimentos de alto agrado, houve a potencialização dos sentimentos de baixo agrado nesse período, demonstrando forte abalo emocional entre as participantes da pesquisa nesse período. Cabe destacar que, mesmo antes da pandemia, os sentimentos de baixo agrado já se faziam presentes, demonstrando que algumas das participantes já apresentavam falta de estabilidade emocional, o que pode ter sido reforçado pelas condições pandêmicas.

O agravamento das condições emocionais dos docentes pode ser atribuído à necessidade desses profissionais atenderem a exigências que estão além da sua formação. Na concepção de Guimarães (2021, p. 73), esta ação “produz um sentimento de desqualificação e de desvalorização profissional perante as novas





devem ser levados em consideração com a devida atenção e cuidado por parte da equipe gestora do colégio”.

Ainda em relação à Figura 5, exposta anteriormente, e visando favorecer a percepção do estado emocional das participantes durante o período da pandemia, as cores utilizadas para cada termo correspondem à sua respectiva localização no Gráfico das Emoções, sendo o azul e o vermelho utilizados para emoções de baixo agrado e, o amarelo e o verde, para as emoções de alto agrado. Partindo deste princípio, o predomínio das cores vermelho e azul indicam um elevado índice de sentimentos de baixo agrado em detrimento dos sentimentos de alto agrado.

Com relação ao surgimento ou agravamento de sentimentos específicos durante a pandemia, as principais causas atribuídas pelos professores foram relacionadas ao risco causado pelo próprio vírus e às medidas de prevenção adotadas, às cobranças e desafios enfrentados no desenvolvimento do trabalho remoto, à perda de familiares ou pessoas próximas e à incerteza em relação ao futuro.

Conforme Guimarães (2021, p. 92),

o trabalho remoto, tem ocasionado grave prejuízo à saúde física e mental dos professores, levando-os a responder por exigências além da sua formação, resultando em um sentimento de desqualificação e de desvalorização profissional perante as novas condições de trabalho impostas, agravadas com a pandemia de Covid-19 e a suspensão das aulas presenciais.

De forma geral, as circunstâncias apresentadas influenciaram a rotina de trabalho, a saúde, os relacionamentos e outras áreas da vida pessoal dos participantes. As professoras envolvidas na pesquisa relataram a ocorrência de insônia, solidão, abalo psicológico, dificuldade de retomar a rotina, exaustão em decorrência dos protocolos de segurança, distúrbios alimentares, esquecimentos, dificuldade de concentração e esgotamento mental.

De acordo com Bonini (2022, p. 58), este cenário “é intensificado pelas pressões vividas pela crise mundial. Os docentes tiveram sua vida profissional transformada pela nova configuração e enfrentam uma dupla adaptação”. Daí a importância de se manter hábitos que estimulem o bom desempenho das funções mentais. Atividades rotineiras que proporcionem sensações de bem-estar e satisfação podem contribuir potencialmente para aliviar os sinais de desgaste emocional.

Considerando as professoras participantes da pesquisa, seis delas informaram não ter adotado estratégias de controle emocional ou buscado apoio psicológico durante a pandemia, um índice que merece atenção. Para as quatro professoras que

afirmaram ter seguido alguma estratégia, as medidas mencionadas foram: exercícios físicos, pesca, apreciação de músicas alegres, diminuição de acesso aos noticiários, caminhada à beira mar e atendimento psicológico.

Conforme mencionado, a prevalência de profissionais que não adotou nenhuma medida de controle emocional é alarmante. Em um contexto de fortes impactos emocionais, é extremamente importante desenvolver estratégias pessoais de autocontrole, evitando, assim, o desencadeamento de transtornos ou distúrbios físicos e mentais. Para Peron (2021, p. 28), “faz-se necessário o desenvolvimento de habilidades técnicas (linguísticas, metodológicas e práticas) e emocionais, a fim de fornecer ao profissional melhor preparo para lidar com todas as questões que a atividade docente abarca”.

Diante dos fatos apresentados e após refletirem sobre a temática, as professoras reconheceram a necessidade de desenvolver ações capazes de contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos professores. Algumas das sugestões apontadas pelas participantes foram: atendimento com profissionais capacitados, terapia em grupo, dinâmicas, rodas de conversa com profissionais da saúde, definição de horários específicos para desenvolver funções profissionais e pessoais, desempenhar cuidados pessoais, atividades físicas, sono regular e boa alimentação.

Além disso, foi relatada a importância de promover a valorização e o reconhecimento do trabalho do professor, desenvolvimento interpessoal dos profissionais, diálogo entre os professores e a gestão, melhoria na estrutura escolar e capacitação para o desenvolvimento de habilidades emocionais. Em consonância, Guimarães (2021, p. 91) considera que “não podemos pensar em uma educação de qualidade se deixarmos de valorizar o professor, garantindo melhores condições para o exercício da sua profissão”.

Frente ao exposto, é evidente a influência da pandemia e do ensino remoto na saúde e bem-estar dos professores. Refletir sobre os aspectos relacionados a esse contexto possibilita adentrar em um oceano de emoções que somente quem viveu pode conhecer e relatar de fato a experiência. As respostas apontadas através do questionário possibilitam um mergulho nesse oceano, mas essa ainda é uma forma bastante superficial e que não permite contato com as vivências e emoções mais intensas. Para isso, as discussões realizadas no grupo focal possibilitaram um mergulho em águas mais profundas.

## 4.2 GRUPO FOCAL

O encontro do grupo focal foi realizado no dia 03 de novembro de 2022, contando com a participação das dez professoras selecionadas, além da pesquisadora, que foi a responsável pela condução das discussões. As participantes puderam se expressar e relatar as suas vivências de maneira livre, ocasionando uma conversa extremamente necessária, como revelam os próprios resultados da pesquisa, que serão apresentados a seguir.

Após a recepção das participantes e explicação quanto ao funcionamento do grupo focal, as discussões foram iniciadas considerando as experiências das participantes durante o período pandêmico. A participante P1 definiu o início da pandemia como “assustador” devido ao novo cenário que se estabelecia, assim como a falta de controle da situação. Em outro momento, a mesma participante relatou ter vivenciado uma experiência “traumática” ao se deparar com um de seus alunos do Ensino Fundamental trabalhando para ajudar a família e, por esse motivo, não conseguia realizar as atividades.

A participante P1 ainda destacou um “esgotamento mental” provocado pela situação. Um fato que contribuiu para esta situação é o baixo envolvimento dos alunos nas atividades, que, no caso do Ensino Fundamental, não interferiu no progresso ou retenção dos alunos, uma vez que todos os estudantes foram promovidos, independentemente de seu envolvimento real com o processo de ensino. A queixa da professora é que, nesse caso, não havia necessidade de tantas cobranças pelo retorno dos alunos ao longo do ano.

O resultado psicológico do conjunto de situações exposto pela professora também foi constatado em outras pesquisas envolvendo a temática. Guimarães (2021, p. 81), por exemplo, considera que os depoimentos coletados em sua pesquisa “evidenciaram o mal-estar já mencionado em pesquisas anteriores ao utilizar palavras e expressões que demonstram sentimento de negatividade frente aos limites e adversidades que os docentes enfrentam em seu trabalho”. Assim, é notório o impacto emocional da pandemia para os docentes, bem como a dificuldade desses profissionais em administrarem suas emoções frente aos desafios impostos.

Por outro lado, em meio às queixas quanto à falta de envolvimento das famílias, as professoras também demonstraram reconhecer as dificuldades enfrentadas pelas famílias para orientar seus filhos em virtude das necessidades que boa parte das

famílias enfrentaram nesse período. Apesar de precisarem do retorno das famílias, as professoras tinham consciência de suas dificuldades e se mostraram um tanto empáticas, inclusive pelo fato de os pais não possuírem conhecimentos pedagógicos e alguns não saberem nem mesmo como desenvolver as atividades com os filhos, conforme apontado pelas professoras P3, P5 e P6.

Diante disso, as professoras identificaram a necessidade de orientar aos pais e responsáveis pelas crianças sobre a aplicação das atividades propostas, a fim de facilitar e estimular o desenvolvimento das atividades. Nesse sentido, a professora P6 relatou a sua experiência ao ter que gravar os vídeos e os sentimentos provocados pela situação:

Aí ia eu para frente da câmera fazer atividade para os pais e na hora de você receber o retorno da apostila, não tinha nada, praticamente nada. Então você ficava decepcionada [...], você trabalhava dobrado e você não conseguia ter o retorno. Então quando você consegue ter o retorno, você até se anima... 'Eu vou fazer isso, vou fazer aquilo...', mas quando a gente não tem o retorno, a autoestima da gente vai acabando (P6).

Essa atribuição de auxiliar e orientar os pais para o desenvolvimento das atividades, principalmente considerando a fala da professora no que diz respeito à falta de resultados positivos pelo desenvolvimento da ação, reforça que “a tendência de agregar funções ao papel do professor de ensino fundamental e médio para além de seu papel principal, o de ensinar algo a alguém, se viu intensificada desde o início da pandemia em março de 2020” (MOLL, 2021, p. 33), nesse caso, atingindo também os profissionais da educação infantil.

As condições sociais das famílias foram outro aspecto abordado pelas professoras. Nas palavras da participante P4, “no período da pandemia nós tivemos que nos aprofundar mais na realidade deles e da família deles, e aquilo chocou”. A professora constatou que as aulas remotas permitiram desvelar situações de grande dificuldade econômica e social vivenciadas pelas famílias e questionou a discrepância entre a necessidade de obter o retorno das famílias e a compreensão de suas dificuldades para oferecer esse retorno. Ao relatar sobre a situação, a professora finalizou afirmando: “Foi muito frustrante!”.

Ainda nesse sentido, Moll (2021, p.33) afirma que

[...] no intuito de abrandar as dificuldades decorrentes das desigualdades sociais entre as famílias dos alunos [...], muitos professores, além de empenhados no grande esforço de passarem suas aulas para o formato

online, se organizaram para oferecer ajuda às famílias, a saber, no acompanhamento das aulas de seus filhos confinados em casa.

A autora ainda confirma sua constatação mencionando uma pesquisa realizada pelo Departamento de Pesquisas Educacionais da Fundação Carlos Chagas em parceria com a UNESCO do Brasil e com o Itaú Social. O estudo registra o “aumento de tarefas dos professores relativo ao apoio, relacionamento e suporte oferecido às famílias de seus alunos, que, em grande parte revelaram-se impossibilitados de darem o suporte ao estudo de seus filhos em suas casas” (MOLL, 2021, p. 34), o que reforça os questionamentos apresentados pelas participantes da presente pesquisa.

Os desafios do novo formato de trabalho associaram-se às dificuldades pessoais, deixando os professores ainda mais sobrecarregados emocionalmente. A professora P2 utilizou o termo “estressante”, recebendo a confirmação das demais participantes. Para a professora P1, o nível de estresse foi tão grande que, segundo ela, começava a gritar diante de qualquer situação.

Uma aulazinha de três minutos eu ficava meia hora pra gravar... E eu abria a cara a chorar, eu me desesperava e eu ‘Meu Deus, eu não sei dar aula mais!’... Foi difícil! Não foi fácil não [...]. eu fiquei desnorteada, eu tive perda de familiares [...], juntou tudo ao mesmo tempo. O emocional, eu tinha medo de contrair e trazer para os meus pais que já estão em idade avançada... Então é uma pressão de todos os lados. Eu ficava com medo de segurar na maçaneta da porta, pra mim o meu pai ia segurar depois e ia pegar Covid que eu ‘tava’... Foi um período muito difícil pra mim (P2).

Com relação a tais situações, Miranda (2021) propõe a associação do estresse a sentimentos específicos decorrentes da situação pandêmica. Em um paralelo envolvendo as pessoas que acreditam que estão lidando de forma equilibrada com a pandemia, os que se sentem mais ansiosos, com tristeza ou desânimo e assustados ou com medo, os resultados alcançados foram os seguintes:

Dentre as pessoas que acreditam que estão lidando de forma equilibrada com os desafios colocados pela pandemia, apenas 7,7% apresentaram níveis elevados de estresse (média 13,88; dp=5,8). A prevalência de estresse elevado entre os que têm se sentido mais ansiosos após o início da pandemia foi 47,8% (média 21,29; dp=5,5), já aqueles que se percebiam com sentimentos de tristeza ou desânimo tiveram prevalência de 61,6% (média 23,78; dp=5,6). Quem mencionou se sentir mais assustado e com medo durante esse período teve prevalência de estresse semelhante: 60,7% (média 23,29; dp=7,5) (MIRANDA, 2021, p. 42).

