



FUNDAÇÃO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS

Faculdade Presidente Antônio Carlos

São João Nepomuceno - MG

Curso de Pedagogia

ANGELINA FERREIRA DE LIMA

**A INFLUÊNCIA DA SAÚDE EMOCIONAL NA QUALIDADE DA PRÁTICA
PEDAGÓGICA DOCENTE**

SÃO JOÃO NEPOMUCENO

2022

ANGELINA FERREIRA DE LIMA

**A INFLUÊNCIA DA SAÚDE EMOCIONAL NA QUALIDADE DA PRÁTICA
PEDAGÓGICA DOCENTE**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado como requisito parcial para obtenção de grau de Licenciatura em Pedagogia pela Faculdade Presidente Antônio Carlos de São João Nepomuceno.

Orientadora: Prof^a Gleice Aparecida Menezes Henriques

São João Nepomuceno
2022

ANGELINA FERREIRA DE LIMA

**A INFLUÊNCIA DA SAÚDE EMOCIONAL NA QUALIDADE DA PRÁTICA
PEDAGÓGICA DOCENTE**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado como requisito parcial para obtenção de grau de Licenciatura em Pedagogia pela Faculdade Presidente Antônio Carlos de São João Nepomuceno.

Orientadora: Prof^a Gleice Aparecida Menezes Henriques

Data de avaliação: _____

Conceito: _____

BANCA EXAMINADORA

À Livia e Leo, por toda compreensão com a qual sempre me apoiaram.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, a Deus, pois foi só através de sua graça que cheguei aonde estou hoje.

À minha mãe, que tanto se orgulha de mim e tanto me ajuda. Não consigo imaginar meu caminho até aqui sem seu apoio.

À minha filha e ao meu marido pela compreensão da minha intensa dedicação a este trabalho. São minha maior motivação.

À minha orientadora por ter me incentivado tanto, não só para este trabalho, mas por 4 longos anos e por ter tido a oportunidade de conviver com o maior e melhor exemplo de educadora que eu conheço.

À Escola SESI/SENAI Robson Braga de Andrade pelo acolhimento e pelo apoio nos meus primeiros passos como Educadora. Não consigo descrever o quanto me desenvolvi nesse ambiente.

A todos que acreditaram na minha jornada, meu muito obrigada pelas energias positivas, orações e bênçãos.

“Ninguém é digno da saúde psíquica se não usar suas crises e conflitos para nutri-las; ninguém é digno da maturidade se não usar suas lágrimas para irrigá-la.”

(CURY, 2019, p. 132)

RESUMO

Este trabalho apresenta um estudo sobre a influência da saúde emocional na qualidade da prática pedagógica docente, ou seja, como as emoções podem interferir no processo de ensino-aprendizagem e a importância da Inteligência Emocional no sucesso do trabalho do professor. A partir da observação do estresse ocupacional de educadores e exigências de competências socioemocionais da BNCC, percebeu-se a necessidade da produção desta pesquisa. Para tanto, foram relacionados artigos científicos acerca do tema, autores específicos e entrevista com psicólogo da área escolar. Com isto, espera-se que profissionais da educação, especialmente docentes, saibam a importância da Educação Emocional para si e seus discentes, como facilitadora da aprendizagem e auxiliar na lida com problemas cotidianos, contribuindo para sua motivação como educador.

Palavras-chave: educação emocional; competência socioemocional; professor.

ABSTRACT

This academic work presents a study on the influence of emotional health on the quality of teaching pedagogical practice, in the other words, how emotions may interfere in the teaching- learning process and the importance of the Emotional Intelligence in the success teacher's work. From observation the occupational stress of educators and requirements of socio-emotional competencies on the BNCC, the need for the production of this research was perceived. For this, scientific articles about this subject, specific authors and interviews with psychologists from the school area were related. With this, it is expected the education professionals, especially teachers, will know the importance of the Emotional Education for themselves and their students, as a facilitator of learning and assist with daily problems, contributing to their motivation as educators.

Keywords: emotional education; socio-emotional competencies; teacher.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
METODOLOGIA	15
CAPÍTULO I - ESTRESSE DOCENTE: LIDANDO COM O INEVITÁVEL	18
CAPÍTULO II - APRENDIZAGEM SOCIOEMOCIONAL	20
CAPÍTULO III - DESENVOLVENDO A ÁREA EMOCIONAL	23
CAPÍTULO IV - A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL NAS GRADUAÇÕES DE LICENCIATURA	25
CAPÍTULO V - ENTREVISTA COM PSICÓLOGO	28
CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS	34
ANEXOS	36

INTRODUÇÃO

O período mais crítico da pandemia da Covid-19, quando foi decretado isolamento para tentar amenizar o número de infecções, revelou a falta que a escola faz e, principalmente, a falta que faz o professor. Neste período, escolas e vários outros locais que pudessem gerar aglomerações de pessoas foram fechados e impedidos que fossem frequentados na tentativa de conter as infecções pelo vírus.

A COVID-19 é uma doença respiratória grave e veio a se tornar uma pandemia no ano de 2020, se estendendo até o atual momento. Também chamada pandemia do coronavírus - por ser causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2) -, infectou, até a data da edição deste trabalho, mais de 600 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo quase 35 milhões ocorridas no Brasil e levou à morte cerca de 700 mil pessoas neste país e mais de 6 milhões no mundo, sendo uma das mais letais da história.

Embora, através da tecnologia, tenha sido possível as aulas online, pudemos ter a certeza da necessidade da interação em ambiente escolar e do apoio e da mediação do professor no processo de ensino-aprendizagem. Também neste período, as famílias e responsáveis dos alunos puderam observar, minimamente, o quão difícil é o magistério. Porém, somente o contato com o ambiente escolar nos permite esta observação mais próxima e apenas quem está, de fato, na sala de aula, dia-a-dia, é que sabe verdadeiramente os bônus e os ônus da profissão.

Um professor - pelo menos a maioria deles - sabe o tamanho da responsabilidade que carrega e isso, por si só, já acarreta alguma preocupação. Tarefas cotidianas como planejamentos de aulas, atividades, avaliações e entrega de resultados são preocupações recorrentes a esse profissional. Além de lidar com as mais variadas características de seus alunos e exigências do sistema escolar, ele se depara com situações inesperadas constantemente. E são nessas situações que suas emoções são postas à prova. A responsabilização por resultados e indisciplina por parte dos alunos podem ser citadas como exemplo.

A pandemia trouxe mais alguns desafios para a efetivação do ensino, já que não se podia ir à escola, em seu auge. A tecnologia se fez mais presente do que nunca neste momento e os professores se viram obrigados a ministrar aulas online. Diante disto, o planejamento e os resultados do processo de ensino-aprendizagem se tornaram desafios ainda maiores e mais complexos e isso se observou na volta à

escola, quando muitos alunos chegaram à escola com muitas dificuldades. Soma-se a isso as emoções destes, muitas vezes fragilizadas e difíceis de lidar.

Após observação de professores, em ambiente escolar, e constatação de profissionais emocionalmente abalados, através de conversas informais, verificou-se uma necessidade de intervenção no aspecto emocional com o intuito de aperfeiçoamento de suas práticas pedagógicas assim como de sua qualidade de vida, pois, segundo Almeida (2019), “o resultado do trabalho do professor é a união entre o que ele sabe, sente, pensa e como age.” E foi a partir daí que nasceu o interesse em um estudo sobre a carga emocional do professor na escola.

