

EDUCAÇÃO EMOCIONAL E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UM NOVO OLHAR PARA A FORMAÇÃO DE PROFESSORES

Isabelle dos Santos (Autora); Lyzandra Kárenn Frazão do Nascimento (Coautora); Márica Rique Carício (Coautora)

Universidade Federal da Paraíba, santosisinha@outlook.com; Universidade Federal da Paraíba, lyzandrakarenn@hotmail.com; Universidade Federal da Paraíba, marcia.rique@gmail.com

INTRODUÇÃO

A Educação Emocional (EE) é uma temática que nos últimos anos tem se intensificado através dos interesses e estudos feitos pelos pesquisadores e pesquisadoras com enfoque no campo educacional. Do ponto de vista científico, os trabalhos que relacionam a saúde com a temática da Educação Emocional são incipientes especialmente quando a perspectiva está sob o campo da formação profissional.

A Educação Emocional consiste em um processo de construção humana que se dá ao decorrer da vida, de forma integralizada, tendo em vista o bem-estar subjetivo (GONSALVES, 2015). Nesse sentido podemos aprender com todos os aspectos que acontecem ao nosso redor através das nossas vivências diárias. Para Bisquerra (2000) a Educação Emocional é um processo complexo e amplo ao mesmo tempo, podendo assim ser compreendida como um desenvolvimento educativo, necessita ser contínuo e permanente, com o objetivo de potencializar o desenvolvimento emocional como acréscimo indispensável ao aperfeiçoamento cognitivo, constituindo ambos os elementos essenciais para a construção da personalidade integral do sujeito.

A Educação Emocional sobre a ótica do mesmo autor, é um processo consciente, ou seja, resulta no conhecimento e autoconhecimento das emoções, tendo em vista proporcionar a melhor maneira para o sujeito vivenciar cada emoção de uma maneira saudável. Gonsalves (2015) destaca que não é um processo de controle emocional, mas sim educativo, desenvolve habilidades que proporcionam a identificação das situações pessoais ou em outros sujeitos, provocam o desencadeamento de algumas emoções, amplia o sentido de automotivação diante da vida profissional e pessoal, aprende-se a prevenir as consequências de uma situação desagradáveis causada por alguma emoção, e melhorando a saúde. Nesse sentido podemos perceber a interação entre a Educação emocional e a Promoção da Saúde a favor do bem-estar subjetivo das pessoas.

A Promoção da Saúde é um conceito que tenta resgatar a perspectiva relacional entre saúde e condições de vida, ressaltando em múltiplos elementos – físicos, psicológicos e sociais. Este termo Promoção da Saúde é recente e surgiu em meio aos países industrializados, como por exemplo o Canadá. Tendo em vista o desenvolvimento humano, sabemos que a saúde é essencial para este processo (CZERESNIA, 2009).

Diante deste horizonte, o autor acima cita a Promoção da Saúde direcionada a propiciar o desenvolvimento de condições de vida, ou seja, o bem-estar coletivo ou individual. Podendo destacar que isto ocorre através de ambientes favoráveis à saúde; o desenvolvimento de habilidades pessoais; reorientação do sistema de saúde; reforço da ação comunitária; elaboração e implementação de políticas públicas saudáveis.

Com isso podemos interlaçar a Educação Emocional com a Promoção da Saúde, pois estes dois conceitos trazem visões e práticas que estão interligados com a construção humana e o seu bem-estar. É necessário que estes dois horizontes estejam dentro da formação dos professores, pois por meio deles os docentes irão construir uma identidade profissional em perfeito estado, ou seja, os professores irão aprender a desenvolver as habilidades educativas emocionais, desenvolvendo autoconfiança para a sua função desempenhada, relacionamentos de cuidado com os colegas de trabalho, alunos e pessoal também, momentos de autorreflexão do seu trabalho, desenvolvendo o autoconhecimento das dificuldades emocionais existentes em sua vivência diária e com isso realizando um processo educativo humanizador com os seus discentes, proporcionando assim um ambiente favorável ao desenvolvimento de sua profissão e o bem-estar comunitário do processo educativo.

METODOLOGIA

O desenvolvimento desta pesquisa está sendo na Escola Municipal Duarte da Silveira, localizada na cidade de João Pessoa (PB). Este trabalho faz parte dos projetos de extensão PROLICEN (Programa de Licenciaturas) financiado pela Universidade Federal da Paraíba. As atividades foram iniciadas no mês de março com estudos, pesquisas bibliográficas e discussões sobre Educação Emocional a serem concluídas no mês de dezembro de 2017.

Para começar as ações do projeto, primeiramente foi apresentado o projeto, em uma reunião feita com a gestão da referida instituição onde estavam presentes a psicóloga, assistente social, aluna bolsista e voluntária do projeto, e a coordenadora que está à frente da estrutura funcional do projeto. Neste primeiro contato com a escola, apresentamos a importância desta temática e sua

contribuição para equipe de profissionais que auxiliam na construção educacional deste núcleo escolar. Neste encontro outra pauta discutida para as ações do projeto, foram os horários marcados para realização de cada ação. Ficou pactuado que as ações serão realizadas em um sábado de cada mês, pois a escola dispõe de reuniões de planejamento, designadas como formação para os professores, parte destes momentos serão utilizados pelo projeto.

Como primeira ação foi aplicado o Inventário de Educação Emocional Gonsalves, que tem como objetivo identificar quais são as emoções que se sobressaem no momento em que as pessoas estão respondendo este inventário. A partir de cada resposta dos educadores e educadoras consolidadas conhecemos quais as emoções vamos trabalhar.