Diante desses dados e considerando os resultados obtidos com a aplicação do questionário e do grupo focal, é possível verificar uma forte influência das emoções de baixo agrado no estado de saúde dos professores, uma vez que esses sentimentos

elevam a incidência de estresse e, por consequência, podem provocar a ocorrência de outros transtornos emocionais, afetando também as pessoas do grupo de convívio. Nesse sentido, a professora P2 relatou que começava a chorar e, com isso, sua filha também se desestabilizava, o que levou a professora a procurar apoio psicológico para que pudesse dar suporte emocional à sua filha.

Ao relacionar os sentimentos experimentados nesse período, a professora P1 descreveu da seguinte forma:

Estressada... pânico... pânico de tudo... de ficar doente, de transmitir a doença, de não dar conta daquilo que eu tinha pra fazer, de como seria quando eu retornasse, como estariam os meus alunos, uma vez que era um processo de alfabetização à distância... Preocupação... (P1).

Além desses, outros sentimentos apontados pelas professoras foram impotência, medo, tristeza e estresse. Com o decorrer do tempo e mediante ao retorno gradual das atividades econômicas e sociais, bem como da dispensa dos protocolos sanitários, o esperado era que esta situação, ao menos, fosse amenizada, o que não ocorreu para todos. Considerando essa dificuldade, a professora P4 comentou sobre sua experiência no retorno das atividades presenciais.

Quando nós retornamos, eu lembro que eu estava apática. Todo mundo falava o que ia fazer... Professora M e Professora L falando de plano de aula. As meninas falavam, eu só imaginava as respostas, eu não respondia nada. Eu 'Misericórdia! Quando eu vou voltar ao normal?'. É horrível! (P4).

A partir do relato da professora, evidencia-se que a situação se agravou de tal modo que, mesmo com a diminuição das restrições e o retorno ao trabalho presencial, os traumas ainda permaneciam presentes. Quando questionadas sobre a forma como reagiram a tudo isso, a professora P1 exclamou: "Minha palavra é SOBREVIVI, diante de tudo eu SO-BRE-VI-VI". As demais professoras confirmaram a afirmação, reforçando o pensamento de que muitos desafios foram enfrentados, mas foi possível vencer, ainda que as cicatrizes tenham permanecido.

Entre tantos empecilhos, as professoras puderam extrair bons aprendizados ao longo desse período. Reforçando esta ideia, a professora P3 citou o trecho de um hino evangélico, dizendo:

Eu acho que tudo se resume nesse hino de Sarah... 'foram noites [intermináveis], eu só chorava'... Ela fala de tudo que aconteceu na vida dela e [...] apesar disso, ela cresceu, cresceu e sobreviveu, porque apesar desse sofrimento todo, teve um lado de trazer pra gente aprendizado...

Dessa forma, as professoras apontaram como aprendizados deste processo, principalmente, um olhar mais atento às necessidades dos alunos, ter empatia e olhar com mais carinho para o próximo. Conforme Miranda (2021, p. 20), “ao superar os desafios postos pela situação, os indivíduos experimentaram resultados positivos, decorrentes do sucesso no enfrentamento do estresse, com aumento da autossuficiência, melhora da saúde e crescimento pessoal”.

Ainda considerando pontos positivos vivenciados na pandemia, a professora P5 relatou a sua experiência enquanto esteve internada para tratamento da Covid-19. Segundo ela, em nenhum momento sentiu medo, atribuindo sua recuperação a esta confiança. “Eu acho que isso me ajudou muito [...]. A maioria das pessoas que morreram se desesperaram, eu não tive medo não...” (P5). Partindo do mesmo princípio, a participante P4 afirmou que “o emocional foi um dos diferenciais pra quem estava internado”.

Tal discurso reforça a concepção de que o controle das emoções permite direcionar caminhos diferentes em determinada situação. De acordo com Miranda (2021, p. 19), “a percepção de controle e mobilização de emoções positivas e negativas incidem sobre o processo adaptativo, alterando a probabilidade dos desfechos de adoecimento”. Dessa forma, manter pensamentos positivos e confiar em uma melhora (da situação como um todo) pode ser o grande diferencial.

As professoras foram questionadas, ainda, quanto às práticas de controle emocional adotadas durante a pandemia. As principais práticas mencionadas foram o uso de medicamentos, atendimento psicológico, oração, prática de atividades físicas e, de forma majoritária, as participantes afirmaram que o contato com o mar foi de grande importância para auxiliar no processo de controle das emoções. A professora P7 fez um relato contando sua experiência diante dos inúmeros desafios vividos nesse período e contou que a família decidiu se mudar para o litoral a fim de alcançar estabilidade emocional.

Segundo ela, estar em contato com o mar e poder desfrutar de bons momentos na companhia dos filhos trouxe importantes contribuições naquele momento de dificuldades. Nas palavras da professora,

[...] aquele momento [...] do mar é o que relaxava... do jeito que eu estava de estresse, de insônia [...], nossa, chegava em casa relaxada, muito relaxada. Me ajudou muito... vir pra cá e ter esse momento com as minhas crianças de andar na praia, de aproveitar esse momento (P7).



A proximidade com o mar foi um diferencial apontado pelas professoras. Essa contribuição pode ser assegurada ao considerar que os espaços naturais auxiliam na redução do estresse. Segundo Tendais e Ribeiro (2020, p. 185),

[...] esta hipótese advém da já abundante literatura científica, nacional e internacional, acerca dos benefícios dos espaços verdes urbanos na saúde da população. Um número crescente de investigações tem vindo a demonstrar que o contato físico e/ou visual (inclusive a mera contemplação através de uma janela) com espaços verdes está associado a melhores indicadores de saúde mental, designadamente menores níveis de ansiedade (Triguero-Mas et al., 2017), menor risco de depressão (Gascon *et al.*, 2018), menores níveis de marcadores biológicos de stress (Ribeiro, Tavares, Guttentag, & Barros, 2019) e maior bem-estar psicológico (Triguero-Mas *et al.*, 2017).

Portanto, a possibilidade de estar em contato ou simplesmente admirar a natureza é uma ação fundamental na busca pelo controle das emoções. Por conseguinte, as professoras destacaram sugestões de estratégias que poderiam ser adotadas nas escolas a fim de contribuir para o desenvolvimento das habilidades emocionais dos professores. As propostas giraram, principalmente, em torno da disponibilização de atendimento psicológico aos professores, promoção de momentos de interação entre os professores, como uma rede de apoio com a presença de profissionais da saúde e, ainda, capacitações destinadas aos docentes.

Essas ações podem trazer importantes benefícios para a saúde e bem-estar dos professores. De acordo com Frade (2018, p. 62),

[...] o desenvolvimento do equilíbrio emocional – que envolve aspectos conativos, atencionais e cognitivos – possibilita uma visão mais clara e real dos acontecimentos e promove ações e reações mais adequadas e positivas. Isso pode funcionar como um facilitador para o alcance do bem-estar, tendo em vista que favorece uma mente sadia e auxilia no controle de elementos associados ao estresse, ao burnout, à ansiedade e à depressão.

Diante disso, sugere-se a implementação de propostas sistematizadas nas escolas com o objetivo de promover o desenvolvimento e o fortalecimento emocional dos professores. De forma sucinta e tendo como base as discussões apresentadas nesta pesquisa, bem como as contribuições dos referenciais teóricos adotados, algumas propostas de intervenção que podem agregar para o fortalecimento emocional dos docentes são:

- a) Disponibilização de atendimento psicológico nas instituições escolares para os docentes;

- b) Promoção de ações que estimulem a interação e a troca de experiências entre os professores;
- c) Criação de redes de apoio no ambiente de trabalho, de forma a propiciar momentos de fala e escuta ativa sobre questões pertinentes;
- d) Aplicação de estratégias de estímulo, motivação e valorização dos profissionais da educação;
- e) Realização de palestras com profissionais especializados, de forma a promover a reflexão pessoal e o autoconhecimento;
- f) Implementação de programas de formação continuada que estimulem o desenvolvimento da inteligência emocional para os docentes, um exemplo é produto educacional que será apresentado no próximo capítulo.

Findando esta importante discussão, pode-se recorrer a Moll (2021) em mais uma de suas contribuições para esta pesquisa. Segundo ela, os professores “já estavam conduzindo seu trabalho educacional heroicamente, inseridos em um contexto desafiador por conta de diversos fatores sociais, políticos e psicológicos antes mesmo da pandemia” (MOLL, 2021, p. 40), o que retrata quão árdua é a missão de ensinar. Como agravante, o avanço da Covid-19 provocou inúmeras consequências que atingiram brutalmente a classe docente.

Em passos lentos, ainda hoje caminhamos rumo aos “dias melhores”, tão aguardados nos momentos de maior incerteza. Talvez esses dias melhores sejam simplesmente os mesmos da rotina escolar intensa que já afetava os professores antes mesmo do surgimento da pandemia. E de que forma podemos tornar esses dias, de fato, melhores? De que forma nossas emoções poderão se tornar motivo de crescimento e não de adoecimento?

Cada palavra mencionada pelas professoras protagonistas dessa pesquisa são um indicativo de que novos rumos precisam ser tomados com urgência. Não há outra opção para isso senão nutrir nossos sentimentos mais profundos, a fim de que estejamos preparados para vivenciar os desafios da profissão docente. Conforme a expressão popular, é preciso saber dominar nossas emoções ou elas nos dominam. Não há tempo a perder, a ação precisa acontecer sem delongas, pois as dores e traumas já acontecem e deixam cicatrizes duradouras.

## 5 SINTETIZANDO O PRODUTO EDUCACIONAL

O produto educacional é um material que visa a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos no decorrer da pesquisa, oferecendo, assim, uma proposta de aplicação direta que traga contribuições para a sociedade. Como resultado desta pesquisa, foi desenvolvido um produto educacional em formato de guia formativo com o título *Inteligência Emocional para professores: quem ensina também sente* (disponível no Apêndice C desta dissertação), visando atender aos professores em parceria com as instituições de ensino e secretarias municipais de educação.

Optou-se por desenvolver este guia como uma estratégia de intervenção, a partir do desenvolvimento das habilidades emocionais dos professores, sendo esta uma forma de colaborar com a melhoria da qualidade de vida desses profissionais. Diante de tantos desafios dentro e fora do ambiente escolar, o desenvolvimento da inteligência emocional é uma alternativa que pretende contribuir com a formação de professores mais resilientes e emocionalmente equilibrados, o que reflete diretamente na diminuição dos casos de transtornos emocionais, como depressão e ansiedade.

Além disso, pensar na qualidade de vida docente reflete em inúmeros benefícios, incluindo não só aspectos relacionados à saúde do professor, mas também no âmbito social e educacional, uma vez que professores bem preparados emocionalmente são a chave para o bom desenvolvimento do processo ensino/aprendizagem. A longo prazo este processo pode desencadear, ainda, um efeito cascata, onde as suas habilidades emocionais serão transmitidas aos seus alunos, filhos, familiares e a todo o seu grupo social, seja de forma voluntária ou não.

Despertar o interesse e a preocupação pela satisfação, ânimo, empenho e motivação dos professores é um fator fundamental para que a educação possa progredir. Profissionais que “vivem bem” tendem a trabalhar bem, e é isso que se espera. Os problemas continuarão existindo e os empecilhos ainda se farão presentes, no entanto, a forma de enxergar e lidar com estas situações é que irá proporcionar diferentes desfechos.

### 5.1 JUSTIFICATIVA

A realização deste projeto de formação para professores constitui uma ação de extrema relevância diante dos últimos acontecimentos ocorridos no cenário mundial.

O avanço da pandemia gerou graves consequências e evidenciou de maneira brusca o quanto estamos despreparados para vivenciar situações adversas. Desta forma, saber lidar com as atribuições é uma habilidade primordial e é urgente a necessidade de difundir uma cultura emocionalmente saudável dentro das nossas instituições escolares. Neste sentido, Peron (2021, p. 131) afirma ser “indispensável criar espaços para o desenvolvimento emocional dos professores”.

É importante, ainda, considerar que a vida humana é uma composição plural e envolve aspectos diversos e interrelacionados, inclusive o trabalho – se este campo não vai bem, conseqüentemente os demais também serão afetados. Por outro lado, se os professores adquirirem controle sobre as emoções resultantes do espaço de trabalho, automaticamente utilizarão as habilidades emocionais em situações referentes a outros campos de sua vida, resultando em menor desgaste emocional.

É importante que estejamos atentos ao aspecto emocional de professores em formação inicial e em serviço, a fim de lhes proporcionar bem-estar para que possam regular suas emoções em suas práticas docentes nos diversos contextos de ensino (MERCER, 2017, 2018, 2019, 2020 *apud* PERON, 2021).