Independente do tipo de escola (privada ou pública) e do nível de ensino, a docência é tida como uma das profissões mais estressantes, segundo a OIT (Organização Mundial do Trabalho) e, diante de tanta tensão, se torna potencialmente frustrante (Fisher, 2011 apud MARQUES et al., 2019). Esta sobrecarga emocional afeta diretamente o comportamento do profissional, além de “interferir no julgamento de comportamentos dos alunos e pode influenciar as suas práticas educativas”. (SILVA et al., 2015, p. 8). Além disso, a exaustão mental é um dos primeiros sintomas da Síndrome de Burnout, que pode gerar sintomas psicossomáticos, que serão abordados nesta pesquisa.

Contudo, atualmente, a educação no Brasil deu um grande passo com o ganho da BNCC. Para que sejam garantidos os direitos de aprendizado, a Base Nacional Comum Curricular estabelece os conhecimentos essenciais que estudantes da Educação Básica precisam desenvolver até o final desta etapa, ou seja, até a conclusão do Ensino Médio. Exclusiva à aplicação escolar, a BNCC é a referência para a elaboração dos currículos e propostas pedagógicas, alinhando a Educação Básica em todo o território nacional.

Encontramos na Base dez competências a serem trabalhadas durante toda a escolaridade do aluno. O principal objetivo dessas competências é estimular ações conjuntas ao conteúdo escolar para que o aprendizado seja sistêmico, sendo, assim, agente de transformação da sociedade.

Dentre estas dez competências, as três últimas listadas chamam a atenção para este estudo e estão dispostas no quadro a seguir.

QUADRO 1 - COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS BNCC

Número de ordem	Descrição	Palavras-chave
8	Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.	Autoconhecimento; Saúde emocional; Inteligência emocional; Gestão emocional.
9	Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.	Empatia; Respeito.
10	Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.	Flexibilidade; Resiliência.

Fonte: BRASIL, 2018, p.10

Podemos identificar que a competência número 8 preconiza a Inteligência Emocional, que vamos abordar no decorrer do estudo. A competência 9 sugere a empatia como base auxiliar na educação, condizente com Stobäus e Mosquera (2008 apud ALMEIDA, 2019), que aconselha que “os docentes precisam se atentar para serem protagonistas de uma educação embasada na empatia”, facilitando a aproximação e potencializando experiências de aprendizagem com mais significado.

(ALMEIDA, 2019, p. 19). Por fim, a 10ª competência, propõe a ação responsável e baseada na assertividade prática, ética e emocional.

Observa-se que as competências citadas estão relacionadas com habilidades socioemocionais e interpessoais: autoconhecimento, inteligência emocional, empatia, respeito alheio, responsabilidade, resiliência e princípios são alguns aspectos que podemos e devemos abordar na escola. De certo, esses conceitos e valores serão imprescindíveis para a formação do cidadão que sairá da escola e deverá ser repassados por ela através dos educadores.

Juntamente a estas competências há ainda outras sete e mais as habilidades a serem desenvolvidas em cada campo de conhecimento. Todas essas exigências devem ser observadas pelo professor, visto que a BNCC é um documento de natureza normativa, ou seja, é uma lei e deve ser cumprida. É de inestimável valor no que diz respeito ao desenvolvimento dos alunos brasileiros, e também mais um desafio a ser desbravado pelos profissionais da educação.

Diante do exposto, nos cabe a reflexão da indagação que norteará este estudo: Considerando a sobrecarga emocional diante das demandas a serem cumpridas e a responsabilidade que a profissão gera na pessoa do professor, de que forma ele estará apto a ensinar competências socioemocionais e interpessoais aos seus alunos?

Assim sendo, objetiva-se com este trabalho refletir como a gestão emocional pode impactar a qualidade do trabalho do professor, incentivando-os a se aprimorarem neste âmbito diante de uma demanda crescente de jovens e crianças cada vez mais sensíveis e despreparados para o mundo, longe do aconchego da família.

Para tanto, será necessário enfatizar o quanto os professores precisam lidar com o estresse; reforçar a relevância da aprendizagem socioemocional deste profissional para que se atinja maior qualidade das práticas pedagógicas; demonstrar que é possível se desenvolver nesta temática e, ainda, justificar a importância desta aprendizagem desde a formação inicial do professor.

Através de pesquisas feitas em bancos de dados, pode-se encontrar poucos trabalhos acerca da saúde emocional e das habilidades socioemocionais voltados para professores, a maioria são voltados para alunos. Diante disso dar-se a importância desta pesquisa visto que, além da premissa de articular os conteúdos programáticos através da “mobilização de conhecimentos, habilidades, atitudes e

valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho” (BRASIL, 2018, p.8), como já citado, o docente se depara com o desafio de trabalhar competências socioemocionais na escola, quando, amiúde, ele mesmo não as tem para si, ou não se desenvolve neste sentido, nem mesmo a instituição promove tais habilidades, debilitando-as.

Em uma das poucas pesquisas selecionadas para a contribuição deste estudo, Marques et al. (2019) discorrem que professores com gestão emocional eficaz conseguem compreender melhor as emoções de seus discentes, oferecendo maior suporte em momentos difíceis e lidando melhor com seus comportamentos, alcançando maior rendimento no processo de ensino e o melhor desenvolvimento de tal gestão em sala de aula. Em contrapartida, os mesmos autores evidenciaram em seus estudos que a interação professor-aluno em sala de aula é afetada negativamente quando esses profissionais estão emocionalmente desgastados e com as competências socioemocionais debilitadas.

Através desta obra, educadores terão a possibilidade de identificar a importância de se cuidar antes de cuidar da formação cidadã de crianças e jovens e poderão perceber que suas práticas estão diretamente relacionadas ao desenvolvimento do aluno, positiva ou negativamente, a depender de seu estado emocional e da maneira como lida com eles.

Além das contribuições diretamente ligadas à educação, os benefícios de uma aprendizagem socioemocional eficaz transcendem as paredes da escola. Com o professor adequadamente treinado a lidar com suas emoções, uma vez que são estímulos inconscientes e involuntários, poderá trabalhar com segurança e concomitante a outros aspectos da sala de aula, como o ensino das disciplinas e resolução de conflitos.

METODOLOGIA

Com o intuito de contribuir para com o tema proposto, esta pesquisa é de natureza básica, partindo do sentido que “ o objetivo principal da pesquisa básica é a melhoria da predição ou compreensão de fenômenos naturais ou de outro tipo.” (TUMELERO, 2019)

Ainda nessa linha de contribuição para o conhecimento do tema, definiu-se o objetivo deste trabalho como exploratório. De acordo com Gonsalves,

A pesquisa exploratória é aquela que se caracteriza pelo desenvolvimento e esclarecimento de ideias, com objetivo de fornecer uma visão panorâmica, uma primeira aproximação a um determinado fenômeno que é pouco explorado. Esse tipo de pesquisa também é denominada “pesquisa de base”, pois oferece dados elementares que dão suporte para a realização de estudos mais aprofundados sobre o tema. (apud CARVALHO; DUARTE; MENEZES; SOUZA, 2019, p. 34)

Na intenção de explorar o que já se tem sobre o assunto, produzir dados para conhecer uma realidade e analisar e relacionar essas duas ações, optou-se por uma abordagem qualitativa, que se caracteriza por dados que não podem ser quantificados. Conforme Minayo (2014, apud VERNAGLIA, [201-?]), a pesquisa qualitativa “trabalha com o universo de significados, de motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes.”

