

CONTRIBUTOS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA O BEM-ESTAR DO PROFISSIONAL DOCENTE

Eline Santos Araújo¹
Maria da Conceição F. da S. Gurgel Dutra²
Silvânia Lúcia de Araújo Silva³

RESUMO

A sociedade mundial tem enfrentado diversos desafios advindos do contexto pandêmico causado pela Covid-19 e a adaptação se tornou um desafio a ser superado. O distanciamento social levou todos a se reinventarem e a práxis docente enfrentou adversidades que implicam no psicoemocional do profissional. Nesta movimentação, este estudo se vincula ao projeto de pesquisa “A Práxis e a Saúde Mental do Professor do Ensino Fundamental na Contemporaneidade: reflexões sobre o profissional em educação, o trabalho docente e sua profissionalização”, que objetiva levantar e aprofundar discussões no âmbito da graduação em Pedagogia, e dentro da escola pública em nosso Estado, acerca do que vem sendo refletido sobre a práxis do professor do ensino fundamental e a percepção dos sentimentos que geram sofrimento e repercutem em sua saúde mental, (des)construindo sua identidade profissional e, conseqüentemente, sua profissionalização. Esta pesquisa de caráter qualitativo, foi desenvolvida com as docentes da escola “Escola Municipal de Ensino Fundamental Xavier Júnior”, localizada em Bananeiras/PB e os alunos da Licenciatura em Pedagogia (CCHSA/UFPB), participantes do Programa Residência Pedagógica (PRP). Ao buscamos entender como os profissionais tem lidado com o *Home Office* e o distanciamento social, como essa forma de trabalho impactou nas relações, na profissionalização e, principalmente, na sua saúde mental, identificamos que a inteligência emocional contribui para que os professores, mesmo ainda em formação, lidem melhor com seus sentimentos e emoções e, assim, consigam ter uma melhor relação com a profissão, concluímos que o seu exercício de maneira inteligente pode impactar positivamente no bem-estar desses profissionais.

Palavras-chave: Saúde Mental, Profissional Docente, Inteligência Emocional, Bem-estar.

BREVE DISCUSSÃO INTRODUTÓRIA

Nos últimos meses, a sociedade mundial tem enfrentado diversos desafios no âmbito da saúde, da economia, da educação, enfim, em praticamente todas as áreas que, divididas entre o “velho normal” e o “novo normal”, desenvolvem-se assombradas pelo medo, pela insegurança e as incertezas advindas do contexto pandêmico da Covid-19, doença causada pelo Novo Coronavírus (SARS-CoV-2), desafios estes, profissionais e pessoais.

Este artigo é resultado de um projeto de pesquisa da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

¹ Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), aelines.araujo@gmail.com;

² Professora do Centro de Ciências Humanas, Sociais e Agrárias, campus III da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), concefarias@gmail.com;

³ Professora do Centro de Ciências Humanas, Sociais e Agrárias, campus III da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Orientadora do Projeto de pesquisa, silvaniaraujo@voax.com.br.

O novo, que muito se acreditou ser momentâneo e breve, estendeu-se, e este já perdura há mais de um ano e, nesse ínterim, o novo se tornou comum, mas longe de ser considerado “normal”. As pessoas, em geral, foram basicamente forçadas a reinventar-se, a adaptar-se. A educação, assim como as demais áreas, tomou novos formatos, devido a obrigatoriedade do distanciamento social, vida social restrita, trabalho e vida doméstica totalmente integrados. De fato, um contexto nada normal. Aos que fazem a educação, recaem os desafios para fazê-la acontecer mesmo em situação tão atípica e, assim, por exemplo, tem-se o aumento das demandas e a necessidade de conhecimentos específicos como o domínio das tecnologias, colocando-os em situações que exigem conhecimentos que não fizeram parte da formação inicial da maioria deles.

