



## **O USO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA DOCÊNCIA: REFLEXÕES SOBRE O TRABALHO E A SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR NA ATUALIDADE**

Silvânia Lúcia de Araújo Silva<sup>1</sup>  
Eline Santos Araújo<sup>2</sup>  
Maria da Conceição F. da S. G. Dutra<sup>3</sup>

### **RESUMO**

A natureza humana requer, entre as várias habilidades e competências necessárias para viver em sociedade, um conjunto de aptidões que incluem autocontrole, zelo, persistência e a capacidade de automotivação. A esse grupo de aptidões chamamos de “Inteligência Emocional”, tão necessária nesses tempos complexos e confusos em toda e qualquer área do conhecimento humano, seja em nível pessoal ou profissional. Neste texto, que reúne estudo bibliográfico e pesquisa-ação, objetivamos refletir sobre o trabalho e a saúde mental do professor na atualidade a partir do uso de uma inteligência emocional voltada para a docência, para os desafios próprios do profissional em educação. Com base na teoria estudada, nos questionários aplicados e nas observações desenvolvidas numa instituição escolar, acompanhando professores e estudantes do curso de Pedagogia, chegamos à conclusão de que os profissionais em educação, em especial os professores, precisam conhecer e fazer uso de sua inteligência emocional a fim de construir momentos mais positivos, dentro e fora do ambiente de trabalho, e, ainda, desconstruir os momentos de sofrimento que os desafios da profissão lhes impõem, os quais, invariavelmente, repercutem severamente em suas vidas pessoais e, por conseguinte, em sua saúde mental.

**Palavras-chave:** Inteligência Emocional, Trabalho Docente, Saúde Mental, Professor.

### **INTRODUÇÃO**

Muito tem se falado ou ouvido falar sobre inteligência emocional nos últimos tempos. Seu uso tem sido recorrente, em especial, devido o contexto de crise provocado pela pandemia do novo coronavírus que, em detrimento de quaisquer ponderações em contrário, tem nos permitido construir conceitos outros sobre como lidar com as dificuldades e as novidades em nosso cotidiano e nas relações pessoais e profissionais.

---

Este artigo é resultado de Projeto de Iniciação Científica (PIBIC).

<sup>1</sup> Professora Doutora do Curso de Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba – UFPB/CCHSA, orientadora de projeto PIBIC, silvanaraujo@voax.com.br;

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba – UFPB/CCHSA, aluna bolsista PIBIC, elinearaujo831@gmail.com.;

<sup>3</sup> Professora Doutora do Curso de Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, membro do projeto PIBIC, concefarias@gmail.com.



Nesse momento de “anormalidades”, também é possível, para além da dor das perdas e do sofrimento das distâncias, produzir conhecimento e construir novos caminhos que ressignifiquem o sentido da vida e, por conseguinte, das interações entre as pessoas, revelando-se, assim, como indutor de saberes e fazeres que nos permitam dias melhores num futuro próximo. Mas, afinal, qual o significado dessa “inteligência emocional”?

Interessa-nos o significado que foi gestado com base na teoria das inteligências múltiplas desenvolvida por Howard de Gardner que, inicialmente, identificou sete tipos de inteligência, quais sejam: musical, corporal-cinestésica, lógica-matemática, linguística, espacial, interpessoal e intrapessoal. No bojo das discussões gardnerianas, entendemos que a inteligência emocional é uma aptidão inerente a todo ser humano que precisa, entretanto, ser desenvolvida ao longo da vida (GOLEMAN, 2011).

Esse tipo de inteligência nos dá a capacidade de autoconhecimento, mais precisamente, em relação ao que diz respeito aos nossos sentimentos e emoções. Seu uso nos permite sabermos lidar melhor com nossas emoções em diferentes situações da vida, bem como, entendermos os sentimentos/emoções do outro, este último obedecendo aos princípios da “alteridade”.

Ao longo de nossos estudos sobre a temática para compreender e analisar a saúde mental de profissionais em educação, conseguimos entender que o desenvolvimento dessa inteligência nos permite resolver com mais equilíbrio as questões da vida cotidiana, dificuldades e problemas com os quais nos deparamos, para ter boas relações de convivência social, para não se deixar “invadir” por sentimentos ruins que impliquem de forma negativa em nossa saúde mental.