Diante disso, outro ponto a ser considerado é em relação às crianças e jovens. O professor é uma referência para seus alunos, em casos mais extremos talvez seja o único apoio e refúgio para aqueles que necessitam até mesmo de um colo acolhedor ou de um ouvido atento e esta não é uma realidade distante ou de uma pequena parcela, pelo contrário. Os tempos atuais contribuem para o isolamento e o distanciamento entre as pessoas, falta diálogo, falta escuta, falta atenção e, assim, adultos e jovens tornam-se reféns de si mesmos.

É preciso interromper esta praxe. Como iremos formar jovens emocionalmente estáveis se os próprios formadores não detêm estas habilidades? As mudanças ocorridas no último século não nos permitem viver e educar como antes, é preciso (re)construir os conceitos de formação docente, comumente pautada em conhecimentos pedagógicos e curriculares. Assim, o guia formativo proposto através da presente pesquisa abre um novo horizonte e propõe que, antes de qualquer outro campo, o professor conheça a si mesmo enquanto sujeito, desenvolvendo habilidades que, por ora, estiveram adormecidas.

## 5.2 OBJETIVOS

Dada a relevância da aplicação de propostas formativas envolvendo a inteligência emocional para docentes, o objetivo geral deste guia formativo é estimular os professores a desenvolverem suas habilidades emocionais, a partir das concepções de Daniel Goleman e Marc Brackett. Para isso, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos:

- Conscientizar os professores sobre a importância da aceitação e regulação das próprias emoções;
- Apresentar os pilares da Inteligência Emocional e as habilidades emocionais descritas no método RULER;
- Encorajar a prática de estratégias de controle emocional a partir das vivências presentes no dia a dia dos professores.

Ao fim do percurso de formação os professores estarão melhor preparados para enfrentarem as adversidades, o que irá propiciar benefícios como, por exemplo, a melhoria da saúde mental, elevação da autoestima e autoconfiança, posicionamento assertivo, relacionamentos mais saudáveis, estímulo e motivação profissional, mais rendimento nas atividades de rotina, melhores resultados no processo educativo e tantos outros. Prezar por este desenvolvimento é investir em saúde, qualidade de vida, bem-estar e educação de qualidade, é valorizar a profissão do professor.

## 5.3 PROCEDIMENTOS PARA APLICAÇÃO

Para que o desenvolvimento da formação seja efetivado, o material orientador elaborado será distribuído entre instituições de ensino e secretarias municipais de educação, além de ser disponibilizado através do Repositório Institucional do Centro Universitário Vale do Cricaré, onde o material poderá ser acessado através da internet. Desta forma, a abrangência do material será ampliada podendo alcançar um elevado número de professores.

Com relação à aplicação da jornada formativa, cada instituição deve eleger um mediador que irá se capacitar previamente conforme as orientações presentes no guia formativo. O material apresenta um passo a passo de cada etapa a ser desenvolvida e todo o aporte teórico necessário encontra-se no Capítulo 2 desta dissertação. Por

esse motivo, os dois documentos são interdependentes e devem ser usados de maneira complementar para o desenvolvimento da formação.

O intuito é que os encontros sejam realizados em grupos e de forma presencial, a fim de favorecer interações e reflexões de pertinência para a temática. Apesar da prévia estruturação dos módulos, as experiências podem ser conduzidas e adaptadas de acordo com as necessidades e interesses do grupo, assim como as discussões e dinâmicas sugeridas, desde que os objetivos e o foco da proposta sejam mantidos.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após meses navegando pelo mar das emoções, é preciso retornar para as margens. Muitos foram os conhecimentos adquiridos ao longo desta jornada e, nesse momento, poder olhar para trás e perceber o amadurecimento adquirido em cada etapa percorrida, reforça ainda mais a grandiosidade das emoções como componente fundamental e essencial do “ser” humano. Como diria Daniel Goleman, uma visão da natureza humana que ignore o poder das emoções, é lamentavelmente míope.

Nesse momento, abro uma pequena exceção e me dou o direito de realizar um breve depoimento. Desde o princípio, a ideia central deste trabalho era contribuir para que os professores pudessem desenvolver suas habilidades emocionais e, assim, alcançar maiores níveis de qualidade de vida. Partindo desse princípio, seria um tanto contraditório se, ao fim desse processo, não tivéssemos alcançado certo amadurecimento. E quanto pudemos evoluir!

Diariamente, professores atuantes em escolas de todo o país vivenciam situações de estresse devido a situações presentes no ambiente escolar. As transformações ocorridas na sociedade durante as últimas décadas contribuem de forma veemente para esta situação, gerando o aumento das funções docentes sem que os mesmos tenham capacitação prévia adequada para desenvolvê-las. Esse fato leva ao surgimento de transtornos diversos entre os docentes, chegando até mesmo ao ponto de impedir o profissional de exercer as suas funções.

A partir de 2020, os docentes vivenciaram essa situação de forma ainda mais agravada em virtude dos impactos causados pela pandemia do novo coronavírus. Dia após dia, os desafios referentes à rotina de trabalho tomaram uma proporção ainda maior e influenciaram diretamente no estado emocional dos professores, o que causou sentimento de insegurança e instabilidade entre esses profissionais. A sobrecarga de trabalho e a ausência de recursos (físicos e formativos) durante esse período foram agravantes potenciais para a crise emocional docente.

Diante dos desafios apresentados, aqueles que possuem recursos de controle emocional mais desenvolvidos tendem a se posicionar de forma mais assertiva ante às turbulências da vida pessoal e profissional. Em vista disso, a inteligência emocional se apresenta como um recurso que fornece aos sujeitos habilidades capazes de auxiliar na administração das emoções, a fim de impedir que as situações de conflito presentes no dia a dia interfiram na sua saúde e bem-estar.

Após séculos de uma construção histórica que supervalorizou os aspectos cognitivos em detrimento dos demais, a composição da inteligência humana passou a ser articulada, a partir das últimas décadas, considerando outros ângulos. Howard Gardner, Salovey e Mayer, Daniel Goleman, entre outros, tiveram um papel fundamental na construção desse pensamento, inclusive contribuindo para o que hoje entende-se por inteligência emocional. Ao longo de anos de estudos, esses pesquisadores propiciaram o desenvolvimento de teorias e práticas que possibilitam o estímulo das capacidades emocionais inerentes aos seres humanos.

Como resultado da pesquisa desenvolvida junto às professoras, contatamos a relevância de desenvolver no ambiente escolar ações que vão de encontro ao desenvolvimento da inteligência emocional junto aos professores. De maneira específica, as professoras relataram alterações em sua rotina durante a pandemia, ocasionando o aumento da carga de trabalho e, como agravante, tiveram a necessidade de conciliar a vida pessoal e profissional em um mesmo espaço físico, além de compartilhar esse espaço com outros integrantes da família.

Diante dos resultados apresentados, destacamos as dificuldades das professoras para promover o atendimento aos seus alunos, visto a necessidade de adaptação das atividades para o formato remoto. Em um cenário predominantemente digital, as professoras relataram falta de habilidade com os recursos tecnológicos, dificuldades de contato com os responsáveis pelas crianças, sobrecarga de trabalho, dificuldades para avaliação dos educandos e, ainda, excesso de cobranças com relação à documentação burocrática e à participação dos alunos nas atividades.

As professoras demonstraram ter sofrido abalo emocional em decorrência da pandemia e das condições por ela impostas, apresentando redução de sentimentos de alto agrado e, em contraste, potencialização dos sentimentos de baixo agrado. Os sentimentos de maior destaque entre as professoras nesse período foram preocupação, medo, ansiedade, estresse, desânimo e esperança, os quais também foram evidenciados nas pesquisas de Batista (2021), Moll (2021), Peron (2021), Miranda (2021) e Bonini (2022), levando ao entendimento de que esta foi uma realidade comum pelas escolas brasileiras.

Como resultado do questionário aplicado, os principais fatores que levaram ao surgimento ou manutenção desses sentimentos foram o risco causado pelo vírus e as respectivas medidas de prevenção, as cobranças e desafios referentes à rotina de trabalho, a perda de familiares e a incerteza em relação ao futuro. Tais circunstâncias



ocasionaram insônia, solidão, abalo psicológico, dificuldade de retomar a rotina, exaustão em decorrência dos protocolos de segurança, distúrbios alimentares, esquecimentos, dificuldade de concentração e esgotamento mental.

Mesmo com a diminuição das restrições e o retorno ao trabalho presencial, os impactos desse período ainda se fazem presentes, no entanto, as professoras puderam evoluir a partir dos aprendizados adquiridos durante esse período. As participantes se despertaram para a importância de um olhar mais atento às necessidades das crianças, bem como a empatia e mais atenção ao próximo.

Os resultados alcançados apontam para o estabelecimento de práticas pessoais de controle emocional, porém sem nenhuma fundamentação, apenas de maneira intuitiva. Essa circunstância reforça a proposta de implementar ações formativas nas instituições escolares, a fim de proporcionar aos professores informações básicas sobre a inteligência emocional e como ela pode ser colocada em prática nas diversas situações vivenciadas, seja no trabalho ou até mesmo na vida pessoal.

É evidente que a pandemia tenha causado fortes impactos na saúde emocional dos professores, no entanto, esta situação não deixa de existir com o retorno das atividades presenciais, tampouco com o controle da disseminação do vírus. Assim, é fundamental considerar também a realidade docente no ambiente escolar, uma vez que muitos são os desafios presentes neste cenário. Por esse motivo, acredita-se que seja crucial despertar todo o sistema educacional para um olhar mais atento e reflexivo para as reais necessidades do professor, considerando seus anseios e expectativas enquanto agentes diretos das transformações sociais no mundo contemporâneo.

Ao longo desta dissertação, foram relatados diversos motivos para se promover o desenvolvimento emocional dos professores, porém, deve ser reforçada aqui a necessidade de que esses profissionais vivam de forma prazerosa e satisfatória, desfrutando de bons momentos dentro e fora do ambiente de trabalho. A inteligência emocional é esta chave, não por ser capaz de impedir que os percalços aconteçam, mas por transformar o olhar para essas situações e, principalmente, o agir em relação a elas. A emoção é o ponto de equilíbrio, porém, se estiver fora do prumo, pode acarretar um extremo desequilíbrio.

Ao concluir este estudo, compreendemos que os objetivos atribuídos foram alcançados, contudo, alguns pontos ainda devem ser considerados. O primeiro deles é relacionado aos diferentes níveis de ensino, uma vez que esta pesquisa foi

desenvolvida exclusivamente com professores atuantes na educação infantil e não abarcou situações presentes nas demais etapas, inclusive na alfabetização e ensino médio, que merecem uma atenção especial em virtude de suas particularidades.

Outro aspecto importante que deve ser abordado em outras pesquisas é referente ao impacto emocional da pandemia para os estudantes, que obviamente não passaram ilesos por esse período, sobretudo do ponto de vista da ausência de interação e socialização direta com colegas e professores, ponto fundamental para o desenvolvimento infantil. Da mesma forma, é considerável abordar as contribuições provenientes da interação família e escola durante as aulas remotas, visto a forte aproximação existente entre ambas.

Por fim, acreditamos recomendável avaliar resultados obtidos através da aplicação de programas de formação de professores voltados para o desenvolvimento das habilidades emocionais. O fortalecimento da temática, bem como de seu impacto e importância para a sociedade, dependem impreterivelmente da expressão de seus resultados. O fato de as emoções serem abstratas e, conseqüentemente, impalpáveis, demanda grande esforço para que sua representação acadêmica e social aconteça de forma proporcional à sua relevância.

Assim, um ciclo se encerra para que novos possam se iniciar. A pandemia foi um período desolador e repleto de turbulências, mas já dizia o ditado: “mar calmo nunca fez bom marinheiro”. Esse período ficará marcado na história da humanidade e, é com muita satisfação, que uma minúscula parte dessa história – em toda sua infinitude – ficará eternizada por meio desta pesquisa, trazendo evidências de que a pandemia da Covid-19 trouxe também uma parcela de ESPERANÇA para os corações humanos, apesar de tantas perdas por ela causadas.

Que o tempo não seja capaz de apagar essa lição e que, sempre, nossas emoções sejam fonte de força, vigor e esperança em meio aos desafios da vida. Cabe somente a nós fazermos com que os dias melhores, tão esperados, aconteçam.

Hoje, aqui e agora! Pra sempre.

## REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011, 229 p.

BATISTA, Ângela Bigonha Bovareto. **Experiência e vivência educacional no contexto das tecnologias**: o Colégio dos Jesuítas durante a pandemia / Ângela Bigonha Bovareto Batista. Dissertação (Mestrado) – Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS. Porto Alegre, 2021. Disponível em: [http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/10914/%c3%82ngela%20Bigonha%20Bovar%c3%aato%20Batista\\_.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/10914/%c3%82ngela%20Bigonha%20Bovar%c3%aato%20Batista_.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 06 jun. 2022.