Compreendendo que essa mudança brusca no modo de vida influencia no profissional e pessoal dos indivíduos e, ainda, interfere em nossos sentimentos e emoções que, por sua vez, influenciam nossas ações, objetivamos estudar, analisar e compreender como o profissional em Educação, à luz do trabalho docente na contemporaneidade, tem desenvolvido sua práxis a partir da percepção dos sentimentos que geram sofrimento e repercutem em sua saúde mental e em sua profissionalização. Isto porque, “os conceitos de saúde mental abrangem, entre outras coisas, o bem-estar subjetivo, a auto-eficácia percebida, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a auto realização do potencial intelectual e emocional da pessoa” (OMS, 2001, p. 3). Dessa forma, este estudo analisa a práxis docente para além da metodologia, considerando o sujeito em sua totalidade como um ser racional e emocional, que não se deve, e tampouco é possível dissociar, levando em consideração que temos “duas mentes” a que raciocina e a que sente, formando assim a vida mental, a mente emocional mais impulsiva e por vezes não lógica, e a mente racional mais consciente capaz de refletir (GOLEMAN, 2011).

Sendo assim, partimos da identificação dos sentimentos e de como os sujeitos lidam com esses sentimentos para que não venham interferir de forma negativa em sua profissão, também tratamos de compreender como a profissão influencia nos estados emocionais destes sujeitos, pois, nossas emoções podem atrapalhar nossa capacidade de pensar e fazer planos, ou nos motivar, dessa forma, a inteligência emocional é uma aptidão mestra, facilitando ou interferindo nas demais (GOLEMAN, 2011).

A inteligência emocional é um conceito difundido por Salovey e Mayer por volta de 1990, cujo respaldo teórico se ancora na teoria das inteligências múltiplas defendida por Gardner que, por sua vez, seria a inteligência pessoal. Em tempo, a inteligência emocional, de acordo com Goleman (2011), refere-se à capacidade de controlar os impulsos emocionais, de

criar motivações para si mesmo para se manter em bom estado de espírito e impedir que a ansiedades e sentimentos ruins interfiram na capacidade de raciocinar.

O trabalho ora apresentado parte do projeto de pesquisa (PIVIC/UFPB) intitulado “A Práxis e a Saúde Mental do Professor do Ensino Fundamental na Contemporaneidade: reflexões sobre o profissional em educação, o trabalho docente e sua profissionalização”. Metodologicamente, refere-se a uma pesquisa de caráter qualitativo, cujos sujeitos envolvidos foram as docentes da escola “Escola Municipal de Ensino Fundamental Xavier Júnior” localizada no município de Bananeiras/PB e os alunos e alunas da Licenciatura em Pedagogia (CCHSA/UFPB), participantes do Programa Residência Pedagógica (PRP).

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS ACADÊMICOS

Este estudo foi desenvolvido com a colaboração e participação de 16 (dezesseis) professoras da rede pública de ensino, da Escola Municipal de Ensino Fundamental Xavier Junior, e 10 (dez) alunos/as do Programa Residência Pedagógica da Universidade federal da Paraíba (UFPB), que desenvolvem suas práticas junto a equipe da escola. Trata-se de uma pesquisa qualitativa que, apesar de não ser desenvolvida em lócus, foi possível ser realizada por meio de plataformas virtuais e digitais, respeitando o distanciamento social.

Trabalhamos com pessoas de faixa etária entre 21 (vinte e um) e 50 (cinquenta) anos. Quanto à experiência em sala de aula, 60% (sessenta por cento) dos alunos residentes não tinham experiência além daquelas inerentes aos estágios obrigatórios que compõem a grade curricular do curso de Pedagogia, quanto aos demais sujeitos alguns tinham experiências de 01 (um) ano e, outros, acima de trinta anos, no que diz respeito à formação, alternando em nível de graduação e especialização.

A coleta de dados se deu por meio de dois questionários online, utilizando a plataforma *Google Forms*, um deles específico para as professoras da escola campo e o outro para os alunos do Programa Residência Pedagógica. Esses formulários foram ferramentas fundamentais para nossa análise, e facilitadoras do trabalho pois,

Dentre as principais vantagens do uso da Internet na aplicação de questionários, é possível citar: (1) a conveniência: o respondente pode acessar o questionário de qualquer lugar, desde que tenha um microcomputador conectado à Internet; (2) o custo: o acesso virtual torna-se mais barato; (3) a escala: é possível de trabalhar com grandes amostras; (4) a velocidade: é possível obter as respostas mais rapidamente; e (4) a estética e a atratividade: é possível utilizar imagens, sons e hipertexto na construção dos questionários (MOYSÉS; MOORI, 2007, p. 4).