Para a realização do trabalho, primeiramente foi pesquisado artigos científicos sobre o assunto em base de dados. No Portal de Periódicos CAPES, foram realizadas algumas pesquisas de termos pertinentes como: saúde emocional, inteligência emocional, competência socioemocional. As duas pesquisas com resultados mais satisfatórios foram feitas da seguinte forma:

saúde emocional AND professor
aprendizagem socioemocional AND professor

Com os primeiros termos, foram encontradas 241 obras, porém, poucas foram julgadas convenientes ao objetivo de estudo. Assim, através dos títulos e resumos, foram selecionados dois trabalhos. Já com os segundos termos citados, a busca sucedeu em 32 resultados. Usando o julgamento através da leitura dos títulos e

resumos e correlação com o tema, mais um artigo foi escolhido. Os artigos estão dispostos no quadro a seguir.

QUADRO 2 - ARTIGOS SELECIONADOS PARA PESQUISA

Título	Autores	Ano
<i>O Trabalho Do Professor, Indicadores De Burnout, Práticas Educativas E Comportamento Dos Alunos: correlação e predição</i>	SILVA, BOLSONI-SILVA, RODRIGUES, CAPELLINI.	2015
<i>Avaliação de programas de intervenção para a aprendizagem socioemocional do professor: uma revisão integrativa</i>	MARQUES, TANAKA, FOZ.	2019
<i>Autoconhecimento emocional do professor: a preocupação com a pessoa, antes do profissional</i>	ALMEIDA.	2019

Fonte: Autora do trabalho, 2022

Foi utilizado também, como instrumento de pesquisa, uma entrevista com um psicólogo atuando na área da educação, contribuindo ricamente com a reflexão deste estudo. A íntegra da entrevista se encontra em anexo.

Juntamente às leituras foi feito fichamento de citação ao longo de todos os principais artigos. Segundo Silva e Silveira (2009) o fichamento de citação é obtido transcrevendo trechos do que se lê julgados mais importantes para um determinado fim. Desse modo, junto à citação, informa-se também a página em que se encontra, tomando cuidado com recortes de frases para que não se perca o contexto quando retomada a leitura dos fichamentos.

A partir das leituras atentas e dos fichamentos, deu-se a metodologia escolhida para a realização desta pesquisa, uma vez que considerou-se necessário uma revisão prévia de literatura sobre o assunto para maior assertividade da pesquisa.

Com base na pesquisa bibliográfica citada acima, iniciou-se outras duas leituras, também com fichamento de citação, de dois autores importantes para o embasamento teórico. São eles: Augusto Cury (2019) e Tiago Brunet (2018).

Diante do embasamento teórico e dados produzidos nesta pesquisa, pretende-se recobrar os objetivos nela citados e, através de reflexão e análise, poder colaborar com as temáticas inteligência emocional e autoconhecimento do professor, para que ele tenha excelência no processo de ensino-aprendizagem e possa ensinar competências socioemocionais em suas salas de aula.

CAPÍTULO I - ESTRESSE DOCENTE: LIDANDO COM O INEVITÁVEL

Como já foi mencionado na introdução, a profissão do professor é vista como uma das mais estressantes que existem. Porém, lidar com muitas pessoas e com o processo de ensino-aprendizagem sempre será um desafio, visto que cada pessoa tem sua interpretação de mundo, uma cultura e formas de pensar individuais, e é isso que torna o mundo fascinante. Diante do evidenciado, situações de estresse e tensão sempre vão estar presentes na vida do professor.

Segundo Marques et al. (2019), a exaustão laboral acontece quando há desarmonia entre as exigências no trabalho e as aptidões do sujeito para enfrentamento dos desafios cotidianos. Trazendo esta premissa para o trabalho do professor, a exaustão emocional e mental está muito presente em seu dia-a-dia. Além disso, estresse emocional “é considerado uma das primeiras manifestações do Burnout”. (SILVA et al., 2015, p. 8)

A Síndrome de Burnout é “um tipo especial de estresse ocupacional crônico [...] e diferencia de uma exaustão comum pois é marcado pela presença de frustração e exaustão com o trabalho, cuja evolução é gradual e pode afetar todas as esferas da vida da pessoa” (REINHOLD, 2007 apud SILVA et al., 2015, p. 2). Tal condição abrange três aspectos: exaustão emocional, diminuição da realização pessoal e despersonalização. (MASLACH; JACKSON, 1981; PLANA et al., 2003 apud SILVA et al., 2015, p. 2).

O estresse emocional prejudica o professor no tocante à lida com as pessoas ao redor, especialmente com seus alunos, causando “diminuição ou perda da motivação, na criatividade, na empatia, gerando um processo de distanciamento em relação a eles” (CARLOTTO, 2011 apud SILVA et al., 2015, p. 8) e é o primeiro sinal de alerta. Com tanta pressão emocional, o professor se vê frustrado com sua atuação, diminuindo assim, sua realização profissional e também pessoal, por não conseguir lidar com a demanda. O agravante manifesta-se com a despersonalização - ou despersonificação - que Volpato et al. (2003) definem como

[...] uma maneira do profissional defender-se da carga emocional que ocorre devido ao contato direto com outras pessoas. Dessa forma, o profissional desenvolve atitudes insensíveis em relação às pessoas no trabalho, defendendo-se de possíveis repercussões dos problemas e sofrimentos alheios em sua vida.(apud SILVA et al., 2015, p. 9)

A docência é tida como uma das profissões mais vulneráveis a desenvolver o Burnout e os impactos se mostram na qualidade do seu trabalho. A convergência de seus três principais aspectos, citados acima, aumentam a irritabilidade e a tensão, afetando suas relações interpessoais.

Infelizmente, muitas vezes, os professores percebem esses complicadores tarde demais, adoecendo psicicamente, tendo que fazer uso de medicamentos ansiolíticos, antidepressivos e outros, deixando a qualidade de vida em segundo plano, afetando, assim, os âmbitos emocional e mental, além de continuar no trabalho, piorando a situação. Não bastasse, segundo o Dr. Cury, ph.D. pela *Florida Christian University* e psiquiatra mais lido do mundo,

Quando o cérebro está desgastado, estressado e sem reposição de energia, procura órgãos de choque para nos alertar. Neste momento aparecem uma série de sintomas psicossomáticos, como dores de cabeça e muscular, que representam o grito de alerta de bilhões de células suplicando para que possamos mudar nosso estilo de vida. (Cury, 2019, p.55)¹

Assim sendo, o auge do estresse emocional ultrapassa o cansaço mental e se revela em sintomas físicos. Paralelamente, o professor ainda tem que lidar com as exigências da escola, que ainda se inclina à uma “educação conteudista”. Corrobora-se com Cury (2019, p. 52), quando afirma que a escola tem formado “repetidores de informações e não pensadores e, para piorar, produz pessoas física e emocionalmente doentes”, colaborando com a exaustão emocional.

A função social do professor, além de nobre, é complexa e ele é visto como exemplo por seus alunos. Dito isto, é essencial que o professor não reaja de maneira inapropriada em sala de aula e na escola de uma forma geral. Para tanto, o autoconhecimento pode ser uma chave na busca da gestão das emoções, visto que “a dimensão emocional envolve aspectos inconscientes e involuntários” (MARQUES et al., 2019, p. 10). Quando se conhece e reconhece fraquezas e debilidades do âmbito emocional, pode-se perceber que as emoções ocorrem de maneira intensa diante de situações, porém, são sucintas. Portanto, o autocontrole nestas situações se torna ferramenta essencial.

¹¹ O livro *Inteligência Socioemocional: A formação de mentes brilhantes* faz parte do *Programa Escola da Inteligência*, que é voltado para escolas, abrange toda a Educação Básica e trabalha mais de cinquenta competências socioemocionais. Foi criado a partir da tese de Ph.D do Dr. Augusto Cury.