BONINI, Taynan Filipini. **A educação básica em tempos de isolamento social**: experiências e percepções de professores / Taynan Filipini Bonini. Dissertação (Mestrado) – Universidade Nove de Julho – UNINOVE. São Paulo, 2022. Disponível em: <<https://bibliotecatede.uninove.br/handle/tede/2959>>. Acesso em: 06 jun. 2022.

BRACKETT, Marc. **Permissão para sentir**: como compreender nossas emoções e usá-las com sabedoria para viver com equilíbrio e bem-estar. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Brasil**: pátria vacinada. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em: 7 jul. 2022.

BRUN, Luciana Gisele. **O Adoecimento Mental dos Professores do Ensino Privado do Rio Grande do Sul**. 30/08/2018. 152 f. Doutorado em PSICOLOGIA Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS, São Leopoldo Biblioteca Depositária: Biblioteca da Unisinos. Disponível em: <[https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id\\_trabalho=6432623](https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=6432623)>. Acesso em: 18 jun. 2022.

COSTA, Marco Antonio F. da; COSTA, Maria de Fátima Barrozo da. **Metodologia da Pesquisa**: Perguntas e Respostas, Rio de Janeiro: 2019. Disponível em Kindle.

DAVIDOFF, Linda L. **Introdução a Psicologia**. 3a Ed. Itaim-Bibi: Makron Books. 2001.

FERNANDES, Scarlett Borges. **Avaliação terapêutica como recurso à saúde mental de professores**. 21/02/2019, 148 f. Mestrado em Educação, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza. Biblioteca depositária: Biblioteca Central da UECE, 2019. Disponível em: <[https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id\\_trabalho=7646451](https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=7646451)>. Acesso em: 18 jun. 2022.

FRADE, Helen Gomes. **Efeitos do desenvolvimento da inteligência emocional nos servidores da UFPE participantes do curso de capacitação do Programa Cultivating Emotional Balance (CEBr)**. Recife, 2018. Disponível em:

<<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/33084/1/DISSERTA%C3%87%C3%83O%20Helen%20Gomes%20Frade.pdf>>. Acesso em: 11 ago. 2022.

FREITAS, Maria Fernanda Lopes de. **A transformação do trabalho do professor: coanálise das atividades docentes durante a pandemia Covid-19 através da clínica da atividade** / Maria Fernanda Lopes de Freitas. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral, Matinhos/PR, 2021. 439 f. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/71554>>. Acesso em: 14 jun. 2022.

FUNDAÇÃO CARLOS CHAGAS. **Educação escolar em tempos de pandemia**, 2020. Disponível em: <<https://www.fcc.org.br/fcc/educacao-pesquisa/educacao-escolar-em-tempos-de-pandemia-informe-n-1/>>. Acesso em: 27 jul. 2022.

GARDNER, Howard. **Estruturas da Mente: A Teoria das Inteligências Múltiplas** / Howard Gardner, trad. Sandra Costa – Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1994.

\_\_\_\_\_. **Inteligências Múltiplas: a teoria na prática**. Porto Alegre: Artmed, 1995.

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em: <[http://www.uece.br/nucleodelinguasitaperi/dmdocuments/gil\\_como\\_elaborar\\_projeto\\_de\\_pesquisa.pdf](http://www.uece.br/nucleodelinguasitaperi/dmdocuments/gil_como_elaborar_projeto_de_pesquisa.pdf)> Acesso em 8 set. 2020.

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

GOMES, Sebastião Braz; COSTA, Roseli Terra Oliveira. Engajamento dos alunos das escolas públicas em tempo de pandemia do coronavírus. **IntegraEaD**, v. 2, n. 1, p. 11-11, 2020. Disponível em: <<https://desafioonline.ufms.br/index.php/IntegraEaD/article/view/11788>>. Acesso em: 15 nov. 2022.

GONÇALVES, Israel Aparecido. **Educação em tempos de pandemia: desafios e perspectivas** / Organização: Israel Aparecido Gonçalves – Joinville-SC: Editora Areia, 2021.

GUIMARÃES, Lislaine Mara da Silva. **O ensino remoto emergencial e o mal-estar docente: uma análise dos seus impactos sobre as condições de trabalho dos professores de Sociologia no Estado do Paraná diante da pandemia de Covid-19**. / Lislaine Mara da Silva Guimarães. – Curitiba, 2021. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/71453/R%20-%20D%20-%20LISLAINE%20MARA%20DA%20SILVA%20GUIMARAES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 14 jun. 2022.

LICURSI, Gustavo. **Manual da mente: entenda o porquê--** / Gustavo Licursi. – 1. Ed. – Biterói, RJ: Ed. do Autor, 2020.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. Ed. – São Paulo: Atlas 2003.

MAYER, Jhon D.; SALOVEY, Peter. O que é inteligência emocional? In: P. Salovey & DJ Sluyter (Eds.), **Desenvolvimento emocional e inteligência emocional: implicações educacionais** (p. 3-34). Livros básicos, 1997.

MIRANDA, Gilsie Bezerra Siebra. **Fatores associados ao estresse em isolamento social durante a pandemia de covid-19** / Gilsie Bezerra Siebra Miranda - Salvador (BA) - 2021. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/handle/ri/32932>>. Acesso em: 28 jun. 2022.

MOLL, Sonja Gabriella. **Docência no contexto da pandemia da Covid-19 em 2020**: possíveis representações de professores sobre seu trabalho. 2021. 80 f. Trabalho Final (Mestrado Profissional). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2021. Disponível em: <<https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/23865/1/Sonja%20Gabriella%20Moll.pdf>>. Acesso em: 06 jun. 2022.

MORIN, Edgar. **A cabeça bem-feita**: repensar a reforma, reformar o pensamento. Tradução: Eloá Jacobina. – 13ª ed. – Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2007. 128 p.

NOBRE, Moacyr Roberto Cucê. Qualidade de vida. **Arq Bras Cardiol**, v. 64, n. 4, p. 299-300, 1995. Disponível em: <<https://www.academia.edu/download/31059631/64040002.pdf>>. Acesso em: 21 jun. 2022.

OLIVEIRA, Suellen Marques Nascimento Munster de. **Percepção de educadores sobre inteligência emocional como práxis do conhecimento no ambiente escolar**; orientador Neilor Vanderlei Kleinubing. – 2019. 52 f. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/66301?show=full>>. Acesso em: 28 jun. 2022.

PEREIRA, Hortência Pessoa; SANTOS, Fábio Viana; MANENTI, Mariana Aguiar. Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 3, n. 9, p. 26-32, 2020. Disponível em: <<https://revista.ufr.br/boca/article/view/Pereiraetal>>. Acesso em: 12 de set. de 2021.

PERON, Vagner. **A relação entre as crenças, emoções e ações de uma professora de inglês em tempos de pandemia**. 2021. Disponível em: <<https://www.locus.ufv.br/handle/123456789/28202>>. Acesso em: 28 jun. 2022.

PRIBERAM, **Dicionário Priberam da Língua Portuguesa**. Porto/Portugal: Priberam, 2008. Disponível em: <<https://dicionario.priberam.org/>>. Acesso em: 05 jul. 2022.

SALAS, Paula. **Pesquisa**: educadores relatam melhora na saúde mental em comparação com 2020. Levantamento realizado por Nova Escola, 2021. Disponível em: <<https://novaescola.org.br/conteudo/20696/pesquisa-educadores-relatam-melhora-na-saude-mental-e-receios-para-a-retomada-presencial-das-atividades>>. Acesso em: 30 jul. 2022.

SALOVEY, Peter; MAYER, Jhon D. Emotional intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**, 9, 185-221. 1990.

SANTIN, Adriano. **Sistema límbico**. Psicologia e Desenvolvimento Humano, 2016. Disponível em: <<http://pdhpsicologia.com.br/humor-e-as-reacoes-humanas/sistema-limbico/>>. Acesso em: 15 ago. 2022.

SANTOS, Delânia Do Nascimento. **Inteligência Emocional e desempenho dos líderes**: um estudo sobre como os líderes percebem a sua inteligência emocional e relacionam com o seu desempenho. 2021. Disponível em: <[https://www.lareferencia.info/vufind/Record/BR\\_38e2bcd6d035059f6b2e58d6ced80f43](https://www.lareferencia.info/vufind/Record/BR_38e2bcd6d035059f6b2e58d6ced80f43)>. Acesso em: 28 jun. 2022.

TAMIASSO, Douglas Magno Eleotério. **Condições de trabalho e os impactos na saúde do professor de Ensino Médio** / Douglas Magno Eleotério Tamiasso – São Mateus – ES, 2017. 66 f. Disponível em: <<https://repositorio.ivc.br/handle/123456789/848>>. Acesso em: 18 jun. 2022.

TAVELA JÚNIOR, José Sérgio. **Manual de treinamento em Inteligência Emocional**. 2018.37f. Dissertação (Programa de Mestrado em Ensino em Saúde) - Universidade José do Rosário Vellano, Belo Horizonte, 2018.

TENDAIS, Iva; RIBEIRO, Ana Isabel. Espaços verdes urbanos e saúde mental durante o confinamento causado pela Covid-19. **Finisterra-Revista Portuguesa de Geografia**, v. 55, n. 115, p. 183-188, 2020. Disponível em: <[https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/45808/1/ICS\\_ITendais\\_Espacos.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/45808/1/ICS_ITendais_Espacos.pdf)>. Acesso em: 16 nov. 2022.

UNESCO. **Educação**: da interrupção à recuperação. Monitoramento global do fechamento de escolas. Disponível em: <<https://webarchive.unesco.org/web/20220625033513/https://en.unesco.org/covid19/educationresponse#durationschoolclosures>>. Acesso em: 20 dez. 2022.

ZAPPALA, Ricardo Valle Ladewig. **Inteligência Viral**: como crescer mais e sofrer menos durante uma pandemia. Goiânia: Scotti, 2020.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO



**Centro Universitário Vale do Cricaré**

Mantenedor: Instituto Vale do Cricaré Ltda.

Credenciado pela Portaria MEC nº 1.039 de 17/12/2021, publicada no DOU de 20/12/2021

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU**  
**MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIA, TECNOLOGIA E EDUCAÇÃO**  
 Reconhecido pela Portaria MEC / CNE nº 256 de 15/02/2017, publicada no D.O.U. de 16/02/2017.

#### QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

##### ✓ **Orientações iniciais:**

Prezado participante, este questionário é um instrumento de coleta de dados que será utilizado para realização de uma pesquisa científica intitulada **A inteligência emocional como estratégia para a melhoria da qualidade de vida de professores no contexto pós-pandemia**. O desenvolvimento deste estudo resultará na dissertação de mestrado da pesquisadora Amanda Mauri Anequim, que é a responsável pela condução da pesquisa.

Considerando o consentimento emitido através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), é recomendado que tome como base sua concepção real em relação a cada questionamento, a fim de garantir a legitimidade em suas respostas.

Vale reforçar que a identidade dos colaboradores será preservada durante todo o processo de desenvolvimento da pesquisa.

Sua participação é de extrema importância. Obrigada pela contribuição!

##### ✓ **Questões:**

1. Você atuou como professor regente no período de desenvolvimento das atividades remotas em virtude da pandemia de Covid-19?  
 Sim  Não  
 Em caso afirmativo, por quanto tempo? \_\_\_\_\_
2. As suas atividades de rotina referentes ao trabalho foram alteradas com a implantação do ensino remoto?  
 Sim  Não
3. Com relação à sua carga de trabalho, o nível de funções a serem desempenhadas:  
 Aumentou  Diminuiu  Permaneceu o mesmo
4. Você obteve suporte por parte da instituição/Secretaria Municipal de Educação para aplicação das metodologias utilizadas no ensino remoto?  
 Sim  Não
5. Quais foram as suas maiores dificuldades durante o período de suspensão das atividades presenciais?

---



---



---



---



---



**Centro Universitário Vale do Cricaré**

Mantenedor: Instituto Vale do Cricaré Ltda.  
Credenciado pela Portaria MEC nº 1.039 de 17/12/2021, publicada no DOU de 20/12/2021

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU**  
**MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIA, TECNOLOGIA E EDUCAÇÃO**  
Reconhecido pela Portaria MEC / CNE nº 256 de 15/02/2017, publicada no D.O.U. de 16/02/2017.