Importa, ainda, afirmar que os sujeitos envolvidos serão aqui indicados através de um código em número, e relatar que em relação à devolução dos questionários, só obtivemos de forma plena, o retorno por parte dos alunos do Programa, enquanto que do total de professoras da escola, tivemos um retorno bastante reduzido em relação ao número de sujeitos participantes. No entanto, consideramos as limitações do questionário, enquanto instrumento de pesquisa e, em conformidade com Gil (2008), o questionário não garante devolução, o que implica em possível diminuição da amostra, assim como há fatores no questionário que influenciam na possibilidade de entrega de resposta, como a quantidade de perguntas, por exemplo.

Além da aplicação dos questionários, fizemos estudos teóricos e desenvolvemos rodas de conversa online, possível por meio da plataforma digital *Google Meet*. Com a participação dos membros do projeto, os alunos e professoras envolvidos na pesquisa e as coordenadoras da escola, a terapia coletiva foi conduzida pela psicóloga colaboradora do projeto, a qual pautou sobre o autocuidado e planejamento. Por meio do diálogo e da reflexão, a terapia comunitária favorece a construção das relações sociais, bem como reforça a dinâmica interna dos indivíduos, a confiança em si mesmo, a autoestima individual e coletiva, assim como, promove valorização do papel da família e do grupo social (FUENTES-ROJAS, 2011).

Sentimos necessidade de fazer essa roda de conversa online porque, muito raramente, as pessoas expõem suas emoções em palavras e, nesse caso, é preciso atentar-se para outras formas de expressões e ter a capacidade de interpretá-las, tais como, o tom da voz, gestos, expressão facial e outros sinais não verbais, para que então possamos entender os sentimentos das outras pessoas (GOLEMAN, 2011). Ressalte-se que isso não seria possível se nos limitássemos apenas aos questionários e, dessa forma, propiciamos um contato mais próximo com os sujeitos.

Com efeito, ocorreu uma discussão leve e construtiva focando nas questões sócio-emocionais, trabalhando as questões emocionais que influenciam a práxis, a importância de ter uma rotina planejada que inclua um tempo para si mesmo, como ter um robe, por exemplo, para que possa se desligar um pouco do trabalho e, dessa forma, relaxar a mente do estresse diário. Nesse espaço, além de estarmos abertos a ouvi-los, também compartilhamos experiências e estratégias para que pudessem organizar melhor sua rotina a fim de otimizar seu tempo, para que não se sentissem tão pressionados com as demandas da vida, a exemplo do plano de ação, e a importância de definir horários para fazer as coisas e incluir, nesse plano, um tempo para o lazer.

SOBRE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E SUA REPERCUSSÃO NO PROFISSIONAL DOCENTE

A inteligência emocional é um conceito difundido na década de 1990 através do pensamento de Salovey e Mayer, como destaca Goleman (2011, p. 14), e se refere justamente àquilo que Gardner denominou como a inteligência pessoal que se divide em “intra e interpessoal”. Para esses estudiosos, as aptidões da inteligência emocional possuem cinco domínios principais, que seriam: 1. conhecer as próprias emoções: o que está relacionado com a autoconsciência de seus sentimentos, conseguir identificá-los e o quanto eles influenciam; 2. lidar com as emoções: que esteja relacionada em como lidamos com nossos sentimentos para poder agir de forma coerente; 3. motivar-se: trata-se da automotivação e controle das emoções para usá-las ao seu favor em prol de um objetivo; 4. reconhecer emoções nos outros: que está ligada a empatia, com o reconhecer e entender as emoções do outro; 5. lidar com relacionamentos: que está relacionada sobre como lidamos com as emoções dos outros.