CAPÍTULO II - APRENDIZAGEM SOCIOEMOCIONAL

A Base Nacional Comum Curricular estabelece o desenvolvimento de competências socioemocionais para masterizar o aprendizado. Assim sendo, é evidente que um currículo acadêmico impecável não é tão somente o necessário para o sucesso profissional do docente. Segundo Marques et. al. (2019, p. 3), “na área da educação, tradicionalmente, as emoções foram consideradas um fenômeno mental menos importante que a racionalidade [...], resquício do pensamento cartesiano”. Este ponto de vista pode ser uma das justificativas pelo qual a temática não é devidamente explorada. Porém, Cury (2019) afirma que os processos psíquicos do ser humano estão longe de ser cartesianos, pelo contrário, são complexos e nem sempre óbvios.

Em sua jornada, o professor tem de lidar com adversidades na escola, com a variedade de pensamentos advindos dos seus alunos com emoções fragilizadas e com os companheiros de profissão. Além de se planejar e planejar suas aulas a fim de aplicar conteúdos envolvendo as competências práticas que a BNCC exige, também deve atender às exigências do Estado, da instituição (ou instituições) a que é colaborador e da própria sociedade. Posto isso, como ele vai lidar com tanta pressão, não só física, mas, principalmente mental, se não se desenvolver no campo da Inteligência Emocional?

De acordo com Cury (2019, p. 24),

Ninguém é tão importante quanto os professores(as) no teatro social, embora a débil sociedade não lhes dê os status que merecem. Mas o sistema em que eles estão inseridos é estressante e não forma coletivamente seres humanos que têm consciência. [...] sem o desenvolvimento dessas funções ele poderá estar completamente despreparado para pilotar o aparelho mental [...]. E uma vez despreparado, será conduzido pelas tempestades sociais e pelas crises psíquicas. Será um barco à deriva, sem leme.

Sem os professores não há sociedade consciente e inteligente, preparada para o mundo. E esses profissionais devem estar, sim, preparados emocionalmente para lidar com o dia-a-dia exaustivo, que só quem o vive tem clareza desse estresse. Na citação acima, Cury (2019) enfatiza o “sistema em que eles estão inseridos”, que sabemos que é de tensão e cobrança constante, onde são muitas vezes responsabilizados pelo fracasso escolar de crianças e jovens. A Inteligência Emocional vai além de saber controlar suas próprias emoções. Ela também envolve

o saber lidar com as emoções alheias, superar sentimentos negativos e gerenciar os pensamentos, controlando, assim, comportamentos impulsivos, uma vez que “[...] todo pensamento gera um sentimento. Todo sentimento gera um comportamento.” (BRUNET, 2019, p. 120).

Goleman (2012 apud ALMEIDA, 2019) define a Inteligência Emocional como a habilidade de reconhecer nossos sentimentos e sentimentos alheios, além de gerenciar nossas emoções internas e as emoções em nossos relacionamentos. Ele ainda aponta que 80% do sucesso pessoal advém dessa inteligência e apenas 20% é associado ao intelecto. Daniel Goleman, psicólogo e ph.D. em Harvard, é pioneiro em estudos sobre a Inteligência Emocional e seu trabalho vem se tornando fundamental no tocante à importância do desenvolvimento das competências emocionais (Brunet, 2018), tão necessárias e essenciais para o sucesso e realização do professor para com o resultado de sua atuação em sala de aula.

Todavia, a Inteligência Emocional não será relevante apenas na vida do professor com a escola. Estas habilidades desenvolvidas trarão benefícios para a sua vida como um todo, pois estão diretamente relacionadas à saúde mental e psíquica. Muitas doenças estão associadas ao estresse. Além da Síndrome de Burnout, podemos citar: insônia, depressão, transtornos alimentares, doenças cardiovasculares, ansiedade, doenças de pele, Alzheimer e até mesmo câncer. Cury (2019) aponta que o estresse é um estado de alerta ao nosso corpo de que algo pode estar errado, mas em seu estado crônico, como já vimos, produz sintomas psicossomáticos, podendo provocar tais doenças.

Além dos benefícios à sua própria saúde e bem estar, ao desenvolver competências socioemocionais, o professor tende a estar apto a auxiliar o desenvolvimento de tais competências em seus alunos. Assim, como orienta a BNCC, o professor torna-se uma referência para eles, estando minimamente preparado para situações adversas decorrentes e resolução de conflitos. Efetivamente, ambos serão enriquecidos com a vivência, com o diálogo e com o debate positivos que a Inteligência Emocional será capaz de proporcionar. Isso irá se refletir na vida do próprio aluno e, conseqüentemente, na vida das pessoas que com ele convivem. Inevitavelmente, produzindo um ciclo virtuoso.

Ademais, as neurociências reconhecem a importância das emoções no processo de ensino-aprendizagem.

Atualmente, as descobertas da Neurociências demonstram que as emoções passaram a ser reconhecidas como fundamentais para ensinar e aprender, dado que observa-se o crescimento de exigências em relação aos professores. Descobriu-se que cada cérebro é único e, portanto, as salas de aula encontram-se amplamente diversificadas. Assim, tem-se certeza de que cada aluno requer uma atenção especial. (ALMEIDA, 2019, p. 18)

Ao longo dos estudos para a realização desta pesquisa, foi possível perceber que as emoções participam do processo de plasticidade cerebral, que nada mais é que a capacidade de remodelação dos neurônios diante de um novo estímulo (MODA, 2017). Isto quer dizer que ela pode ser favorável para a aprendizagem, já que o aluno poderá ter uma memória afetiva positiva de uma experiência. Porém, o contrário também é verdadeiro. Diante de uma emoção negativa, este aluno pode modelar bloqueios cerebrais relacionados à aula e ao professor, podendo externar seus sentimentos através do comportamento. Quando o professor tem em mente que cada pessoa é única e observa e interpreta tudo à sua volta à sua própria maneira, ele tem a oportunidade de ter excelência no relacionamento com seus alunos, favorecendo o seu interesse e o seu processo cognitivo.

Perante os benefícios do desenvolvimento da Inteligência Emocional e das suas possibilidades e, também, os prejuízos que a falta dela pode acarretar, podemos entender o quanto é necessário que os professores sejam incentivados a buscar este conhecimento, seja pela instituição em que trabalha, seja pelos cursos de licenciatura ou até mesmo por si só, se ele obtém a clareza do valor dessa aprendizagem. Não somente por uma exigência da Base Comum, mas por melhoria da sua atuação como docente e também na sua vida de forma integral.

CAPÍTULO III - DESENVOLVENDO A ÁREA EMOCIONAL

Vimos até aqui que desafios e pressão fazem parte da vida do professor e ele precisa lidar com isso de alguma forma. Vimos, também, que com Inteligência Emocional ele tem maior eficácia para lidar com tais tensões. E será através da Aprendizagem Socioemocional que irá adquirir competências e hábitos pertinentes à sua prática pedagógica diante de situações adversas.

Observamos, também, que os benefícios da saúde mental vão além da prevenção de transtornos psíquicos. Ela colabora, igualmente, com a qualidade de vida, das emoções e das relações interpessoais, além de ser decisiva na lida com as tensões iminentes e na gestão emocional (MARQUES et al., 2019). Emoções, positivas ou negativas, são inerentes ao ser humano. Mas a decisão de quais sentimentos serão contidos deve ser consciente.

Considerando esta concepção, é necessário que o professor reconheça a importância da Aprendizagem Socioemocional e não a busque como mero protocolo. De fato, é preciso que ele tenha clareza da relevância de sua aplicação para que seja um subsídio na excelência de sua prática docente e formação social.