Atualmente, como já destacamos, este tema é bastante discutido, pois, entende-se que nossas emoções e sentimentos interferem diretamente em nossas vidas, e em todas as esferas da vida. Assim, visto que não é possível nos dissociarmos das emoções, cabe-nos trabalhar as melhores maneiras de lidarmos com elas, seja no âmbito pessoal, social ou profissional da vida. Não se tratando apenas do que sentimos, mas do que fazemos com nossos sentimentos, como reagimos a eles. Tal perspectiva se traduz como nossa principal motivação e justificativa para transformar nossas inquietações advindas dos momentos com os estudantes do curso de Pedagogia e com professores da educação básica, através dos Estágios Supervisionados, em pesquisa.

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.

A inteligência emocional, neste sentido, permite-nos compreender nossas emoções e dos outros, 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. p. 63).

Sobre o termo “emoção”, o autor supracitado 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).

Sob esta base conceitual, o objetivo geral desse estudo é refletir sobre a saúde mental do profissional em educação, mais precisamente do docente, partindo da premissa de como o professor da atualidade lida com seus sentimentos e emoções, voltando sua inteligência emocional para a docência e para as questões que enfrenta diariamente. Especificamente, objetivamos, ainda, analisar como os professores usam a inteligência emocional para ressignificar seus sentimentos negativos a fim de impedir que eles interfiram em sua práxis e, por conseguinte, em sua profissionalização.



Nossa pesquisa, fruto de um projeto de iniciação científica, reúne estudo bibliográfico e pesquisa-ação. E, com base na teoria estudada, nas conversas informais, no questionário aplicado e nas observações desenvolvidas numa instituição escolar da rede pública de ensino, acompanhando professores e estudantes do curso de Pedagogia, chegamos à conclusão de que os profissionais em educação, em especial os professores, precisam conhecer e fazer uso de sua inteligência emocional a fim de construir momentos mais positivos, dentro e fora do ambiente de trabalho, e, ainda, desconstruir os momentos de sofrimento que os desafios da profissão lhes impõem, os quais, invariavelmente, repercutem severamente em suas vidas pessoais e, conseqüentemente, em sua saúde mental.

## **O EXERCÍCIO DE UMA EDUCAÇÃO EMOCIONAL PARA PROFESSORES: ESTRATÉGIAS PARA A PRESERVAÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO TRABALHO DOCENTE**

Para entendermos melhor como as pessoas costumam lidar com suas emoções, tomamos como base a descrição feita por Goleman (2011) sobre as constatações de Mayer no que diz respeito aos estilos típicos adotados pelas pessoas para acompanhar e lidar com suas emoções. Segundo ele, são três estilos de pessoas que podemos encontrar: “Mergulhadas, Resignadas e Autoconscientes”.

“Mergulhadas”, de acordo com o autor, são as pessoas que não possuem habilidades para lidar com suas emoções, ou seja, não têm uma inteligência emocional desenvolvida.

São pessoas muitas vezes imersas em suas emoções e incapazes de fugir delas, como se aquele humor houvesse assumido o controle de suas vidas. São instáveis e não têm muita consciência dos próprios sentimentos, de modo que se perdem neles, ficando sem perspectivas. Em consequência, pouco fazem para tentar escapar desses estados de espírito negativos, achando que não são capazes de exercer controle sobre suas emoções. Muitas vezes se sentem esmagadas e emocionalmente descontroladas (GOLEMAN, 2011, p. 79).

Um professor caracterizado como “mergulhado”, por exemplo, não tem essa capacidade de compreender seus próprios sentimentos e de lidar com eles de forma que evite que suas emoções venham atrapalhar o seu trabalho, assim como que os sentimentos ruins advindos do ofício venham interferir em sua vida pessoal e em sua saúde mental. De fato, ele estará constantemente em sofrimento e à mercê de suas emoções. Logo, terá sua prática profissional afetada de forma negativa, bem como terá imensa dificuldade para lidar com os problemas do dia-a-dia, que lhes geram angustias. Isso significa também que ele não terá



muito controle caso aja situações de conflito em sala de aula, pois as pessoas mergulhadas são instáveis emocionalmente.