Sob este aspecto, a inteligência emocional nos permite compreender nossas emoções e as do outro, bem como nossas relações, além de contribuir para o controle do estresse e na resolução dos problemas da vida. Esse tipo de inteligência é, portanto, 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, 2001). Sobre o termo “emoção”, o autor continua:

Entendo que emoção se refere a um sentimento e seus pensamentos distintos, estados psicológicos e biológicos, e a uma gama de tendências para agir. Há centenas de emoções, juntamente com suas combinações, variações, mutações e matizes. Na verdade, existem mais sutilezas de emoções do que as palavras que temos para defini-las (GOLEMAN, 2011, p. 340).

O professor autoconsciente de suas emoções tem a capacidade de lidar com as aflições da vida profissional de forma leve, tendo consciência de seus sentimentos e emoções, consegue trabalhá-los de forma a que possa manter seu bem-estar psicológico/mental. Ele não fica a mercê das suas angústias e não deixa que os sentimentos negativos impliquem em sua prática, enfim, possui autonomia.

Certamente, as questões que hoje permeiam o ensino remoto poderá desencadear mal-estar psicológico ou até mesmo patologias devido ao excesso de estresse, angústias, aflições e sentimentos negativos que estão presentes no cotidiano da profissão docente. Em tempo, não

temos dúvida da necessidade de esses sujeitos aprenderem a reconhecer suas emoções, entender o que as causam, lidar com elas e desconstruir os momentos de sofrimento que afetam significativamente sua profissão e profissionalização. Quanto a esse aprendizado emocional, destacamos:

Faz parte da educação emocional ter consciência dos próprios estados emocionais e dispor de recursos para gerir esses estados. Isto é, tornar-se emocionalmente educado e ser mais consciente sobre as próprias emoções, ser apto a lidar com as emoções perturbadoras e ser capaz de manter interações pessoais saudáveis (RODRIGUES, 2015, p. 21).

Destarte, compreendemos que tornar-se um ser emocionalmente educado é um processo, uma construção de saber voltada para nós mesmos, para o que nos gere e é peculiar à natureza humana. Um aprendizado que, aos poucos, vamos construindo e permitindo-nos evoluir como pessoas. No contexto do trabalho docente, a aplicação de estratégias para lidar com os sentimentos devem partir, indubitavelmente, desse autoconhecimento de nossas emoções. E como uma das modalidades da prática educativa mais amplas da sociedade, o trabalho docente requer o exercício contínuo dessa “educação emocional”, uma vez que, como destaca Libâneo (1900), esta é parte integrante do processo educativo mais global.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: EM BUSCA DO BEM-ESTAR DOCENTE

Como já mencionado, a sociedade mundial tem enfrentado diversos desafios, no âmbito da saúde, da economia, da educação e tantos outros, e os indivíduos estão divididos entre o “velho normal” e o “novo normal”. As mudanças no modo de vida ocorreram tanto na esfera profissional quanto pessoal, e a adaptação se tornou um desafio a ser superado. Tal reviravolta, causada pela propagação do vírus, gerou impacto direto no fazer educacional, o distanciamento social levou alunos, professores e todos os profissionais da área a se reinventarem, dessa forma, a práxis docente enfrentou adversidades das quais implicam no psicoemocional do profissional, assim como as questões pessoais, psicológica, emocional, também interferem em sua práxis.

Dito isto, buscamos entender como os profissionais tem lidado com o *Home Office* e o distanciamento social, e como essa forma de trabalho impactou nas relações com os alunos, em sua profissionalização, e principalmente no seu psicológico, entendendo que o profissional é um ser completo, que sua vida pessoal e sua profissão estão interligadas, e uma tem influência sobre a outra.

Para compreender como essa experiência, que tirou os profissionais da Educação de sua “zona de conforto”, obrigando-os a reinventar-se, a desdobrar-se para enfrentar os novos desafios educacionais e a desenvolver uma nova maneira de trabalhar/viver, implicando em sua práxis e em sua saúde mental/emocional, aplicamos um questionário, cujas respostas obtidas refletem as angústias e aflições vivenciadas tanto pelas professoras da escola campo da pesquisa, quanto pelos alunos do Programa Residência Pedagógica do curso de licenciatura em Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba, atuantes na mesma escola.