Marques et.al.(2019), ao citar Casel (2019) e Dutra et.al. (2000), expõe que a Aprendizagem Socioemocional se define como a aquisição de “conhecimentos, habilidades e atitudes” (p. 4) que, em conjunto, impulsionam comportamentos e atitudes positivos frente à diferentes situações, como uma capacidade de lidar em diversas circunstâncias. Ao desenvolver o aprendizado, o profissional deterá mais autoconfiança na resolução de conflitos e na lida com as emoções alheias de forma empática, se aperfeiçoando com a prática. Todos podem atingir esta preparação. Não há exceções, se houver intencionalidade.

Brunet (2018) afirma que a Inteligência Emocional é extrínseca, ou seja, é adquirida e não inerente. Sendo assim, para se atingir competências socioemocionais, é essencial que as emoções sejam treinadas e desenvolvidas. Ainda segundo o autor,

A vida emocional é um treino. E você só pode treinar aquilo que conhece. Se ainda não possui esse conhecimento profundo de si mesmo, terá de estudar com afinco, conhecer onde estão as suas debilidades e as suas fortalezas e começar a treinar isso. (BRUNET, 2018, p.24)

De acordo com o autor, o autoconhecimento é um dos pilares da Educação Emocional. Quando o indivíduo tem clareza sobre suas fraquezas e potencialidades, pode usá-las em seu favor numa situação adversa. Assim sendo, ele será capaz de identificar uma emoção negativa e bloquear possíveis impulsos comportamentais, oportunizando uma atitude mais empática.

As emoções são reações imediatas a estímulos externos e são espontâneas. Como apresentado por Brunet (2018) e Cury (2019), as emoções produzem pensamentos, que, por sua vez, geram sentimentos, que podem se externar através de comportamentos. Como as emoções são imediatas e espontâneas, não se pode bloqueá-las, mas é possível controlá-las a partir da gestão dos pensamentos, contendo os sentimentos negativos e, conseqüentemente, evitando comportamentos impulsivos.

Para Cury (2019, p. 43), “o mundo dos pensamentos pode se tornar uma fonte de deleite ou de terror para o ser humano.” Segundo ele, a gestão dos pensamentos é um dos fundamentos da educação socioemocional. Sem tal recurso se torna mais complicado obter uma mentalidade autônoma diante de uma sociedade cada vez mais exaustiva e debilitada emocionalmente. Isto não significa que pensamentos negativos não devem ocorrer. Vão ocorrer, mas precisam ser monitorados para que não aflijam nossos sentimentos.

É compreensível que não seja uma tarefa fácil, mas é completamente possível de ser desenvolvida. Porém, muitas vezes o professor se vê desamparado no que diz respeito a apoio para mais uma capacitação, principalmente porque ele tem outras demandas a serem atendidas. Embora não encontre apoio sistemático por parte da maioria das instituições, ele mesmo pode ser autodidata e ir em busca de autoconhecer-se, automotivar-se e autocontrolar-se a fim de gerenciar suas emoções.

Ainda assim, a Aprendizagem Socioemocional seria melhor aproveitada se sistematizada em um projeto estruturado, em um currículo nas escolas como apoio ao professor que já pode, inclusive, estar desgastado com a rotina; e em cursos de licenciaturas preparando o docente, minimamente para o que ele enfrentará quando, de fato, atuar em sala de aula. É importante ressaltar que, conforme Cury (2019), se as emoções não forem protegidas e cuidadas, elas acabam influenciando decisões e comportamentos.

CAPÍTULO IV - A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL NAS GRADUAÇÕES DE LICENCIATURA

Os cursos de licenciatura são um dos poucos em que o profissional já sai diretamente para a prática propriamente dita. Como exemplo, um médico não sai da faculdade e vai para uma cirurgia solo diretamente, ele passa por algumas etapas até chegar a este esmero (GARCIA, 2009 apud ALMEIDA, 2019). O professor sai da faculdade e vai direto para a sala de aula, na grande maioria das vezes, sozinho. Os estágios exigidos pelas instituições de ensino superior dão uma ideia das rotinas escolares, mas só a vivência traz, verdadeiramente, os ônus e os bônus da docência.

Acerca desta lógica, os professores vão *com a cara e a coragem*² à luta. A luta de ter que trabalhar em mais de uma instituição, às vezes em até três turnos. A luta de lidar com pessoas o tempo todo: crianças, adolescentes, hierarquias. A luta de entregar resultados satisfatórios, de responsabilidades, de ensinar, de estar sempre aprendendo e atualizado. A luta de lidar com as suas próprias emoções e as dos outros, sempre inconscientes e instantâneas. Esses profissionais, irão se deparar com a necessidade de estar continuamente se desenvolvendo em todos os âmbitos de seu trabalho, de sua vida, de sua humanidade.

A grande maioria dos cursos de licenciatura não dão ênfase ao aspecto emocional de seus formandos, ao âmbito da realização pessoal e profissional. Desde sua formação o professor tem que lidar com a educação conteudista. Porém, como já foi citado, a emoção é facilitadora do ensino-aprendizado. É satisfatório e motivador perceber o entusiasmo dos alunos ao vivenciarem uma emoção causada por uma experiência agradável em sala de aula. As emoções, positivas ou não, têm a potencialidade de modular pensamentos, sentimentos e reações.

É importante salientar que na escola não se vivencia somente emoções negativas. Para Goleman (2012, apud ALMEIDA, 2019), é na sala de aula que o professor verifica o despertar da maioria das emoções positivas de sua trajetória ao identificarem que realmente cativaram o aluno com sua metodologia, recebendo bom retorno de sua dedicação. Todavia, em outros momentos, ele também deverá ter resiliência para não sucumbir em meio a pressões e especificidades desafiadoras

² Grifo nosso.

que permeiam a profissão, que ainda hoje é desvalorizada, apesar de sua complexidade.

Segundo o Dicionário Online de Português, *resiliência* é “característica dos corpos que, após sofrerem alguma deformação ou choque, voltam à sua forma original” e, em seu sentido figurado, “capacidade natural para se recuperar de uma situação adversa, problemática; superação.” Corroborando com a concepção de Goleman (2012, apud ALMEIDA, 2019) de que “resiliência é a habilidade de se superar com sucesso frente aos desafios e às situações estressantes.” Trazendo estas definições à realidade do professor, é notório a necessidade da resiliência, da superação, da resistência. Contudo, embora possa ser inerente ao ser humano, muitas vezes esta característica deverá também ser desenvolvida, assim como o autoconhecimento e a gestão do pensamento que, juntos, formam um tripé fundamental à Aprendizagem Socioemocional.

Se os cursos de Licenciatura se organizarem e salientarem a importância da resiliência para superar iminentes desafios inerentes à docência, a necessidade do autoconhecimento como estratégia para lidar com as emoções e orientarem sobre a gestão de pensamentos, entre outras competências socioemocionais, teriam a possibilidade de promover, ainda que parcialmente, a Educação Emocional, pelo menos trazendo ao conhecimento dos formandos os desafios que por eles esperam dentro da escola. A partir de um panorama sobre o assunto, os professores, presumivelmente, estariam mais dispostos no enfrentamento de adversidades, advindos da classe ou fora dela, e capacitados a compartilharem também este conhecimento, inserindo, inclusive, em sua grade curricular.

Em suma, Almeida (2019) discorre:

Para os licenciandos (alunos de licenciatura), a 'pressão' em descobrir como 'ser professor' na prática gera muita ansiedade, expectativas, medos e inseguranças. Ao mesmo tempo, compreender as peculiaridades da carreira é de suma importância. Ter consciência do que irá enfrentar possibilita que o futuro professor reflita sobre as dificuldades e assim busque soluções mais eficazes sobre a atuação na profissão docente, sua complexidade e os desafios que o esperam em tempos de mudanças tão rápidas. É importante destacar que, neste cenário, nossa compreensão é de que os licenciandos já são professores frente às inúmeras práticas que vivenciam durante a formação.