6. De maneira geral, quais eram os seus sentimentos mais frequentes antes do surgimento da pandemia?

---



---



---



---

7. Você sentiu algum tipo de abalo emocional em virtude da jornada de trabalho na pandemia?  
( ) Sim ( ) Não

8. Em uma escala de 1 a 5, onde 1 é o nível mínimo e 5 é o nível máximo, aponte a frequência dos seus sentimentos no período de pandemia:

Observação: os três últimos campos são destinados à inclusão de outros sentimentos, a critério do participante. Sinta-se à vontade para apresentar suas contribuições.

	1	2	3	4	5
Tristeza					
Medo					
Ansiedade					
Preocupação					
Desânimo					
Estresse					
Depressão					
Alegria					
Satisfação					
Esperança					

9. Considerando o surgimento ou agravamento de sentimentos específicos durante a pandemia, a que causas você atribui esse fato?

---



---



---



---



---





**Centro Universitário Vale do Cricaré**

Mantenedor: Instituto Vale do Cricaré Ltda.  
Credenciado pela Portaria MEC nº 1.039 de 17/12/2021, publicada no DOU de 20/12/2021

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU  
MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIA, TECNOLOGIA E EDUCAÇÃO**  
Reconhecido pela Portaria MEC / CNE nº 256 de 15/02/2017, publicada no D.O.U. de 16/02/2017.

10. Descreva como esses sentimentos influenciaram na sua rotina de trabalho, na sua saúde, em seus relacionamentos ou em outros campos de sua vida pessoal.

---

---

---

---

---

---

11. Você aplicou alguma estratégia de controle emocional ou buscou algum tipo de apoio psicológico durante a pandemia?

( ) Sim ( ) Não

Em caso afirmativo, descreva como foi esse processo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

12. Indique algumas ações que podem ser desenvolvidas com o intuito de contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos professores, considerando os impactos emocionais decorrentes da sua atuação profissional.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## APÊNDICE B – ROTEIRO PARA O GRUPO FOCAL



**Centro Universitário Vale do Cricaré**

Mantenedor: Instituto Vale do Cricaré Ltda.  
Credenciado pela Portaria MEC nº 1.039 de 17/12/2021, publicada no DOU de 20/12/2021

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU**  
**MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIA, TECNOLOGIA E EDUCAÇÃO**  
Reconhecido pela Portaria MEC / CNE nº 256 de 15/02/2017, publicada no D.O.U. de 16/02/2017.

### **ROTEIRO PARA REALIZAÇÃO DO GRUPO FOCAL**

#### ✓ **Informações:**

Este roteiro consiste em um instrumento de apoio para coleta de dados através de um Grupo Focal, sendo parte de uma pesquisa científica intitulada **A inteligência emocional como estratégia para a melhoria da qualidade de vida de professores no contexto pós-pandemia**. O desenvolvimento deste estudo resultará na dissertação de mestrado da pesquisadora Amanda Mauri Anequim, que é a responsável pela condução da pesquisa.

#### ✓ **Pauta para realização do Grupo Focal:**


- Recepção e acolhida aos participantes;
- Breve apresentação da pesquisa;
- Orientações quanto à realização do Grupo Focal;
- Explicações sobre a preservação da identidade dos participantes;
- Informação sobre os registros audiovisuais realizados durante a reunião;
- Momento livre para possíveis questionamentos ou dúvidas;
- Realização das perguntas e debate entre o grupo;
- Agradecimentos e encerramento.

#### ✓ **Questões para debate:**

1. Como foi a sua experiência durante a pandemia de Covid-19?
2. Quais foram os principais desafios enfrentados durante esse período em sua vida pessoal?
3. Com relação ao ensino remoto, quais os pontos positivos e negativos?
4. Como você se sentia em relação ao estilo de vida imposto pela pandemia?
5. De que forma você reagia diante das dificuldades durante a pandemia?
6. Você adotou alguma prática que contribuiu para minimizar os efeitos emocionais decorrentes da pandemia? Qual?
7. Atualmente, você considera que enfrentou a pandemia de uma forma positiva? Comente.
8. Como o desenvolvimento das habilidades emocionais pode contribuir para o bem-estar e melhoria da qualidade de vida dos professores?

## APÊNDICE C – PRODUTO EDUCACIONAL

Amanda Mauri Anequim  
Luciana Teles Moura



# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA PROFESSORES

*Quem ensina também sente*

Um Guia Formativo elaborado para  
professores que desejam alcançar o controle de  
suas emoções e ter mais qualidade de vida.

Guia Formativo



2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Even3 Publicações, PE, Brasil)

A578i Anequim, Amanda Mauri  
Inteligência Emocional para professores: quem ensina  
também sente [Recurso Digital] / Amanda Mauri Anequim,  
Luciana Teles Moura. – 1. ed. – Recife: Even3 Publicações,  
2022.

DOI 10.29327/5140419  
ISBN 978-85-5722-496-4

1. Formação. 2. Inteligência Emocional. 3. Professores.  
I. Moura, Luciana Teles. II. Título.

CDD 370.71

Elaborado por Amanda Rodrigues – CRB-4/1241

"As pessoas cujos olhos brilham estão felizes por estarem vivas. Elas veem a beleza da vida e sua glória, mesmo quando as coisas não são fáceis".

*Jelena Pantic*

## SUMÁRIO

Apresentação .....	5
Introdução .....	7
Módulo 1 - Quem ensina também sente .....	8
Módulo 2 - A inteligência das emoções .....	12
Módulo 3 - Como estou me sentindo? .....	15
Módulo 4 - Qual é a origem do meu sentimento? .....	18
Módulo 5 - O que eu estou sentindo? .....	21
Módulo 6 - Eu posso expressar o que sinto .....	23
Módulo 7 - Eu posso gerenciar meus sentimentos .....	27
Módulo 8 - Oficina das emoções .....	29
Palavras Finais .....	31
Referências .....	32

## APRESENTAÇÃO

*O professor é a personificação do conhecimento, aquele que transmite o saber, que ensina e que promove a aprendizagem. Muitas vezes detém informações valiosas sobre o mundo à sua volta, no entanto, seu mundo interno é um mistério ao qual ele próprio não se permite conhecer. Imerso em um universo paralelo que o aprisiona, o professor, em virtude do trabalho, muitas vezes abdica de suas próprias necessidades e até mesmo do seu direito de sentir.*

*O preço a ser pago por esta autonegligência pode ser alto demais, visto o elevado número de professores que desenvolvem sintomas de transtornos psicológicos diante dos constantes desafios enfrentados na profissão. A pandemia de Covid 19 foi um agravante desse processo, levando muitos professores a apresentarem quadros de estresse, depressão e ansiedade, além de potencializar casos preexistentes em relação a esse período.*

*Entre as tantas demandas do setor educacional, a saúde e estabilidade emocional dos professores não tem recebido a devida atenção, levando a uma forte crise emocional entre os docentes. Esta realidade é um sinal de alerta para um possível “efeito dominó”, onde as condições emocionais dos professores podem desencadear sérios prejuízos, tanto do ponto de vista pessoal, quanto para o seu desempenho profissional, afetando diretamente a aprendizagem dos alunos.*

*Assim, agir de forma preventiva é uma opção de grande valia, considerando que o intuito das ações de intervenção é justamente evitar o surgimento desses casos. A partir de tal ótica, este guia materializa uma proposta de formação destinada aos professores, tendo o propósito de contribuir para que esses profissionais aprimorem suas habilidades por meio da inteligência emocional.*

*Fruto de uma pesquisa de mestrado, o embasamento teórico adotado para esta formação é composto por estudos relacionados ao desenvolvimento da Inteligência Emocional a partir das contribuições de Daniel Goleman (2012) e Marc Brackett (2021), com destaque para o método RULER, que é fonte de inspiração para as dinâmicas propostas.*



*A formação é composta por oito módulos distintos que devem ser realizados de forma presencial, somando uma carga horária total de 40 horas. A sugestão é que as secretarias de educação e/ou as próprias instituições de ensino se organizem para desenvolver os encontros com seus professores de forma coletiva, promovendo encontros periódicos e incentivando a participação de todos.*

*Os encontros devem ser conduzidos por um mediador, que deve se preparar previamente, tomando conhecimento das ações a serem desenvolvidas em cada módulo. Sugere-se, ainda, consultar a dissertação que levou à formulação desta proposta formativa - A inteligência emocional como estratégia para a melhoria da qualidade de vida de professores no contexto pós pandemia - disponível no repositório institucional do Centro Universitário Vale do Cricaré. O documento contém informações indispensáveis que irão enriquecer a formação e agregar novos conhecimentos.*

*Ao fim dessa jornada, espera-se que todos tenham adquirido ou aprimorado suas habilidades emocionais, podendo reconhecer, compreender, rotular, expressar e regular suas emoções. A médio e longo prazo, os resultados esperados são relacionamentos mais equilibrados, satisfação em relação à rotina de trabalho, estabilidade emocional, maior produtividade, saúde física e mental, entre outros, que conseqüentemente irão proporcionar a melhoria na qualidade de vida dos docentes.*

*Buscar conhecer-se e aceitar-se é o passo inicial para esse processo de amadurecimento, que deve ser contínuo, afinal, estamos em constante evolução. Reconhecer nossas fraquezas e dificuldades é a base para alcançar níveis mais avançados de conhecimento e novas habilidades. Ninguém mais apto a entender este processo se não o professor, aquele que ensina, educa e forma para a vida. Se nos dedicamos tanto ao outro, por que não dedicarmos-nos também a nós mesmos?*

*De professora para professores, desejo que sintam, reflitam e vivam cada momento com intensidade e satisfação.*

*Uma excelente jornada a todos!*

## INTRODUÇÃO

Imersos em um contexto repleto de desafios e dificuldades, os professores enfrentam diariamente inúmeras circunstâncias que provocam desgaste físico e mental. Com a recorrência desses episódios, muitos atingem seus limites e são acometidos por problemas emocionais, como estresse, depressão e ansiedade, o que pode interferir em seu raciocínio, comportamentos, humor e desempenho profissional.

O advento da pandemia de Covid 19 tornou essa realidade ainda mais evidente, levando os professores a rotinas exaustivas durante o período de atividades remotas. Isso, além das fortes atribuições provenientes da disseminação do vírus, o que causou pânico e temor em todas as partes do mundo. Nesse período, os professores se reinventaram e não mediram esforços para manter o processo educativo apesar das barreiras físicas que impediam a interação direta com seus alunos.

A pergunta que não cala diante deste fato é: Como preparar os professores para momentos de adversidade ou até mesmo para a rotina comum do ambiente escolar? Peron (2021, p. 94) destaca que “uma formação que prepare emocionalmente os docentes para o exercício da docência é imprescindível nos processos formativos, principalmente em tempos críticos”.

Pensando nisso, este guia traz uma proposta formativa que tem como premissa a aplicação da inteligência emocional como estratégia para a melhoria da qualidade de vida dos professores. Assim, o intuito desta formação é levar os docentes a reflexões e experiências práticas que possibilitem o desenvolvimento de habilidades emocionais capazes de contribuir para uma vida mais saudável e satisfatória.

## MÓDULO I

### Quem ensina também sente

Em meio aos desafios presentes na rotina do professor, é comum que nossos sentimentos mais íntimos sejam deixados “para depois”. No entanto, é importante saber reconhecer em que ponto isso pode se tornar prejudicial à nossa saúde física e mental, o que acarreta também em consequências para nossos relacionamentos e até mesmo para o desempenho profissional. Ao iniciar esta jornada de formação das emoções é importante que saibamos nos reconhecer como os seres humanos que, de fato, somos: que pensamos, agem e, de forma especial, sentem.



#### **1º Momento**

- *Introdução à temática, dando oportunidade aos participantes para que apresentem seus conhecimentos prévios sobre a Inteligência Emocional.*
- *Distribuição do Diário das Emoções, um caderno ou bloco de anotações de uso individual a ser disponibilizado aos participantes para realização de registros referentes à formação.*
- *Orientação para que os participantes iniciem seus registros no Diário das Emoções descrevendo suas expectativas para a formação e o que esperam alcançar ao término dos encontros.*

## 2º Momento

- Em grupos de quatro a cinco participantes, os mesmos devem fazer a leitura coletiva de uma carta divulgada pelo Sindicato dos Trabalhadores em Educação do Estado de Sergipe sobre o caso da professora Jucélia Almeida, ocorrido em 1º de julho de 2016 (disponível na página a seguir).
- Análise e debate sobre as condições vivenciadas pela professora Jucélia, as consequências dessa situação e as medidas que poderiam ter sido adotadas para evitar o ocorrido.
- Cada grupo deverá fazer uma breve apresentação das ideias abordadas durante as discussões.