Perguntamos para as professoras se houve algum momento em que sentiram ter chegado ao auge do estresse (impulsionado pelo desespero, angústia etc) em que foi difícil controlar as emoções e manter a calma, as respostas foram unânimes “sim”, isso nos faz refletir em como esses profissionais foram afetados psicologicamente, com relação ao contexto social em que estavam imersos e as cobranças profissionais que surgiram com as novas formas de se organizar pedagógica e didaticamente para que pudessem driblar as adversidades e os impactos negativos da pandemia com relação a educação, causando-lhe e/ou intensificando os estados de estresse e angústia. Pois,

Torna-se importante demonstrar que é possível utilizar as emoções de forma inteligente e adaptá-lo, contribuindo assim para a saúde mental das pessoas, em especial do professor, levá-lo a refletir sobre como compreender suas emoções, e a capacidade de controlar as mesmas para promover o crescimento tanto emocional e intelectual dele e de seus alunos (SOUSA; FREITAS, 2016, p. 99).

Com relação ao que mais aflige os residentes quanto às suas práticas desenvolvidas remotamente, eles apontaram:

“De não conseguir atingir minhas próprias expectativas. É um desafio enorme, é uma realidade diferente de tudo que já vivi, e temos que nos adaptar a isso” (Residente 8).

“Sim. Não poder estar perto dos alunos dando todo suporte necessário no processo de aprendizagem. Com o ensino remoto e por não conhecermos bem a realidade da turma, o ensino ficou distante, então não dava pra saber com previsão se os alunos estavam realmente aprendendo algo” (Residente 9).

“Acho que o que mais me aflige é o fato de não saber se os alunos estão tendo um aprendizado proveitoso” (Residente 4).

O modelo de ensino remoto causa muita angústia e aflição nos profissionais por não conseguirem atuar de forma efetiva devido as condições e dificuldades encontradas para que se dê esse ensino, causando-lhes preocupações, insegurança e dúvidas quanto à aprendizagem das crianças. Esses sentimentos são refletidos pelos alunos e alunas residentes que estão se profissionalizando na área.

“Acredito que esse modelo de ensino nos limite um pouco, pois tanto nós quanto as crianças enfrentamos dificuldades com conexão de internet, comunicação e até mesmo os horários visto que alguns pais trabalham e não tem como acompanhar as aulas e fazer as devolutivas no horário certinho. Tudo isso influi diretamente no aprendizado, não que elas não aprendam.. mas claro que em um ensino presencial o aprendizado é bem mais proveitoso” (Residente 7).

“Preocupante. Nem todas as crianças têm o acompanhamento e a ajuda da família, alguns tem dificuldade com a internet e os meios que usa. Espero que esse ano, depois da experiência do ano passado, possamos nos adequar melhor e buscar estratégias e metodologias que funcione e não prejudique o aluno” (Residente 8).

“Bem preocupante. Acredito os alunos ficarão com uma lacuna grande na sua aprendizagem, devido que bem todos tinham suporte dos pais em casa, algo que é considerando essencial nesse modelo de ensino que estamos sendo submetidos.” (Residente 9).

Apesar das particularidades do atual contexto e da falta que sentem da interação pessoal/presencial com os alunos, dos 10 (dez) residentes que participaram do Primeiro Módulo do Programa, 09 (nove) afirmam querer continuar. Entre as dificuldades encontradas ao iniciar as atividades docentes, os residentes apontam a falta de habilidade para desenvolver as práticas de forma virtual, e a dificuldade na relação interpessoal, como o acompanhamento aos alunos. Podemos observar nas falas a seguir.

“A questão de ser remoto e não poder dar o apoio necessário aos alunos, pois nem todos tem acesso a internet ou se adaptou a esse modelo de ensino” (Residente 9).