A pesquisa de Almeida (2019) expõe os sentimentos dos licenciados de diversas áreas. Ansiedade e insegurança são os mais citados. Como já referido, sentimentos são internalizados por pensamentos, ainda que imperceptíveis.

A partir desta concepção, seria interessante um trabalho sobre os desafios da docência por parte das universidades, para que o formando se sinta mais seguro ao se deparar com eles e já partindo para o trabalho com um entendimento de suas particularidades. Com clareza do que pode enfrentar quando sair da universidades, ainda que de forma básica, as chances de estar psicologicamente preparado para tal, aumentam.

Almeida (2019) ainda destaca o fato de que esses alunos de licenciatura, tecnicamente, já são professores a partir do momento que ingressam nesta modalidade de ensino superior. Mais um motivo para que reflitam e sejam preparados emocionalmente para a carreira.

CAPÍTULO V - ENTREVISTA COM PSICÓLOGO

A fim de respaldar os pressupostos deste trabalho, foi realizada uma entrevista com um psicólogo escolar. Esta entrevista teve como objetivos coletar as considerações de um profissional da área mental/psicológica acerca do emocional de profissionais da educação, com ênfase nos professores, e averiguar os objetivos apresentados nesta pesquisa.

O entrevistado foi Marcos Gleiser, psicólogo numa rede particular de ensino há 2 anos. É graduado em Psicologia com uma pós-graduação na PUC/MG em Gestão de Pessoas, uma segunda pós-graduação na PUC/PR em Carisma e Princípios Educativos Maristas e, na PUC/RS, uma pós-graduação em Acompanhamento Espiritual. Atualmente está cursando a quarta pós-graduação, em Neuropsicologia, a área a qual ele pretende se aprofundar.

A entrevista é composta por sete perguntas, sendo que a primeira foi um pedido de autorização, as próximas duas sobre a formação e atuação do profissional - já especificadas acima - e as 5 últimas pertinentes ao assunto desta pesquisa. A entrevista, na íntegra, está em anexo e, sua análise, a seguir.

ANÁLISE DE DADOS

Na primeira pergunta pertinente ao tema da pesquisa (Pergunta 4), o psicólogo foi questionado em como ele percebe o professor em seu âmbito emocional dentro da escola, já que ele está inserido neste contexto todos os dias. Em resposta, o entrevistado afirma que o professor está com dificuldades de lidar com o emocional dos alunos, causando prejuízos ao próprio emocional devido a essa preocupação, Marcos afirma:

Eu observo que os professores têm tido dificuldades para lidar com as demandas que os alunos trazem do contexto emocional, das relações sociais, questões também relacionadas à própria autoestima, autoconfiança desses alunos, sentido de vida. (DADOS PRODUZIDOS NA PESQUISA POR MEIO DA ENTREVISTA)

Esta afirmação ressalta a importância das habilidades socioemocionais aplicadas à escola. Os professores estão tendo que lidar com um emocional mais fragilizado da geração atual de crianças e jovens, como podemos observar nas escolas, especialmente após o período mais crítico da Pandemia da Covid-19. Neste

período, todos ficamos mais distante de pessoas, de uma forma geral, por mais de um ano, o que prejudicou essas relações pessoais.

Ou seja, além de os próprios profissionais estarem exaustos física, mental e emocionalmente, têm de lidar com seus alunos que também estão com emoções abaladas, muitas vezes confusos em relação a si mesmos e às suas relações. Sendo assim, a Aprendizagem Socioemocional irá auxiliar o professor a lidar melhor com seus sentimentos e com os sentimentos dos alunos, possibilitando sua ação com mais empatia e paciência.

Na próxima pergunta, foi abordado como a escola poderia auxiliar o professor neste sentido. Marcos destaca que a gestão escolar tem papel fundamental no apoio emocional ao professor e que ele precisa se sentir acolhido e enfatiza a importância de um profissional capacitado para lidar com as demandas do ponto de vista psicológico.

É importante que a escola se atente para isso, porque, às vezes, o professor tem uma demanda, ele não consegue lidar bem e que, claro, a princípio ele não tem formação para isso, como também é o caso do pedagogo, que a princípio não tem formação para lidar com essas demandas emocionais. Então, nesse caso, entra o psicólogo para poder apoiar a rede de professores, a escola e, claro, o aluno, em especial. (DADOS PRODUZIDOS NA PESQUISA POR MEIO DA ENTREVISTA)

Neste sentido, uma preparação específica tem a capacidade de auxiliar nos desafios das demandas emocionais na escola. Um profissional essencial nas escolas é, de fato, o psicólogo. Além de ele ter a capacidade de avaliar as situações na perspectiva de sua área de atuação, sem dúvidas ele saberá propor, no mínimo, opções para favorecer a resolução de intempéries. Porém, sabemos que um profissional da psique é um projeto suplicado pelas escolas, contudo, sempre adiado, especialmente nas escolas públicas. Seria prudente continuar protelando esta demanda diante das situações relatadas nesta pesquisa?

Pensando na dificuldade da presença de psicólogos à disposição das escolas, faz-se necessário o desenvolvimento de programas escolares voltados às temáticas psíquicas e emocionais, assim como incentivo para capacitação socioemocional dos educadores, como elucidado nesta pesquisa.

É requerida a opinião do psicólogo acerca da dimensão da Educação Emocional para graduandos em licenciatura e ele entende que é imprescindível:

Penso que, em uma instituição que ainda não se preocupa com a formação desse professor, isso se faz de extrema urgência. Posso até

arriscar em dizer que ela estaria extremamente desatualizada hoje se ela não lida, se ela não oferece aos formandos a possibilidade de discutir esse assunto, de debater, de enriquecer ao menos teoricamente sobre as emoções e depois, inevitavelmente, ele vai se deparar com isso. (DADOS PRODUZIDOS NA PESQUISA POR MEIO DA ENTREVISTA)

Corroborando com o que foi exposto no primeiro capítulo desta pesquisa, o psicólogo afirma que situações desafiadoras são inevitáveis no âmbito escolar e questiona sobre como o docente sairá da faculdade efetivamente preparado para tais situações sem ter sido exposto minimamente a Inteligência Emocional, reafirmando a necessidade da Aprendizagem Socioemocional ainda com graduação em curso. Por fim, ele acrescenta que demandas socioemocionais na escola não foram causadas pela pandemia, mas foram amplificadas por ela. São necessidades já existentes há tempos, mas nunca com tanto foco como agora.

Por último, mas não menos importante, indagou-se a respeito de como as universidades poderiam abordar o tema em questão, com foco nas futuras tensões laborais. O entrevistado defende, novamente, um profissional da área psicológica para a orientação desses formandos, inclusive em contexto de estágio:

A universidade ela pode, sim, oferecer espaços e entendo que pode ser até espaços de discussão de casos concretos, onde há demandas de cunho emocional na lida com os alunos. Eu entendo que, se a universidade tem um profissional da área, qualificado na lida com esse assunto, e oferece aos formandos espaços de discussão, discussões de caso, situações mais práticas, inclusive supervisão e contextos de estágio, também eu acho fantástico, não só para o professor-orientador, mas ele ser auxiliado, por exemplo, por um psicólogo, onde esse formando está no contexto de estágio e lá ele precisa lidar com as questões relacionadas às emoções, tanto dos alunos, quanto dos professores. (DADOS PRODUZIDOS NA PESQUISA POR MEIO DA ENTREVISTA)

Sabe-se que cursos de licenciatura, ao menos em sua maioria, lançam mão de professores e profissionais da área da psicologia para a aplicação de determinadas disciplinas. Diante disto e diante dessas demandas socioemocionais que farão parte da carreira do professor, um olhar para a Educação Emocional nas universidades se faz necessário. Não só como favorável na resolução de conflitos, mas também como facilitadora do processo de ensino-aprendizagem.