Este Inventário contém cento e cinquenta e oito (158) questões objetivas que envolvem dezenove (19) emoções, as quais são: empatia, raiva, medo, ciúmes, tristeza, felicidade, ansiedade, gratidão, amor, altruísmo, mau humor, possessividade, inveja, egoísmo, vergonha, aversão, malevolência, alegria e vingança. Como resultado dessa primeira ação, foi identificado que as emoções que mais destacaram-se na análise do inventário, no momento que responderam, e que escolhemos para construir e aplicar as vivências foram a ansiedade, raiva, amor e felicidade.

Serão organizados momentos de reflexão teórico-metodológico sobre Educação Emocional e Promoção da Saúde, através da realização das vivências que têm como objetivo ajudar os profissionais da educação a compreenderem cada emoção e vivencia-las de uma maneira saudável e libertadora. Para os momentos reflexivos, utilizaremos textos e leituras que discutam a interligação da saúde física e emocional, que foram feitos a partir de estudos preliminares pela bolsista, voluntários e coordenadora do projeto, como também a busca de dinâmicas; músicas; vídeos e outros materiais didáticos que envolvam as emoções.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados são preliminares, tendo em vista que o projeto ainda está em execução. Vamos apresentar o resultado da análise das questões do Inventário de educação Emocional Gonsalves e relação a algumas emoções. Estão destacadas nos quadros abaixo as perguntas que foram mais expressivas diante das emoções que mais se destacaram-se na análise do inventário. Foram evidenciadas as questões mais significativas que fazem parte do conjunto de assertivas que representam as emoções da ansiedade e raiva.



TABELA 1- Percentual das assertivas do grupo da emoção Ansiedade, respondidas pelos professores e professoras da Escola Municipal Duarte da Silveira – João Pessoa (PB).

| ANSIEDADE | SIM | AS VEZES | NÃO |
|---|-------|----------|------|
| Tenho pensamentos sobre problemas que podem surgir e atrapalhar minha vida. (59) | 43,5% | 47,8% | 8,7% |
| Antes de uma prova ou de receber o resultado de algum exame eu costumo ficar inquieto (a) antecipadamente. (58) | 56,5% | 30,4% | 13% |
| Situações futuras que desconheço me trazem preocupações. (57) | 52,2% | 39,1% | 8,7% |

Fone: Criação da própria autora.

Nos dados apresentados acima podemos perceber que 91,3% dos professores e professoras responderam sempre ou às vezes, afirmando ter pensamentos sobre problemas que podem surgir e atrapalhar suas vidas. Ora, colocar com tanta evidência pensamentos para problemas que não existem e que poderão de fato nunca vir a existir, demonstra um sentimento de ansiedade bem presente nesses trabalhadores e trabalhadoras da educação.

TABELA 2 - Percentual das assertivas do grupo da emoção Raiva, respondidos pelos professores e professoras Escola Municipal Duarte da Silveira – João Pessoa (PB).

| RAIVA | SIM | ÁS VEZES | NÃO |
|--|-------|----------|-------|
| Quando sou afrontado (a) por alguém, eu respondo com o tom de voz elevado. (121) | 21,7% | 30,4% | 47,8% |
| Fico com raiva quando faço um bom trabalho e não tenho uma boa avaliação. (126) | 21,7% | 57,5% | 21,7% |
| Quando alguma coisa me irrita digo coisas horríveis. (123) | 13% | 30,4% | 56,5% |

Fone: Criação da própria autora.

É interessante observar que 52% dos professores e professoras respondem (sim ou às vezes) afirmando que quando é afrontado por alguém, respondem com o tom de voz elevado, indica uma dificuldade de autocontrole, permitindo um comportamento mais intenso e agitado, podendo interferir no bom relacionamento com os estudantes, provocando, até mesmo, a ineficiência nas ações desenvolvidas, tendo em vista que na relação com o outro o tom de voz é fundamental, pois pode motivar ruídos desnecessários e prejudiciais na comunicação.



CONCLUSÕES

Diante o exposto, a Educação Emocional e Promoção da Saúde destacam a importância de um cuidado direcionado para o bem-estar pessoal e coletivo, proporcionando um ambiente mais saudável em relação a todo o corpo educacional que faz parte da escola, ressaltado a vivência dos educadores e educadoras que estão mais presentes com os fatores sociais abordados em sala de aula, ou seja, são estes profissionais que recebem a tensão de todo núcleo educacional.

É importante destacar a relevância para a vida acadêmica e pessoal da bolsista e o corpo de estudos voluntários e voluntárias que fazem parte deste projeto, pois nos proporciona um contato direto com os professores e professoras, trazendo perspectivas de prática sem mesmo ainda estarmos atuando e um olhar diferenciado de como vamos proceder na nossa vivência pedagógica, focando em um desenvolvimento de educar as emoções, como forma de autonomia dos nossos trabalhos educacionais e pessoais.



REFERÊNCIAS

BISQUERRA, Rafael Alzina. **Educación Emocional y Bienestar**. Educación. Españã. Wolter Kluwer. 2000.

CZERESNIA, Dina (orgs). **Promoção da Saúde**: conceitos, reflexões e tendências. 2ed. Ver. E amp./ organizado por Dina Czeresnia e Carlos Machado de Freitas – Rio de Janeiro, Editora Fiocruz, 2009.

GONSALVES, Elisa Pereira. **Educação Emocional**/ Paraíba, PB, 2015.