

O IMPACTO DO YES! NAS ESCOLAS NO ENSINO DE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS PARA EDUCADORES DURANTE A PANDEMIA - UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE VOLUNTÁRIOS DO PROGRAMA

Ana Carolina Pinto da Silva ¹
Nalu Gusmão Teixeira de Freitas ²
Janáina Mota ³

INTRODUÇÃO

O ensino de competências socioemocionais é uma das diretrizes estabelecidas pelo Ministério da Educação na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e pela UNESCO em sua proposta de Educação para o século 21 (MEC, 2021). De acordo com a CASEL, Organização Internacional de Promoção da aprendizagem social e emocional e referência mundial no estudo, pesquisa e promoção da aprendizagem socioemocional em educação, o desenvolvimento desses tipos de competências pode contribuir, não somente para a formação dos indivíduos que compõe o universo escolar (alunos, pais, professores e gestores), mas também para a redução da desigualdade, empoderando educadores, estudantes e suas famílias e assim tornando os ambientes de aprendizado mais seguros, saudáveis e justos (CASEL, 2021).

Quando a proposta da educação inclui o desenvolvimento de competências socioemocionais, ela pode ser vista também como forma de promoção de saúde mental, fomentando o autoconhecimento, a capacidade de regulação emocional e empoderando o indivíduo a lidar com fatores estressores do ambiente escolar, como o bullying. Como efeitos positivos da aprendizagem dessas habilidades podem ser considerados: a melhoria na performance de estudos, na construção de relacionamentos interpessoais mais saudáveis (dentro e fora das escolas), autoconhecimento, autorregulação das

¹ Mestre em Enfermagem e Saúde da Universidade Federal da Bahia - UFBA, ana-carolina_pinto@hotmail.com;

² Graduada pelo Curso de Biotecnologia da Universidade Federal da Bahia- UFBA, nalugusmao@gmail.com;

³ Graduada pelo Curso de Relações Internacionais da Universidade Federal da Bahia - UFBA, janainaalvessm@gmail.com;

emoções, consciência social e maior responsabilidade nas tomadas de decisões (CASEL, 2021).

Quando as práticas que promovem o desenvolvimento de competências socioemocionais são integradas ao cotidiano das escolas, envolvendo toda a equipe de funcionários, gestores, professores e estudantes, esses atores inseridos no contexto escolar têm maior oportunidade para se desenvolverem como indivíduos, sentirem-se mais preparados e motivados para dar o melhor de si em sala de aula, e ter mais energia e entusiasmo para acompanhar a rotina escolar, mesmo durante períodos de grande tensão, como a pandemia do COVID-19.

Essas são premissas importantes para o Yes! nas Escolas, programa global voltado para o ensino de competências socioemocionais nas escolas, que possui como missão criar um ambiente de aprendizagem livre de estresse e violência, e que estimule a promoção dos valores humanos. No Brasil, o programa teve seus primeiros instrutores formados em 2012, e desde então vem desenvolvendo ações e estabelecendo parcerias com instituições de ensino de todo o país. O Yes! nas Escolas já desenvolveu ações em mais de sete estados do Brasil, e está hoje presente em mais de nove países. Inicialmente com modalidade presencial, com a chegada da pandemia foi adaptado ao formato online, tendo, neste último formato já impactado mais de 300 indivíduos.

Pesquisas independentes realizadas com jovens e educadores após os cursos do Yes! nas Escolas relataram que os estudantes se sentiram mais calmos e relaxados, mais capazes de lidar com o estresse, maior capacidade de foco e melhorias na qualidade do sono. Os pais e educadores relataram perceber os jovens com mais disposição em sala de aula, construindo relações interpessoais mais saudáveis e gerenciando melhor as emoções negativas. (IAHV, 2021)

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de voluntários atuantes no programa sobre o impacto do Yes! nas Escolas no ensino de competências socioemocionais para educadores durante a pandemia .