O estágio é uma atribuição obrigatória e é de suma importância durante o ensino superior. Esta experiência prática pode ser determinante para que o estudante tenha certeza se quer seguir a carreira escolhida ao iniciar sua jornada na

faculdade. Portanto, é importante que ele tenha a oportunidade de participar das principais rotinas e processos do local de trabalho em que ele estará inserido. Assim sendo, um profissional qualificado para a supervisão do licenciando em contextos de cunho emocional na escola durante seu período de estágio, estará oportunizando o Aprendizado Socioemocional na prática.

Ao final de sua fala, Marcos frisa a importância da Educação Emocional como teoria e como prática e reitera o diferencial do professor que tem acesso a este conhecimento ao expressar que não teria a menor dúvida de que “a formação dele será muito mais enriquecida, ele estará muito mais bem preparado para depois estar no mercado, na vida profissional onde ele, em tese, estará sozinho, diante do contexto”, reconhecendo, como abordado no embasamento desta pesquisa, que o professor exerce a sua prática sozinho, na maioria do tempo, somente ele e seus alunos.

Através desta breve, porém rica, entrevista, pode-se perceber, a partir da observação de um psicólogo inserido no meio escolar, dia-a-dia, o quão urgente é a questão socioemocional neste ambiente e o quanto é possível que este cenário possa ser melhorado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intenção deste trabalho foi compreender a carga emocional na profissão do professor e sua influência em suas práticas pedagógicas a fim de que ele pudesse perceber a importância de se cuidar mental e emocionalmente e entender que as emoções podem ser facilitadoras ou não da aprendizagem.

Utilizou-se como metodologia pesquisa de natureza básica e exploratória com o intuito de contribuir para o tema, que é ainda pouco explorado.

Para que fosse possível alcançar o objetivo geral de refletir como a gestão emocional pode impactar a qualidade do trabalho do professor, definiu-se quatro objetivos específicos.

O primeiro foi enfatizar o quanto os professores precisam lidar com o estresse. Verificou-se que tensões e situações desafiadoras são inerentes à profissão, portanto fugir delas não é a solução. Pelo contrário, filtrar estímulos externos e gerenciar as emoções causadas por eles irá auxiliar na resolução de conflitos sem que as relações interpessoais sejam afetadas e sem que a saúde psíquica do indivíduo seja acometida, devido ao acúmulo de sentimentos negativos.

Depois, reforçar a relevância da aprendizagem socioemocional deste profissional. A análise permitiu constatar que, além de ser capaz de reconhecer os sentimentos alheios e poder desenvolver competências socioemocionais em seus alunos, o professor terá a possibilidade de perceber melhor retorno de suas práticas, uma vez que foi destacado que as emoções são facilitadoras da aprendizagem. Porém, os benefícios do desenvolvimento emocional transcendem as paredes da sala de aula. Promoverá, também, o bem-estar psicológico que é capaz de melhorar a qualidade de pensamentos e, conseqüentemente de ações, prevenindo sintomas psicossomáticos, assim como transtornos psíquicos.

Após este, o terceiro foi demonstrar que é possível se desenvolver nesta temática. Pode-se considerar que o indivíduo, a princípio, deve ter clareza da importância desse conhecimento e não fazê-lo apenas como formalidade. Conceituou-se ainda que a Inteligência Emocional não é inata e, por isso, só pode ser adquirida com treinamento e prática. Além disso, demonstrou-se o autoconhecimento como ferramenta importante para se ter clareza das emoções e sentimentos.

Por último, justificar a importância desta aprendizagem desde a formação inicial do professor. Como resultado da análise, salienta-se a consideração de que as universidades tragam para sua grade a importância da resiliência na docência, expondo aos formandos os desafios que serão enfrentados, os preparando psicologicamente para sua jornada.

Sendo assim, as análises indicam que o desenvolvimento socioemocional a partir do autoconhecimento e gestão das emoções farão com que o professor esteja apto a ensinar competências socioemocionais e interpessoais aos seus alunos, assim como demanda a Base Nacional Comum Curricular. Além de possibilitar a melhor lida com a sobrecarga emocional diante das exigências a serem cumpridas e a responsabilidade de ser um professor transformador.

A entrevista com um psicólogo inserido na área da educação permitiu demonstrar a importância da Educação Socioemocional, na prática, já que ele observa a exaustão do professor em seu cotidiano. Ele defende um profissional da área psicológica não só nas escolas como apoio aos professores e alunos, mas também nas faculdades para a explanação das dificuldades que graduandos de licenciatura podem vir a enfrentar no futuro trabalho e, também, como orientação de estágio desses estudantes. O psicólogo também destaca que a Pandemia da Covid-19 não causou esta demanda emocional, mas a amplificou e ressalta que o profissional com competências socioemocionais desenvolvidas tem este diferencial como vantagem na sua prática.

Foi destacado neste estudo o quanto é fundamental mais considerações acerca das áreas mental e emocional nas escolas. Futuramente, uma pesquisa direta com professores e alunos poderá corroborar ainda mais com esta temática, além de produção de mais obras e projetos acessíveis a toda a comunidade escolas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Lucia Helena Diniz De. **Autoconhecimento emocional do professor: a preocupação com a pessoa, antes do profissional**. 2019. Dissertação de Mestrado - Programa de Pós-Graduação em Educação da Escola de Humanidades da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

AUGUSTO CURY. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2022. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Augusto_Cury&oldid=64073738>. Acesso em: 03 out. 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

BRUNET, Tiago. **Emoções Inteligentes: governe sua vida emocional e assuma o controle da sua existência**. Barueri SP: Novo Século Editora, 2018.

CURY, Augusto. **Inteligência Socioemocional: a formação de mentes brilhantes**. Escola da Inteligência.

MARQUES, A. M., TANAKA, L. H., & FOZ, A. Q. B. (2019). **Avaliação de programas de intervenção para a aprendizagem socioemocional do professor: Uma revisão integrativa**. Revista Portuguesa De Educação, 32(1), 35–51.

MODA, Cristiane. Plasticidade cerebral: sua importância na aprendizagem escolar. **Elos Educacional**, 2017. Disponível em: <<https://eloseducacional.com/educacao/plasticidade-cerebral-sua-importancia-na-aprendizagem-escolar/#:~:text=A%20plasticidade%20cerebral%20consiste%20em,atrav%C3%A9s%20do%20uso%20ou%20estimula%C3%A7%C3%A3o>>. Acesso em: 31 nov. 2022.

RESILIÊNCIA. In: DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2020. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/resiliencia/>>. Acesso em: 7 nov. 2022.

SILVA, Nilson Rogério Da; BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; RODRIGUES, Olga Maria Piazzentin Rolim; CAPELLINI Vera Lúcia Messias Fialho. **"O Trabalho Do Professor, Indicadores De Burnout, Práticas Educativas E Comportamento Dos Alunos: Correlação E Predição"**. Revista Brasileira De Educação Especial 21.3 (2015): 363-76. Web.

TUMELERO, Naína. Pesquisa básica: material completo, com exemplos e características. **Blog Mattzer**, 2019. Disponível em: <<https://blog.mettzer.com/pesquisa-basica/>> Acesso em: 17 out. 2022.