## 3º Momento

- Roda de conversa referente às emoções presentes na rotina do professor. Quais tem sido as suas emoções mais recorrentes com relação ao trabalho? Quais são as causas dessas emoções? De que forma isso impacta na sua vida pessoal?
- Montagem de um painel com frases de apoio e motivação escritas pelos próprios professores. Em meio a tantos desafios, é preciso reconhecer que quem ensina também sente, por isso receber apoio é tão importante.



### **CARTA ABERTA – SINTESE**

A triste história da professora Jucélia tem início quando a retiram da coordenação da Escola Estadual José Rollemberg Leite. Como professora licenciada de história, Jucélia volta para a sala de aula, no Centro de Estudos Supletivos Professor Severino Uchôa, e logo de cara tem um direito negado. Mesmo estando em atividade efetiva de sala de aula, a professora Jucélia Almeida não recebe a gratificação por regência. Então sua peregrinação e calvário em busca de seus direitos começam.

Idas à Diretoria de Educação de Aracaju e à Secretaria de Estado de Educação para tentar solucionar o problema tornaram-se rotineiras, mas nada era resolvido. O sentimento de impotência somado a queda de sua remuneração fizeram com que Jucélia Almeida desenvolvesse depressão e doenças cardiovasculares.

Com as doenças, a professora Jucélia Almeida precisava de tratamento, ia ao médico e levava o atestado para o seu local de trabalho, o Centro de Estudos Supletivos Professor Severino Uchôa. No entanto, a diretora da unidade de ensino, Jeane Carla Góes, ignorava os atestados médicos da professora e cortava seu dia de trabalho, mesmo Jucélia estando respaldada pelo atestado de um médico especialista.

A Perícia Médica do Estado se recusava a conceder licença à professora Jucélia Almeida, mesmo ela tendo laudos médicos que comprovavam o seu debilitado estado de saúde física e mental. A licença só foi conseguida após a professora Jucélia e sua irmã, Gilzete Almeida, procurarem o SINTESE para denunciar a situação. Após a intervenção do SINTESE a professora Jucélia conseguiu ficar de licença por 60 dias. E é neste momento que a parte mais absurda da história acontece.

Mesmo estando assegurada pela licença médica, a professora Jucélia ficou sem receber salário durante os 60 dias que esteve afastada. Ou seja, dois meses sem que um real entrasse em sua conta. Por diversas vezes peregrinou entre a DEA e a Secretaria de Estado da Educação, mas tudo que recebeu foi o descaso e o destrato daqueles que deveriam assegurar seus direitos.

Com o fim da licença médica, em junho deste ano, a professora Jucélia retorna à sala de aula. Com o findar do mês ela esperava que seu salário fosse normalmente depositado em sua conta, mas não foi isso que ocorreu. Mais uma vez a professora não recebeu seu salário, acumulando assim três meses sem salário. Durante este período a professora foi sustentada com a ajuda da família.

Cansada e humilhada, a professora Jucélia Almeida, mais uma vez foi até a SEED e novamente escutou a mesma desculpa, de que por questões técnicas seu salário não havia saído. Três meses ouvindo a mesma ladainha. Jucélia não aguentou, gritou, esbravejou e disse em alto e bom som para que todos da SEED pudessem ouvir que ela iria se matar.

Em um ato desesperado, sem perspectivas, a professora Jucélia Almeida, cumpriu o que havia dito. Na sexta-feira, 1, ela tirou sua vida.

Sindicato dos Trabalhadores em Educação do Estado de Sergipe  
(Síntese)

Fonte: Pragmatismo Político.

## MÓDULO 2

### A inteligência das emoções

O que é a inteligência? Seriam as habilidades com a matemática, ortografia ou outras? Na concepção de Howard Gardner, o conceito de inteligência deve ser entendido com maior amplitude, excedendo a visão tradicionalista que considera estritamente as competências cognitivas. Entre os diferentes traços de inteligência, sugere-se a inteligência emocional, definida inicialmente por Salovey e Mayer (1990) como “a capacidade de perceber com precisão, avaliar e expressar emoções; a capacidade de acessar e/ou gerar sentimentos quando facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade de regular as emoções para promover o crescimento emocional e intelectual”. São estas habilidades que nortearão esta jornada de formação.



#### **1º Momento**

- *Introdução sobre o surgimento do termo Inteligência Emocional, sua conceitualização e abordagens relacionadas (recomenda-se consultar o item 2.4.3 Definições e concepções da Inteligência Emocional presente na dissertação que originou esta formação).*

- *Discussão e troca de conhecimentos referentes ao tema, relacionando os pontos destacados com o trabalho docente.*

## 2º Momento

- Autoavaliação das habilidades emocionais, seguindo o modelo sugerido por Marc Brackett. Utilizando o Diário das Emoções, os participantes irão pontuar cada uma das cinco afirmativas apresentadas usando indicadores que variam de 1 (pouco qualificado) a 5 (muito habilidoso), conforme o exemplo abaixo:

Habilidade	1	2	3	4	5
Sou capaz de reconhecer com precisão minhas emoções e as dos outros.					
Estou ciente das causas e consequências dos meus sentimentos e dos sentimentos dos outros.					
Tenho um vocabulário emocional refinado.					
Tenho habilidade para expressar toda a gama de emoções.					
Sou hábil em administrar minhas emoções e em ajudar os outros a administrar as deles.					

- Troca de experiências, estimulando os participantes a relatarem suas percepções quanto à autoavaliação. Tiveram facilidade em responder? Quais as dificuldades? As ações mencionadas são comuns em seu dia a dia? O que precisa ser melhorado?

É importante destacar que esta avaliação não possui caráter clínico, constituindo simplesmente um exercício de reflexão para que os participantes tomem consciência quanto à possibilidade de exercitar e aprimorar suas habilidades emocionais.



### 3º Momento

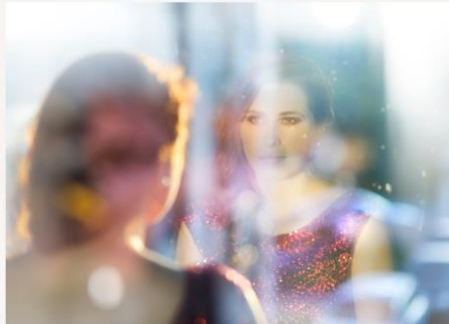
- Em uma roda de conversa, os participantes devem fazer a descrição de alguém que considerem emocionalmente inteligente, não sendo necessário identificar a pessoa escolhida. É importante apontar quais são as habilidades dessa pessoa e o que a tornam inteligente do ponto de vista emocional.
- Reflexão final, considerando as informações abordadas no segundo módulo e a importância da inteligência emocional para nossos relacionamentos, tanto intra quanto interpessoais.



## MÓDULO 3

### Como estou me sentindo?

*Ei, professor! Você tem se dado a liberdade para sentir? Ou fugir dos sentimentos tem sido a opção mais “fácil”? Muitas vezes a rotina atribulada nos aprisiona de tal forma que não nos permitimos explorar e conhecer a fundo nossos sentimentos mais íntimos. Talvez nem saibamos ao certo como nos sentimos e nem mesmo como nos expressar ou reagir em relação a isso, mas antes de qualquer outra coisa, é preciso saber reconhecer aquilo que estamos sentindo, uma habilidade primordial para o gerenciamento das emoções.*



#### 1º Momento

- De forma silenciosa, levar os participantes a respirar profunda e lentamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Enquanto isso, ao invés de simplesmente pensar, o participante deverá sentir o seu verdadeiro estado físico e mental, questionando: Neste momento, como estou me sentindo? (pausa) – Qual é o meu estado emocional? Estou animado ou triste? É uma sensação agradável ou desagradável? Quais são os sinais físicos? Estou energizado ou esgotado? Meu coração está acelerado, estou de punhos cerrados, sinto um nó na garganta, um aperto no estômago ou me sinto equilibrado, tranquilo, à vontade?
- Registro individual no Diário das Emoções relatando a experiência vivenciada, assim como as respostas encontradas durante a reflexão.

## 2º Momento

- Distribuição do Gráfico das Emoções e orientação para análise conforme os eixos agrado e energia.



Fonte: Brackett (2021).

- Orientação para a dinâmica de reconhecimento das emoções em situações distintas. Os participantes devem registrar as possíveis emoções decorrentes de cada situação apresentada (podem ser acrescentadas outras) utilizando o Gráfico das Emoções.

### Situação I

Em uma segunda-feira, você acorda e percebe que o alarme do celular não despertou no horário programado. Você se levanta, escova os dentes, veste a primeira roupa que encontra e sai desesperado. Ao abrir o portão, se depara com um dia chuvoso e não se recorda onde está o guarda-chuva. Volta às pressas para procurá-lo e, depois de alguns minutos, o encontra. Em meio ao desespero, você nota que o ônibus deve passar em apenas cinco minutos e sai correndo na tentativa de chegar a tempo. Ao virar a esquina, o ônibus acaba de passar e já não é mais possível chegar ao trabalho no horário habitual.

## Situação 2

Após uma semana de trabalho desgastante, você aproveita um feriado prolongado para viajar com a família para um sítio que há tempos planejava visitar. O local possui uma paisagem natural com muitas árvores, animais, cachoeiras e uma bela casa onde os visitantes dispõem de um restaurante climatizado que serve comida caseira. Depois de alguns minutos caminhando pelo local, todos se sentam à sombra de uma imponente mangueira e saboreiam as frutas colhidas diretamente da árvore.

## Situação 3

Sempre oferecendo seu melhor no trabalho, você se dedica, cumpre com as suas atribuições pontualmente e exerce com maestria a função docente. Como de rotina, ao fim de mais um dia de trabalho você se prepara para retornar à sua casa. Alguns minutos antes da saída, recebe um comunicado para comparecer à sala da direção. Ao se deparar com a diretora, é nítido o olhar enfurecido aguardando pela sua chegada. Antes que você levante qualquer questionamento, ela usa um tom ameaçador e ordena que se sente antes de iniciar a conversa.

- Discussões sobre as percepções e entendimentos dos participantes na etapa anterior, deve-se considerar também as reações fisiológicas para cada situação.

### 3º Momento

- Dinâmica das expressões. Em duas equipes, os participantes devem se revezar para fazer a representação facial e corporal de emoções variadas. Cada participante deverá sortear a emoção a ser representada e os demais irão dar palpites para identificá-la, explicando os motivos que levaram a tal conclusão. A atribuição de pontos para os acertos poderá tornar a dinâmica mais envolvente.

## MÓDULO 4

### Qual é a origem do meu sentimento?

*Experiências emocionais fortes costumam ser marcantes, deixando traumas, cicatrizes ou boas recordações. É fato que a própria emoção e as sensações por ela causadas ficam registradas através da memória emocional, mas será que estamos plenamente conscientes das causas que levaram ao surgimento desta emoção? Compreender a origem de cada emoção é um ponto essencial para o desenvolvimento do ciclo de controle emocional. Para isso, é atribuído um toque de racionalidade às emoções, quando se procura encontrar as suas causas e origens.*



#### 1º Momento

- *Apreciação de um trecho do filme Divertida Mente (Pixar, 2015) – A vida da Riley, disponível através do QR Code ao lado.*



- *Discussão: Quais as emoções identificadas na cena? Qual foi a causa dessas emoções (nojo, raiva, tristeza, alegria)?*

- *Considerações acerca do registro das memórias emocionais a partir do trecho apresentado. Incentivar e permitir que os participantes relatem suas experiências pessoais, caso se sintam à vontade para isso.*

## 2º Momento

- Formação de quatro grupos distintos e distribuição dos quadrantes do Gráfico das Emoções (vermelho, amarelo, azul e verde) para os grupos. Os mesmos deverão dialogar a respeito do quadrante em questão, apontando suas percepções, semelhanças entre as emoções que o compõem, possíveis causas para estas emoções, assim como reações fisiológicas e etc.
- Cada grupo deverá selecionar uma emoção do quadrante e propor uma situação geradora capaz de desencadear tal emoção.
- Um participante de cada grupo deverá expor as discussões e a situação formulada para os demais grupos.

### CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

**Quadrante amarelo** – algo positivo e possivelmente inesperado aconteceu e estamos comemorando em nosso interior.

**Quadrante vermelho** – é a reação de lutar ou fugir que acelera a frequência cardíaca e a respiração e aumenta a pressão arterial, nos tornando hiperalertas.

**Quadrante azul** – pensamento focado e pessimista, estamos concentrados no fracasso, na perda ou na causa desse sentimento.