“Lidar com as ferramentas virtuais” (Residente 5).

“Na verdade, a dificuldade mesmo encontrada foi a suspensão das aulas presenciais, mas de todo modo não deixou de haver a troca de conhecimentos, mesmo estando em um período remoto” (Residente 1).

As professoras também apontam dificuldades similares a dos residentes, quando questionadas a respeito das dificuldades encontradas para trabalhar seguindo a realidade do “novo normal”.

“Sim. Falta de comunicação com os pais. Falta de acesso as tics das famílias.” (Professora 2).

“Tive dificuldades em relação aos métodos tecnológicos, tudo muito novo até então, para direcionar as aulas à distância” (Professora 3).

Nota-se que a questão tecnológica é um dos principais desafios, não só no que diz respeito ao acesso às tecnologias, mas também no sentido de falta de conhecimento e habilidades tecnológicas, sobre isso temos que:

A carência de uma formação tecnológica é algo constante nas instituições brasileiras, em virtude de os professores não serem adeptos ao uso das tecnologias com fins pedagógicos, em que no momento atual, isso ocasiona uma verdadeira corrida contra o tempo, pois os mesmos terão que trabalhar o dobro, para buscar recursos, métodos e aparatos, a fim de levar o conhecimento ao seu alunado (ALMEIDA, et. al. 2020. p. 2).

Essas dificuldades com relação às novas formas de trabalhar, que percorrem desde a falta de habilidade com os equipamentos tecnológicos à problemas de acesso e acessibilidade, causam estresses emocionais tanto nos docentes quanto nos alunos, pois,

[...] tanto docentes e discentes estão inclusos em um ambiente onde há uma baixa qualidade na oferta dos serviços de internet e onde as dinâmicas de ensino abordam as necessidades profissionais e pessoais desses protagonistas da educação de forma não prioritária, com isso, infere-se que a causa desses estresses emocionais, da privação do sono, do aumento das desordens emocionais do educador e do estudante está relacionada com dificuldade de acesso e direito à cidadania no que diz respeito aos serviços ofertados e ao cumprimento dos seus papéis sociais [...] (CIPRIANO, 2020, p. 9).

Quanto às formas de trabalhar as questões emocionais a fim de manter o equilíbrio mental, mesmo com os sentimentos conturbados, destacamos diversos meios e mecanismos apontados pelos sujeitos, atitudes que vão desde tirar um tempo com a família para um lazer, ou ver um filme a apoio psicológico e religioso. Para obter essas informações fizemos duas questões que se articulam, a primeira voltada para a parte psicológica: “Como você tem lidado com as emoções ruins neste período?”. Vejamos as respostas:

“Busco sempre mim manter calmo, diante de tanta informação que surge a cada minuto. Elevando minha fé sempre em Deus” (Residente 1).

“É bem complicado essa questão, mas tenho tentando junto com minha psicóloga” (Residente 5).

“Não sei dizer, a ansiedade aumenta e tô quase buscando remédio e uma psicóloga” (Residente 6).

A ansiedade é o que ousaríamos chamar de “mal do século”, assim como a depressão, isto porque principalmente nesse momento histórico que vivemos, muitos de nós tornamo-nos ansiosos, ou melhor, desenvolvemos ansiedades, que apesar de ser algo comum ao ser humano, pode se tornar algo prejudicial a saúde mental e até patológico:

A ansiedade – um problema causado pelas pressões da vida – é talvez a emoção com maior correlação científica ligando-a ao começo de uma doença e ao curso da recuperação. Quando a ansiedade serve para que nos preparemos para lidar com algum perigo (uma suposta utilidade na evolução humana), está nos prestando um bom serviço. Mas na vida moderna a ansiedade é, na maioria das vezes, fora de propósito e dirigida para o alvo errado – a raiva se torna patológica quando ocorre em circunstâncias triviais (GOLEMAN, 2011 p. 217).