VEJA 7 doenças causadas pelo estresse. **Richet Medicina e Diagnóstico**. Rio de Janeiro, 24 jan. 2020. Disponível em <<https://www.richet.com.br/clientes/novidades/veja-7-doencas-causadas-pelo-estresse/>> Acesso em: 24 out. 2022.

VERNAGLIA, TAÍS V. C. **Pesquisa Qualitativa**. Disponível em:
<[https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/581071/4/Pesquisa%20Qualitativa.p
df](https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/581071/4/Pesquisa%20Qualitativa.pdf)> Acesso em: 10 out. 2022.

ANEXOS

ANEXO I - Entrevista

ENTREVISTA COM MARCOS GLEISER, PSICÓLOGO

Apresentação: Eu sou Angelina, sou formanda em Pedagogia na Faculdade Unipac de São João Nepomuceno. Estou gravando esta entrevista com Marcos Gleiser, psicólogo na Rede Sesi de Educação.

Pergunta 1: Marcos, você autoriza a gravação desta entrevista?

Marcos: Sim, claro.

Pergunta 2: Qual a sua formação?

Marcos: Sou graduado em Psicologia. Fiz uma primeira pós-graduação na PUC/MG em Gestão de Pessoas, depois uma segunda pós-graduação na PUC/PR em Carisma e Princípios Educativos Maristas que é uma pós-graduação focada no contexto da educação, em especial na Rede Marista de Educação. Depois na PUC/RS uma pós-graduação em Acompanhamento Espiritual que não tem necessariamente relação com religião, mas trata esse tema de espiritualidade e atualmente estou na metade da minha quarta pós-graduação que é em Neuropsicologia, que é uma área que eu gosto muito, inclusive pretendo me aprofundar nela.

Pergunta 3: Há quanto tempo você trabalha especificamente em escola?

Marcos: Em escola são 8 anos, na verdade. Com o cargo de psicólogo, há 2 anos. Mas em escola, ao todo, 8 anos. Primeiro foi na universidade. Lá eu fiquei a maior parte do tempo, não tinha, naquele momento, cargo de psicólogo, mas era um ambiente escolar de ensino superior e eu estava presente nos vários cenários, na dinâmica da universidade com os professores, alunos e colaboradores de maneira geral.

Pergunta 4: No ambiente escolar, na sua visão de psicólogo, como você vê os professores emocionalmente falando? Como você acha que eles estão lidando com o emocional? Como está o emocional do professor, principalmente nesse retorno da pandemia.

Marcos: Claro que, nesse caso, a gente fala de uma maneira mais geral. Não daria para falar de casos particulares, obviamente. Mas de maneira geral, eu observo que os professores têm tido dificuldades para lidar com as demandas que os alunos trazem do contexto emocional, das relações sociais, questões também relacionadas à própria autoestima, autoconfiança desses alunos, sentido de vida. E por se deparar com esses contextos, com essas dificuldades e o professor se percebendo naquele momento também com dificuldades para lidar com esse aluno, ele acaba, por sua vez, também tendo dificuldades pessoais, ou seja, “não consigo lidar com as dificuldades do aluno e isso acaba trazendo, também, dificuldades pessoais para mim”. Em especial, claro, que eu observo, ainda não podemos dizer pós-pandemia, mas neste momento estamos numa condição melhor do que estávamos em 2020/21, com relação à pandemia.

Pergunta 5: Como você percebe, qual a sua opinião, como você acha que a escola, a gestão escolar, pode auxiliar o professor nessa parte emocional?

Marcos: A gestão escolar é fundamental aí porque, primeiro, essa gestão precisa, sim, transmitir para o professor essa segurança de que ele está num espaço onde ele é apoiado, onde ele pode ser escutado a qualquer momento que ele necessitar e digo até em especial o grupo dos pedagogos, que é o grupo que está diretamente no dia-a-dia ligado ao professor, que tem um dia-a-dia junto ao professor. Então, demonstrar essa segurança, esse acolhimento num primeiro momento, diante das dificuldades que esse professor apresenta, mas, mais do que isso. Isso é importante e é inevitável que aconteça, mas, mais do que isso, também é necessário e o além seria de fato viabilizar com que profissionais que saibam lidar adequadamente com essa demanda que o professor traz, profissionais que saibam discutir com o professor as demandas que os alunos apresentam, do ponto de vista psicológico, também são importantes. É importante que a escola se atente para isso, porque, às vezes, o professor tem uma demanda, ele não consegue lidar bem e que, claro, a princípio ele não tem formação para isso, como também é o caso do pedagogo, que a princípio não tem formação para lidar com essas demandas emocionais. Então, nesse caso, entra o psicólogo para poder apoiar a rede de professores, a escola e, claro, o aluno, em especial.

Pergunta 6: Você acha importante esse tema ser discutido logo na graduação do professor?

Marcos: Para ser franco, uma opinião muito pessoal, claro, não acho só importante, mas extremamente urgente. Como eu disse no início, eu tive a oportunidade de estar por 6 anos no espaço universitário. Claro, também tinha contato constante com os professores ligados à graduação, as graduações que são relacionadas ao ensino diretamente, graduação de história, graduação de matemática e etc., e isso, penso que, em uma instituição que ainda não se preocupa com a formação desse professor, isso se faz de extrema urgência. Posso até arriscar em dizer que ela estaria extremamente desatualizada hoje se ela não lida, se ela não oferece aos formandos a possibilidade de discutir esse assunto, de debater, de enriquecer ao menos teoricamente sobre as emoções e depois, inevitavelmente, ele vai se deparar com isso. E a pandemia, não que ela tenha possibilitado com que as demandas emocionais surgissem, eu acho que não é isso, mas acho que ela amplificou uma questão que já havia, que já vinha acontecendo anteriormente. Então, a pandemia amplifica. Isso fica mais evidente, isso fica mais sério, isso fica mais latente. Mas não nasceu devido à pandemia. Isso foi, no meu entendimento, amplificado devido à pandemia. Então, como não formar um professor que tenha o mínimo necessário de entendimento para lidar com a demanda com as questões emocionais. sua e dos alunos?

Pergunta 7: Como você acha que as universidades podem estar abordando este tema com os graduandos? Em se falando com as tensões que esse profissional vai lidar.

Marcos: Quando nós falamos dessas demandas de cunho emocional, socioemocional, claro que nós estamos de uma maneira especial como psicólogo, que dada a formação, a princípio, por excelência, ele tem essa expertise para lidar com essas situações. Então, eu entendo o seguinte: que a universidade ela pode, sim, oferecer espaços e entendo que pode ser até espaços de discussão de casos concretos, onde há demandas de cunho emocional na lida com os alunos. Eu entendo que, se a universidade tem um profissional da área, qualificado na lida com esse assunto, e oferece aos formandos espaços de discussão, discussões de caso, situações mais práticas, inclusive supervisão e contextos de estágio, também eu acho fantástico, não só para o professor-orientador, mas ele ser auxiliado, por

exemplo, por um psicólogo, onde esse formando está no contexto de estágio e lá ele precisa lidar com as questões relacionadas às emoções, tanto dos alunos, quanto dos professores. Então, se ele tem na escola o apoio, o auxílio do profissional da psicologia para poder lidar com as situações, eu não tenho a menor dúvida de que a formação dele será muito mais enriquecida, ele estará muito mais bem preparado para depois estar no mercado, na vida profissional onde ele, em tese, estará sozinho, diante do contexto. Não sozinho, se é que me entende, mas, quando ele já for profissional, ele vai ter que dar conta daquele espaço. Ele vai estar preparado muito mais para dar conta, se ele estiver passado uma vivência anterior prática - teórica e prática - sobre esse assunto.