**Quadrante verde** – sentimos calma ou contentamento, corpo e mente estão à vontade e nos sentimos completos.

### 3º Momento

- De forma individual, cada participante deverá pensar em uma experiência emocional que o marcou de alguma forma. Em silêncio ou ao som de alguma música relaxante, de modo ambiente, levar os participantes a refletir sobre a situação (pausadamente): O que acabou de acontecer? O que eu estava fazendo antes de isso acontecer? O que pode ter causado meus sentimentos ou minha reação? Algo que aconteceu naquela manhã ou na noite anterior, pode ter alguma relação com isso? Se o caso envolve outra pessoa, o que aconteceu antes com essa pessoa que pode estar relacionado a isso? Que lembranças tenho sobre essa situação? (Disponibilizar um tempo suficiente enquanto os participantes estiverem concentrados na dinâmica).
- Por fim, acolhê-los de forma receptiva e empática, questionando, sem pressa, como foi a experiência. Oportunizar espaço de fala àqueles que se manifestarem para expor suas reflexões.
- Registro no Diário das Emoções sobre o que sentem no momento presente e quais as causas desse sentimento.



## MÓDULO 5

### O que eu estou sentindo?

*Reconhecer nosso estado emocional e compreender as possíveis causas são as etapas iniciais do processo de controle das emoções. A partir disso, inicia-se a rotulagem, que é a articulação entre a percepção das emoções e a decisão das ações a serem adotadas. Para isso, um vocabulário emocional vasto e preciso é fundamental, exigindo prática e reflexão constante para que se possa identificar os sentimentos com exatidão e, assim, agir de maneira condizente com as reais necessidades.*



#### **1º Momento**

- A princípio, deve ser disponibilizado um espaço para a montagem do Mural das Emoções contendo as palavras: **ALEGRE**, **TRISTE**, **ENRAIVECIDO**, **AMEDRONTADO** e **REPUGNADO**. Discutir com o grupo sobre as emoções apresentadas, o que são, quais os sinais físicos e o que pode causar cada uma delas.

- Cada participante receberá um cartão onde deverá escrever os nomes de cinco emoções a seu critério, evitando utilizar as emoções que já foram disponibilizadas no mural. É recomendado que os participantes não façam consultas ao gráfico das emoções nesse momento. Por fim, todos deverão colar os seus cartões no mural.



- Análise coletiva do mural: Quais foram as emoções mencionadas? Com que frequência elas aparecem? O repertório de emoções é amplo ou restrito às palavras mais habituais? Existem palavras com sentidos semelhantes? O que as diferencia? Quais outras emoções poderiam ser incluídas?

- Com o apoio do gráfico das emoções, complementar o mural com as emoções que não foram inseridas na etapa anterior.

### **2º Momento**

- Em grupos de três a cinco participantes, discutir e pesquisar, se preciso, o que representam e o que diferencia as seguintes emoções: a) vergonha, culpa e constrangimento; b) ciúme e inveja; c) alegria e contentamento; d) estresse e pressão.

- No Diário das Emoções, elaborar um emocionário (dicionário das emoções) registrando as palavras, seus significados e situações em que elas podem se manifestar. Podem ser acrescentadas outras emoções a critério do grupo.

### **3º Momento**

- Discussão coletiva considerando a importância de nomear adequadamente as emoções. Destacar que a rotulagem ajuda a acalmar os circuitos cerebrais, tornando possível a mudança de postura diante do estado emocional. Além disso, a rotulagem precisa auxiliar outra pessoa a intervir de forma empática, prestando o apoio necessário. Por esses motivos, é tão importante ampliar o vocabulário emocional.

## MÓDULO 6

### Eu posso expressar o que sinto

*Até que ponto nos sentimos confortáveis para expressar o que sentimos? Se não temos essa liberdade, as emoções podem se acumular, chegando ao ponto de transbordar por meio de ataques de fúria e desespero. Enquanto reprimidos, os sentimentos podem levar ao surgimento de sintomas físicos que caracterizam as doenças psicossomáticas, como refluxo, úlceras, gastrite, tremores e outros. Pode-se entender que as emoções reprimidas procuram outros meios de vazão, formando, assim, os sintomas físicos. Por esse motivo, saber externar os sentimentos é um passo fundamental no processo de controle das emoções.*



#### 1º Momento

*- Reflexão inicial: De que formas costumo expressar meus sentimentos? Com quem me sinto livre para mostrar o que sinto verdadeiramente? Costumo usar gritos, fofocas, agressão física ou verbal? O que isso revela sobre a minha habilidade de expressão?*

*- Registrar no Diário das Emoções algum sentimento que gostaria de compartilhar. Descrever também: Posso compartilhar isso? Quanto exatamente posso compartilhar, quando, onde e com quem? Serei ouvido, aceito, julgado? Obterei o apoio de que necessito? Serei renegado? Estou mesmo pronto para assumir tais sentimentos?*

## 2º Momento

- A expressão das emoções supõe a existência de uma outra pessoa que esteja disposta a acolher e amparar o sujeito, é o que chamamos de empatia. Para exercitar esta habilidade, serão formados três grupos que irão analisar os textos sugeridos nas páginas a seguir.

- Questões para reflexão: Como o personagem está se sentindo? Quais são as causas? Quais são os sentimentos identificados? Qual foi o recurso utilizado para expressão das emoções? Como eu me sentiria diante de tal situação?

## 3º Momento

- Discussão coletiva sobre os meios de expressão das emoções, ressaltando que não precisa acontecer necessariamente de forma oral, abordando os diferentes tipos de linguagem, como a escrita, a música e outras. Considerar também os benefícios de transformar os sentimentos em linguagem (melhora do sistema imunológico, redução da pressão arterial, mais ânimo, redução do estresse, etc.).



### Trecho da música *Será* – Legião Urbana

Tire suas mãos de mim  
Eu não pertenço a você  
Não é me dominando assim  
Que você vai me entender  
Eu posso estar sozinho  
Mas eu sei muito bem aonde estou  
Cê pode até duvidar  
Acho que isso não é amor  
Será só imaginação?  
Será que nada vai acontecer?  
Será que é tudo isso em vão?  
Será que vamos conseguir vencer?

Acesse o QR Code



### Trecho de *O diário de Anne Frank*

“...Quando me tratam dessa maneira, torno-me ainda mais impertinente, fico triste e, por fim, viro o meu coração do avesso, com o lado mau para fora, o bom para dentro, e continuo a procurar um meio para vir a ser aquela que gostaria de ser, que era capaz de ser, se... não houvesse mais ninguém no mundo”.

Acesse o QR Code



### Poema José – Carlos Drummond de Andrade

E agora, José?  
 A festa acabou,  
 a luz apagou,  
 o povo sumiu,  
 a noite esfriou,  
 e agora, José?  
 e agora, você?  
 você que é sem nome,  
 que zomba dos outros,  
 você que faz versos,  
 que ama, protesta?  
 e agora, José?  
 Está sem mulher,  
 está sem discurso,  
 está sem carinho,  
 já não pode beber,  
 já não pode fumar,  
 cuspir já não pode,  
 a noite esfriou,  
 o dia não veio,  
 não veio a utopia  
 e tudo acabou  
 e tudo fugiu  
 e tudo mofou  
 e agora, José?  
 E agora, José?  
 sua doce palavra,  
 seu instante de febre,  
 sua gula e jejum,  
 sua biblioteca,  
 sua lavra de ouro,

*seu terno de vidro  
 sua incoerência,  
 seu ódio - e agora?  
 Com a chave na mão  
 quer abrir a porta,  
 não existe porta;  
 quer morrer no mar,  
 mas o mar secou;  
 quer ir para Minas,  
 Minas não há mais.  
 José, e agora?  
 Se você gritasse,  
 se você gemesse,  
 se você tocasse  
 a valsa vienense,  
 se você dormisse,  
 se você cansasse,  
 se você morresse...*

*Mas você não morre,  
 você é duro, José!  
 Sozinho no escuro  
 qual bicho do mato,  
 sem teogonia,  
 sem parede nua  
 para se encostar  
 sem cavalo preto  
 que fuja a galope,  
 você marcha, José!  
 José, para onde?*

Acesse o QR Code



## MÓDULO 1

### Eu posso gerenciar meus sentimentos

*“A regulação da emoção não é o mesmo que não sentir. Nem é o exercício de um controle rígido sobre o que sentimos. E não se trata de banir emoções negativas e sentir apenas as positivas. A regulação da emoção começa dando a nós e aos outros a permissão de assumir nossos sentimentos – todos eles” (BRACKETT, 2021). O auge do processo de controle emocional consiste em utilizar com sabedoria a habilidade de regulação das emoções, ponto em que assumimos o controle da situação e agimos com intencionalidade a fim de solucionar nossos próprios conflitos.*



#### **1º Momento**

*- Durante um momento de silêncio e introspecção, fazer um retrospecto de todo o trajeto percorrido até aqui. Como eu estava me sentindo ao chegar para o primeiro encontro da formação? Como esse sentimento evoluiu ao longo dos encontros? E hoje, como estou me sentindo? Além de saber o que estou sentindo, o que pretendo fazer em relação a isso? Ou não irei fazer nada?*

*- Discussão coletiva destacando as ações e recursos que costumam ser adotados em momentos de emoções marcantes, mencionando as cinco categorias de estratégias de regulação sugeridas por Brackett (2021): respiração consciente, estratégias de antecipação, estratégias de desvio de atenção, reenquadramento cognitivo e metamomento.*

## 2º Momento

- Formação de cinco grupos para análise e discussão das cinco categorias de estratégias de regulação das emoções. Cada grupo deverá discutir uma categoria, abordando sua aplicação prática e os benefícios que ela pode proporcionar. Por fim, o grupo irá propor duas situações envolvendo o seu contexto de trabalho em que seria indicado utilizar a devida estratégia de regulação. Sugere-se consultar o QR Code.



- Apresentação dos grupos, expondo as próprias concepções com relação à estratégia abordada, assim como as situações formuladas.

## 3º Momento

- Abordar algumas práticas diárias que influenciam a capacidade de regulação das emoções: alimentação balanceada, atividade física, sono, realização de atividades satisfatórias e respiração consciente. Em seguida, registrar no Diário das Emoções o que pode ser mudado na rotina diária para desenvolver melhor esses pontos.

- Realização de respiração consciente através da técnica mindfulness (atenção plena), conforme orientações do vídeo Mindfulness para Iniciantes, de Fabio Lima, disponível através do QR Code.



- Roda de conversa para que os participantes possam expressar sua experiência com o mindfulness.



## MÓDULO 8

### Oficina das emoções

Estamos nos aproximando do encerramento desta jornada de formação. Como em todas as áreas, o conhecimento em inteligência emocional não apresenta um fim, pelo contrário, é um processo constante que promove o amadurecimento a partir de cada experiência vivida. Até aqui, foi possível despertar os olhares para a importância das habilidades emocionais e como aplicá-las de forma prática, afinal, esta é a finalidade da formação. Com o intuito de fortalecer essa compreensão, este ciclo será finalizado com o desenvolvimento de oficinas baseadas nos cinco pilares da inteligência emocional propostos por Goleman (2012). Após esta etapa, é preciso que cada um assuma o controle de suas emoções e permaneça na busca por aprimorar suas habilidades.



#### 1º Momento

- *Discussão inicial: Após realizar os sete módulos iniciais desta formação, o que eu entendo por inteligência emocional?*
- *Vídeo: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: O que é, Benefícios e Como Desenvolver | Daniel Goleman – Saber Coletivo. Disponível através do QR Code.*
- *Discussão coletiva sobre as informações do vídeo.*





## 2º Momento

- Realização das oficinas em grupos de até cinco pessoas. Por fim, as produções devem ser expostas e, posteriormente, apresentadas pelos grupos.

### **Oficina 1:** Ser professor é uma arte!

Realização de desenhos ilustrando situações da rotina do professor que causem alegria, tristeza, raiva e medo.

### **Oficina 2:** Semáforo das Emoções

Produção de um semáforo registrando por escrito situações da rotina do professor que se enquadrem nos sinais verde, amarelo e vermelho.

### **Oficina 3:** Histórias inspiradoras

Confecção de cartazes com histórias de professores que são fonte de inspiração e pelos quais os participantes se sentem motivados no desenvolvimento de seu trabalho.

## 3º Momento

- Encerramento com as considerações de todos os participantes acerca da jornada de formação, propondo uma frase que represente o conhecimento adquirido ao longo dos encontros. Cada participante deverá assumir o compromisso de colocá-la em prática.

## SUGESTÕES DE CONTEÚDOS COMPLEMENTARES

1. Filme *Divertidamente* (Pixar, 2015);
2. Livro *Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente* (Goleman, 2012);
3. Livro *Permissão para sentir* (Brackett, 2021);
4. Dissertação *A inteligência emocional como estratégia para a melhoria da qualidade de vida de professores no contexto pós-pandemia* (Anequim, 2022).