Esse desencadeamento da ansiedade nas docentes e pedagogos em formação ocorre principalmente devido à mudança de rotina e às incertezas do atual contexto. Podemos refletir, ainda, levando em consideração que essa mudança de rotina vai muito além daquela que a pandemia nos impôs, mas que também pode estar atrelado a falta de uma “rotina

rotineira” ou seja, trabalha e/ou estudar em casa se torna algo extremamente estressante e desmotivador quando não se tem ou não se cria uma rotina para que se possa separar, mesmo que parcialmente, o trabalho da vida pessoal. Isto porque acabamos por misturar as tarefas de casa com as demandas do trabalho e ficamos sem tempo para um lazer, isso torna-se cansativo fisicamente, exaustivo mentalmente e desgastante emocionalmente, levando a pessoal ao esgotamento em todas as esferas da vida, fazendo com que tenha cada vez mais sentimentos e pensamentos ruins. Ainda em relação às estratégias que usam para lidar com as emoções, eles afirmam:

“Busco me obrigar a seguir uma rotina e acrescentar atividades prazerosas no cotidiano, evitando pensar demais nas situações negativas e desmotivantes em que nos encontramos” (Residente 7).

“Tento matar a calma e acreditar que tudo vai passar” (Professora 2).

“Procuro me concentrar em outras coisas, as vezes converso com alguém” (Professora 3).

A segunda questão estava voltada para a parte atitudinal, ou seja, buscava conhecer quais ações estão contribuindo para que os sujeitos mantenham um equilíbrio emocional, para que dessa forma não deixem que suas emoções e sentimentos interfiram de forma negativa em sua práxis e modo de viver. “O que você costuma fazer para relaxar a mente da pressão causada pelo contexto em que estamos vivendo (pandemia)?”. Vejamos o que apontaram:

“Costumo desacelerar, deixando de lado algumas pendências profissionais para focar em algo agradável para mim, como assistir séries, filmes e animes, ler, socializar com a família e animais de estimação, e descansar” (Residente 2).

“Ouvir palestra de Rossandro, ouvir salmos e louvores” (Professora 1).

“Faço caminhadas, esse ano voltei as aulas de Pilates” (Professora 3).

“Caminhada, séries, filmes, músicas e livros que não tem nada referente a estudo” (Residente 6).

“Criar distrações como exercícios, leituras e séries...” (Residente 7).

Considerando as respostas, observamos que mesmo em situação atípica e com muitas adversidades. Esses sujeitos, em sua maioria, têm conseguido reservar um tempo para si mesmo e trabalhar suas emoções de forma inteligente. É nesse ponto que queremos chegar, não se trata apenas de reconhecer nossos estados emocionais, mais de reconhecê-los e sermos capazes de agir sobre eles de forma que seja possível ressignificar esses sentimentos, não no sentido de anulá-los, mas de compreender que emoções são passageiras e que se fizermos um trabalho de autoconhecimento e nos educarmos emocionalmente para identificação dos sentimentos negativos que nos causam mal estar psíquico podemos então criar situações que nos permita sentir-se melhor, pois, de acordo com a teoria das inteligências múltiplas:

A vida emocional é um campo com o qual se pode lidar, certamente como matemática ou leitura, com maior ou menor habilidade, e exige seu conjunto especial de aptidões. E a medida dessas aptidões numa pessoa é decisiva

para compreender por que uma prospera na vida, enquanto outra, de igual nível intelectual, entra num beco sem saída: a aptidão emocional é uma metacapacidade que determina até onde podemos usar bem quaisquer outras aptidões que tenhamos, incluindo o intelecto bruto. Claro, há muitos caminhos (GOLEMAN, 2011. p. 65).