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Trata-se de um estudo descritivo, caracterizado como relato de experiência. O programa Yes! Nas escolas consiste em um curso com duas modalidades de ensino:

Intensivo (9 a 15 horas, 3, 4 ou 5 dias sequenciais) ou Extensivo (20 a 30 horas, 1 ou mais vezes por semana, sendo a seção mínima de 1 hora de duração), que ensina a técnica de Respiração SKY (BROWN & GERBARD, 2005). A coleta de dados ocorreu com base nos depoimentos de voluntários envolvidos no Projeto. Por se tratar de um relato de experiência que se utiliza de opinião e avaliação qualitativa, sem possibilidade de identificação individual, não houve a aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido nem foi registrado e avaliado pelo sistema do Comitê de Ética em Pesquisa e a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os entrevistados apresentaram suas perspectivas e compartilhamentos a partir das vivências obtidas ao longo do tempo dedicado às atividades relacionadas ao Yes! nas Escolas. De acordo com os depoimentos colhidos, o programa se destaca por oferecer uma possibilidade acessível e descomplicada para o ensino de competências sócio emocionais em ambiente escolar, visto que muitas vezes as instituições de ensino se percebem com dificuldades para inserir este tipo de assunto no conteúdo programático anual. Destacou-se entre os relatos também a adaptabilidade do programa, que pode moldar o seu conteúdo de acordo com a audiência requerida, seja ela um público infantil, adolescente, adulto (de pais ou professores), ou ainda para o público universitário, ou de acordo com o formato solicitado pela instituição requerente, podendo ser oferecido como cursos, palestras, aulas introdutórias, disciplinas e até atividades de extensão. Identificou-se ainda a possibilidade inovadora da oferta de conteúdos tanto voltados para o autocuidado, autodesenvolvimento e saúde mental, como também para formação de facilitadores e replicadores das técnicas ensinadas nos cursos do Yes! nas Escolas.

Foi amplamente trazido em primeiro plano nos depoimentos, inclusive por voluntários que atuam profissionalmente como educadores, as dificuldades relatadas pelos professores participantes dos cursos de lidarem com situações cotidianas que demandam o domínio da inteligência emocional. O educador muitas vezes têm dificuldade para atender às demandas emocionais de seus alunos, já que poucos deles recebem treinamento para lidar com suas próprias emoções e estresse, além dos

conflitos em sala de aula. Nessa perspectiva, o Yes! nas Escolas oferece ferramentas para ajudar as instituições de ensino a irem além do senso comum e do ensino e formações essencialmente técnicos, alcançando também as habilidades interpessoais, também chamadas *soft skills*.

Os voluntários perceberam mudanças significativas nos participantes, tanto alunos como professores e gestores, principalmente no que tange o senso de autocuidado, relaxamento e felicidade percebidos, além de redução do cansaço mental. Os participantes costumam relatar aos voluntários descobertas quanto aos seus potenciais enquanto indivíduos sociais, empoderando-se enquanto seres resilientes capazes de transformação e de crescimento. Muitos relataram também o aumento da energia, da sensação de bem estar, redução de estresse e ansiedade, e aumento na sensação de relaxamento. Já se sabe que a elevação das taxas séricas de cortisol, aumento este causado pelo estresse, influenciam no funcionamento das áreas do cérebro responsáveis pelo aprendizado e raciocínio lógico. Desse modo, estratégias como o Yes! nas Escolas, que se utilizam de técnicas que possibilitam ao sujeito retornar a um estado de calma mesmo quando submetido a fontes estressoras, favorecem o processo de ensino e aprendizagem (BROWN, 2005).

Percebeu-se também que o início das aulas virtuais e adaptação ao ambiente EAD foi desafiador para alunos e professores, e elevaram as queixas sobre ansiedade, frustração e cansaço, efeitos colaterais do estresse. Muitos dos participantes que chegaram aos cursos durante o período da pandemia de COVID-19 buscavam ferramentas que pudessem trazer de volta a motivação pelo trabalho e novas formas de manter a calma mesmo frente às dificuldades inerentes ao ensino EAD para crianças e adolescentes. Foi notável o impacto positivo no gerenciamento de emoções destes indivíduos após os cursos, os quais trabalham/estudam em ambientes que possuem muitos outros fatores estressores, como os altos níveis de cobrança de desempenho ou *bullying*. Os voluntários relataram ouvir dos participantes melhorias quanto à sensação de bem estar, melhorias no sono, mais resiliência, paciência e satisfação com a vida e com o trabalho.