## PALAVRAS FINAIS

*Caro Professor,*

*O caminho percorrido até aqui foi preparado para que suas concepções e ações se ressignificassem em cada passo dado. Imagino que neste momento você já não seja mais o mesmo do início da formação. Talvez você já se enxergue com um novo olhar: mais atento, mais compreensivo e mais generoso consigo mesmo. Como isso é libertador! Que todo o aprendizado alcançado até aqui seja fonte de inspiração e de desejo para persistir em busca do aprimoramento de suas habilidades emocionais. Esse é um processo que deve ser contínuo, por isso, não desanime diante das dificuldades, faça com que elas se tornem mais um ponto a ser trabalhado e assim você perceberá uma evolução constante.*

*Não se cobre pelas suas falhas, ao contrário, reconheça que elas fazem parte do seu desenvolvimento. Lembre-se sempre de que, no mais íntimo desse professor que se empenha e por vezes se frustra, há um ser humano. Dedique seu afeto a este ser humano, às suas necessidades, às suas dificuldades e medos, aos seus propósitos e a tudo que compõe a sua história.*

*Por sinal, é essa história que o faz ser quem você é. Cada momento da sua vida tem uma importante contribuição para a formação desse profissional incrível que você se tornou. E eu afirmo isso com a certeza de que SIM, você é um professor incrível! Talvez nem todos saibam, talvez nem todos valorizem, mas você sabe e você precisa se valorizar. Pense em todos os momentos difíceis que já passou para chegar até aqui. Você os venceu, com as suas forças!*

*Jamais desista de alcançar aquilo que sempre desejou, não se entregue ao sofrimento, vivencie cada experiência como um momento único e desfrute ao máximo o que a vida lhe oferecer.*

*Permita-se sentir, professor. Esse é o propósito!*

## REFERÊNCIAS

ANEQUIM, Amanda Mauri. **A inteligência emocional como estratégia para a melhoria da qualidade de vida de professores no contexto pós-pandemia**. 2022. Dissertação (Mestrado) – Centro Universitário Vale do Cricaré, 2022.

BRACKETT, Marc. **Permissão para sentir**. Tradução Livia de Almeida – 1. ed. – Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

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

PERON, Vagner. **A relação entre as crenças, emoções e ações de uma professora de inglês em tempos de pandemia**. 2021. Disponível em: <<https://www.locus.ufv.br/handle/123456789/28202>>. Acesso em: 28 jun. 2022.

SALOVEY, Peter; MAYER, John D. Inteligência emocional. **Imaginação, cognição e personalidade**, v. 9, n. 3, pág. 185-211,1990. Disponível em: <<https://doi.org/10.2190%2FDUGG-P24E-52WK-6CDG>> Acesso em: 12 set. 2021.

## Sobre as Autoras

### Amanda Mauri Anequim

Mestra em Ciência, Tecnologia e Educação pelo Centro Universitário Vale do Cricaré. Possui graduação em Pedagogia pela Universidade Norte do Paraná e especialização em Educação Infantil e Educação Especial pela Faculdade Futura, e Gestão Escolar: Administração, Supervisão e Orientação, pela Faculdade Única de Ipatinga. Tem experiência na área de Educação com ênfase em Educação Infantil.



### Luciana Teles Moura

Expert em Branding Emocional e Marketing; Doutora e Mestra em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo. Realiza pesquisas em torno das teorias dos relacionamentos interpessoais, investiga metodologias ativas de aprendizagem e práticas pedagógicas diversas.

Possui graduação em Comunicação Social pela Universidade Federal do Espírito Santo, especialização em Marketing Empresarial pelo Centro Superior de Ciências Sociais de Vila Velha e também em Educação Brasileira, pela PUC-RS. Professora de graduação e pós-graduação nas áreas de Administração, Psicologia, Educação e Comunicação Social. Tem experiência na área de Comunicação, com ênfase em Relações Públicas, Marketing e Propaganda e atua também como consultora e mentora de marketing.

## ANEXOS

### ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



#### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

##### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** A inteligência emocional como estratégia para a melhoria da qualidade de vida de professores no contexto pós-pandemia

**Pesquisador:** AMANDA MAURI ANEQUIM

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 63025522.4.0000.8207

**Instituição Proponente:** INSTITUTO VALE DO CRICARE LTDA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

##### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.728.391

##### Apresentação do Projeto:

Informa-se que "A pesquisa será descritiva, o método empregado será o método indutivo e a abordagem será qualitativa. Em relação aos procedimentos metodológicos, será realizada inicialmente uma pesquisa bibliográfica, seguida de uma pesquisa ex-post-facto. A investigação acontecerá de forma transversal. Os sujeitos participantes desta pesquisa serão professores que tenham atuado em função docente durante o período de vigência da pandemia de Covid-19 e, de forma especial, no desenvolvimento das atividades remotas. O processo de obtenção da amostra será por meio de conglomerados. Esta alternativa se justifica pela impossibilidade de investigar toda a população de professores, além de ser mais viável para a obtenção de resultados através dos procedimentos escolhidos, favorecendo o desenvolvimento da pesquisa do ponto de vista logístico. O campo onde o estudo será realizado será um Centro Municipal de Educação Infantil de Presidente Kennedy/ES. A fim de manter a privacidade dos professores, o CMEI escolhido não terá sua identidade divulgada nesta pesquisa. A escolha por esta unidade de ensino aconteceu por se tratar de uma instituição que se demonstra solícita ao desenvolvimento de pesquisas. O grupo de participantes será composto por até dez professores, além de outros cinco participantes que serão convidados a responder ao teste preliminar. A identificação dos participantes será feita por meio de códigos, sendo: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9 e P10. Será desenvolvida uma pesquisa de cunho bibliográfico, a fim de reunir os conhecimentos já desenvolvidos na área, tendo como recursos os materiais disponíveis no Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES, no portal Google

**Endereço:** Rua Humberto de Almeida Franklin, nº 217

**Bairro:** UNIVERSITARIO **CEP:** 29.933-415

**UF:** ES **Município:** SAO MATEUS

**Telefone:** (27)3313-0000

**E-mail:** cep@ivc.br



INSTITUTO VALE DO CRICARÉ



Continuação do Parecer: 5.728.391

Acadêmico e livros. Em seguida, será realizada uma pesquisa do tipo ex-post-facto, na qual serão aplicados um questionário composto por questões abertas e fechadas e um grupo focal para debate de situações vivenciadas durante a pandemia. O questionário será composto por 12 questões, tendo como intuito reunir informações referentes à temática. Será aplicado um teste preliminar a fim de averiguar a validade do questionário proposto. Após a aplicação e validação do teste, será realizada a distribuição dos questionários entre os participantes. Os mesmos terão um prazo estipulado para preenchimento das informações, não havendo nenhum tipo de interferência da pesquisadora nas respostas. Em data e horário previamente agendados, a pesquisadora se reunirá com os participantes para realização do grupo focal. A pesquisadora será responsável pela mediação das discussões, tomando como referência o roteiro de perguntas. O debate será registrado por meio de filmagens, a fim de facilitar a transcrição das falas dos participantes. As informações coletadas serão reunidas e organizadas para que seja elaborado o relatório de análise e discussão dos resultados. Quanto à pesquisa bibliográfica, os dados serão discutidos por meio da análise de conteúdo e, para a pesquisa ex-post-facto, a técnica a ser empregada é a categorização dos dados, sendo desenvolvida em duas etapas: 1. Etapa de inventário: isolar os elementos; 2. Etapa de classificação: repartir os elementos, e procurar ou impor uma certa organização às mensagens. Em seguida, será elaborada uma tabela de análise bidimensional, tendo o intuito de contribuir para a inferência de relações simbólicas entre as diferentes respostas. Tendo todos os dados devidamente analisados e organizados, será dado início à fase de discussão dos resultados, quando os dados serão confrontados com os referenciais teóricos a fim de confirmar ou não a existência de uma relação entre eles, a depender dos próprios resultados".

**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo Primário:

Discutir estratégias capazes de auxiliar na melhoria da qualidade de vida de professores em tempos pós-pandemia através da inteligência emocional.

Objetivo Secundário:

Abordar o conceito de inteligência emocional e sua relevância para a qualidade de vida dos professores;  
Investigar as reações de um grupo de professores diante dos desafios impostos pela pandemia do novo coronavírus;  
Especificar estratégias de intervenção para desenvolver a inteligência emocional em professores no contexto pós-pandemia;

**Endereço:** Rua Humberto de Almeida Franklin, nº 217

**Bairro:** UNIVERSITARIO

**CEP:** 29.933-415

**UF:** ES

**Município:** SAO MATEUS

**Telefone:** (27)3313-0000

**E-mail:** cep@ivc.br



Continuação do Parecer: 5.728.391

Elaborar uma proposta formativa visando o desenvolvimento da inteligência emocional em professores.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:**

desconforto, constrangimento, invasão de privacidade, revitimização ao recordar vivências negativas, além de perder o autocontrole e a integridade ao revelar pensamentos e sentimentos nunca revelados. Esses riscos podem ocorrer durante a realização do questionário e, principalmente, do grupo focal, por se tratar de um espaço de fala e escuta coletiva envolvendo suas experiências pessoais durante a pandemia. Para minimizar estes riscos, será realizada uma conversa prévia com todos os professores participantes, orientando para que fiquem mais confortáveis e à vontade para responder ao questionário e expressar suas ideias no grupo focal sem se sentirem acometidos. Se ainda assim houver algum tipo de desconforto ou mal-estar, a pesquisadora irá encaminhar o participante para o serviço de atendimento médico mais próximo do local da pesquisa. Para os participantes que sentirem que sua privacidade não está sendo respeitada, será orientado que o mesmo retire seu consentimento e seja afastado dos procedimentos da pesquisa.

**Benefícios:**

A pesquisa oferece benefícios diretos aos próprios participantes, à comunidade e à sociedade, uma vez que, a partir dos resultados da pesquisa, será desenvolvido um material de aplicação prática, visando a formação básica dos professores para que ampliem suas habilidades emocionais. Através desta proposta formativa, espera-se que os professores adquiram melhores condições para lidar com os desafios de sua jornada profissional, elevando sua qualidade de vida e, conseqüentemente, demonstrando bom desempenho em sua prática docente.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Conforme a pesquisadora: " Os sujeitos participantes desta pesquisa serão [10] professores que tenham atuado em função docente durante o período de vigência da pandemia de Covid-19 e, de forma especial, no desenvolvimento das atividades remotas", com "Aplicação de questionário e realização de grupo focal".

Cronograma da pesquisa de campo: Pesquisa de campo 01/11/2022 04/11/2022

Orçamento Financeiro: R\$40,00.

**Endereço:** Rua Humberto de Almeida Franklin, nº 217  
**Bairro:** UNIVERSITARIO **CEP:** 29.933-415  
**UF:** ES **Município:** SAO MATEUS  
**Telefone:** (27)3313-0000 **E-mail:** cep@ivc.br



INSTITUTO VALE DO CRICARÉ



Continuação do Parecer: 5.728.391

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Vide o campo: \*Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações\*

**Recomendações:**

Vide o campo: \*Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações\*

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Em análise anterior, o CEP entendeu que a proponente deveria apresentar o TCUDP (termo de consentimento de uso de dados) e, assim foi feito. Por isso, este relator vota pela aprovação do projeto.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais e final da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo "relatório" para que sejam devidamente apreciadas no CEP, conforme Norma Operacional CNS nº 001/13, item XI 2.d.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2006204.pdf	05/10/2022 17:02:06		Aceito
Outros	tcudp.pdf	05/10/2022 17:01:41	AMANDA MAURI ANEQUIM	Aceito
Outros	taic.pdf	30/08/2022 17:46:52	AMANDA MAURI ANEQUIM	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.pdf	30/08/2022 17:45:48	AMANDA MAURI ANEQUIM	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_de_pesquisa.pdf	30/08/2022 17:45:36	AMANDA MAURI ANEQUIM	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto.pdf	30/08/2022 17:43:50	AMANDA MAURI ANEQUIM	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Endereço:** Rua Humberto de Almeida Franklin, nº 217  
**Bairro:** UNIVERSITARIO **CEP:** 29.933-415  
**UF:** ES **Município:** SAO MATEUS  
**Telefone:** (27)3313-0000 **E-mail:** cep@ivc.br





Continuação do Parecer: 5.728.391

SAO MATEUS, 27 de Outubro de 2022

---

**Assinado por:**  
**José Roberto Gonçalves de Abreu**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Rua Humberto de Almeida Franklin, nº 217  
**Bairro:** UNIVERSITARIO **CEP:** 29.933-415  
**UF:** ES **Município:** SAO MATEUS  
**Telefone:** (27)3313-0000 **E-mail:** cep@ivc.br