Dito isto, reforçamos a importância de nos educarmos emocionalmente, em especial, os profissionais da área da educação, pois, estão diariamente expostos a situações que muitas vezes podem fugir do seu controle, afetando diretamente seus estados emocionais, assim como, situações da vida privada poderá influenciar na sua vida profissional. E este, enquanto sujeito completo, que pensa e sente, terá que lidar com as situações sem deixar que seus sentimentos lhe prejudiquem seja no âmbito profissional, seja no pessoal, afinal “manter sob controle as emoções que nos afligem é fundamental para o bem-estar; os extremos – emoções que vêm de forma intensa e que permanecem em nós por muito tempo – minam nossa estabilidade” (GOLEMAN, 2011, p. 88).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso da inteligência emocional possibilita que os professores, mesmo que ainda em formação, consigam melhor lidar com seus sentimentos e emoções e, assim, consigam ter uma relação melhor com a profissão, passando a não percebê-la como uma obrigação desgastante, mas como uma esfera da vida que apesar de suas exigências, e situações que lhes causam estresse muitas vezes em demasia, pode ser sim algo prazeroso, se aprendermos a experienciar os momentos de forma mais leve, e não nos prendermos as coisas ruins.

Para tanto, é preciso desenvolvê-la, isto é possível por meio da educação emocional, que permite que as pessoas consigam identificar seus pensamentos, emoções e situações que geram desconforto e mal estar, para assim, conseguir criar situações que lhes permita ressignificar seus estados emocionais a fim de evitar que tomem nosso racional e influenciem de forma negativa nas diferentes esferas da vida e, principalmente, no âmbito profissional, considerando que as emoções, os pensamentos e as nossas ações estão interligados e são altamente influenciados uns pelos outros. Com efeito, é preciso desenvolver o autoconhecimento, pois, essa característica possibilitará que identifiquemos de forma mais rápida os gatilhos de nossas angústias, estresses e tantos outros sentimentos, uma vez que o que sentimos e pensamos sempre está relacionado a algo e, muitas vezes, nem percebemos.

Mas, que é preciso desenvolver a inteligência emocional para melhor lidar com os desafios da vida, isso já se sabe, no entanto como fazer? Bem, por meio de estratégias que nos

levam ao autoconhecimento, uma das principais é a autoanálise, quando o sujeito analisa o que está sentindo e busca entender o porquê sente-se de tal forma isso facilitará para que o mesmo encontre uma maneira de contornar aquela emoção, e ainda possibilitara que este não aja de forma impulsiva, por estar “mergulhado” em seus sentimentos. É preciso que ele seja “autoconsciente” de suas emoções para melhor lidar com elas.

Finalmente, o autocuidado faz-se também algo essencial para que o professor se sinta motivado a fazer algo que gosta, tirar um tempo para si, ter um robe ou, até mesmo, reservar um momento do dia para não fazer “nada”. Tais atitudes importam bastante para diminuir o nível de estresse mental e a tensão corporal, resultando em sensação de bem-estar.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, E. G. et al. **Ensino remoto e tecnologia: uma nova postura docente na educação pós-pandemia** Anais VII CONEDU - Edição Online. Campina Grande: **Realize Editora**, 2020.

CIPRIANO, J. A. et al. **Educação em tempos de pandemia: análises e implicações na saúde mental do professor e aluno.** Anais VII CONEDU - Edição Online. Campina Grande: **Realize Editora**, 2020.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6 ed. - São Paulo: Atlas, 2008.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

RODRIGUES, Miriam. **Educação emocional positiva** – ed. rev. amp. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.

FUENTES-ROJAS, Marta. **Psicologia e Saúde: A Terapia Comunitária como Instrumento de Sensibilização para o Trabalho com Comunidades na Formação do Psicólogo.** **Psicologia: Ciência e Profissão**, 31 (2), 420-435, 2011.

MOYSÉS, G.L. R; MOORI, R. G. Coleta de dados para a pesquisa acadêmica: um estudo sobre a elaboração, a validação e a aplicação eletrônica de questionário. **XXVII encontro nacional de engenharia de produção.** Foz do Iguaçu, 2007.

Organização Mundial da Saúde. Relatório sobre a saúde no mundo 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Geneva. 2001. Disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/relatorio-mundial-da-saude-2001--saude-mental-nova-concepcao-nova-esperanca-pdf.aspx>. Acesso em 10/08/2021.

SOUSA, A. T. C; FREITAS, M. C. M. A. **A interferência da inteligência emocional na práxis do professor.** UniEVANGÉLICA. 2016.