Foi percebido também que o ambiente do curso proporcionou segurança e acolhimento para que os participantes compartilhassem feedbacks e suas experiências

personais. Muitos dos participantes compartilharam que, após o curso, conseguiram encontrar calma e centramento em situações que antes mexiam com eles. Também compartilharam sobre outros impactos positivos sentidos por eles - principalmente sobre a sensação de calma e redução da ansiedade - e como o curso teve também impactos positivos em seus relacionamentos interpessoais dentro e fora do ambiente escolar/acadêmico, evidenciando o impacto indireto do programa na vida de familiares e pessoas próximas àquelas que participam da vivência do Yes! Nas escolas.

De acordo com os relatos de professores e alunos, alguns indicadores se mostraram extremamente relevantes na percepção e análise dos impactos do programa no ambiente escolar/acadêmico: aumento da assiduidade dos alunos, aumento de participação e engajamento em sala de aula. Segundo os alunos, perceberam melhorias na calma, humor, foco, concentração, sono, estresse, raiva e sentimentos. Ou seja, a melhoria simultânea em diversos indicadores é significativa.

Houveram relatos de crescimento significativo de casos de ansiedade infantil durante os períodos de isolamento da pandemia. Nesse cenário, os avanços positivos do Yes! nas Escolas também simbolizam avanços em termos de saúde mental e física, sinalizando a eficácia das técnicas ensinadas em curso como práticas alternativas em saúde mental e bem estar, aliados na superação de traumas que possam prejudicar o autodesenvolvimento, desenvolvimento social e de aprendizagem das crianças e adolescentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que o ambiente escolar e acadêmico possuem diversos fatores estressores, potencializadores de desequilíbrios socioemocionais e transtornos mentais, e que a alta de cortisol no córtex cerebral causada pelo estresse é um dos maiores impedimentos ao processo de ensino - aprendizagem, sabe-se que o desempenho acadêmico pode ser bastante afetado caso não haja esforços para estabelecer o ensino das habilidades socioemocionais. É de suma relevância que na contramão da grade curricular tradicional acadêmica, novas abordagens alternativas sejam consideradas em resposta às lacunas mencionadas por professores e estudantes em termos de suporte socioemocional para pleno desenvolvimento humano e acadêmico desses indivíduos.

Quando o professor não sabe como lidar com o estresse de uma forma eficiente, dificilmente conseguirá dar suporte aos seus alunos, afinal, não se pode ensinar aquilo que nunca se aprendeu. Voluntários educadores do Yes! nas Escolas perceberam que o estresse acontece quando há acúmulo de demandas pessoais e profissionais e não há ferramentas para lidar com isso. Estratégias que trabalhem esse tipo de habilidades, como o Yes! nas Escolas, influenciam não só uma mudança de comportamento nas crianças e professores participantes dos cursos, mas inspiram também mudanças nos pais e familiares, que ao notar o bem estar dos seus filhos passam a buscar formas mais saudáveis para lidar com suas próprias questões, tornam-se pais conscientes. É extremamente relevante conscientizá-los sobre a importância do ensino dessas ferramentas, e da importância de cobrar da escola movimentações para trazer esse tipo de aprendizado para os jovens.

Palavras-chave: Competências sócio emocionais, Educadores, Voluntariado.

REFERÊNCIAS

- BROWN, Richard P.; GERBARG, Patricia L. Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part I—neurophysiologic model. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, v. 11, n. 1, p. 189-201, 2005. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2005.11.189>
- CASEL, 2021. Disponível em: <https://casel.org/>
- CASEL Fundamentals, 2021. Disponível em: <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-does-the-research-say/>
- MEC, 2021. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>
- IAHV, 2021. Disponível em: <https://skyschools.org/research/#youth>