“Resignadas” são as pessoas que percebem seus sentimentos, no entanto, não há esforço por parte delas para mudarem seu estado emocional.

Embora essas pessoas muitas vezes vejam com clareza o que estão fazendo, também tendem a aceitar seus estados de espírito e, portanto, não tentam mudá-los. Parece haver dois ramos do tipo resignado: pessoas que estão geralmente de bom humor e por isso pouca motivação têm para mudá-los, e as que, apesar de verem com clareza seus estados emocionais, são susceptíveis aos maus estados de espírito e os aceitam com um ‘deixa rolar’, nada fazendo para mudá-los, apesar da aflição que sentem – um padrão encontrado, por exemplo, em pessoas deprimidas que se resignam ao seu desespero (GOLEMAN, 2011, p. 79).

Em relação a um perfil de professor que seja resignado, ressaltamos que este, apesar de ter clareza de seus sentimentos, acomoda-se, deixando as coisas simplesmente fluírem sem que haja um esforço para mudar as situações que lhe incomodam e lhe trazem aflições, bem como não há um esforço para ressignificar esses sentimentos e reverter as emoções ao seu favor.

“Autoconscientes” são pessoas que melhor conseguem lidar com suas emoções. Possuem alto nível de inteligência emocional.

Conscientes de seu estado de espírito no momento em que ele ocorre, essas pessoas, evidentemente, são sofisticadas no que diz respeito à sua vida emocional. A clareza com que sentem suas emoções pode reforçar outros traços de suas personalidades: são autônomas e conscientes de seus próprios limites, gozam de boa saúde psicológica e tendem a ter uma perspectiva positiva sobre a vida. Quando entram num estado de espírito negativo, não ficam ruminando nem ficam obcecadas com isso e podem sair dele mais rápido. Em suma, a vigilância as ajuda a administrar suas emoções (GOLEMAN, 2011, p. 79).

O professor autoconsciente 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.

Baseando-nos nestes três perfis, afirmamos ser importante que as pessoas, de maneira geral, mas, nesse caso específico, os professores, estudantes e profissionais em educação, trabalhem para desenvolver sua inteligência emocional ao ponto de serem autoconscientes, para que possam enfrentar os desafios da profissão sem que seu estado mental seja afetado negativamente. Outrossim, sem dúvida, poderá desencadear mal-estar psicológico ou até





mesmo patologias devido ao excesso de estresse, angústias, aflições e sentimentos negativos que estão presentes em seu cotidiano. 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).

Entendemos, nessa direção, 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, processualmente, vamos construindo e permitindo nossa evolução como pessoas, capazes de lidar com as situações mais desgastantes da vida.

No contexto do trabalho docente, a aplicação de estratégias para lidar com os sentimentos devem partir, indubitavelmente, desse autoconhecimento de nossos sentimentos e 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 (2006), esta é parte integrante do processo educativo mais global e se traduz como uma atividade intencional e planejada, que requer estrutura e organização.

Nesta perspectiva, equilíbrio, autoconfiança e segurança são essenciais para a elaboração de uma aula que, ao se caracterizar por um processo flexível e criativo do professor, desenvolve sua perspicácia de saber como agir diante de situações didáticas, como reorganizar um processo que, muitas vezes, por vários motivos, não acontece como havia sido pensado e planejado, e traz situações imprevisíveis, o que requer do professor ações imediatas para encaminhamentos mais condizentes com a realidade vivenciada.

## **METODOLOGIA**

Ao significar o lócus metodológico de nossa pesquisa, tratamos de ancorá-la em estudos teóricos, cuja base bibliográfica apresenta um repertório de estudiosos que discutem saúde mental, emoções e trabalho docente. Em tempo, destacamos a pesquisa-ação, uma vez que a compreendemos como:



[...] um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo (THIOLLENT, 1986, p. 14).

Apropriamo-nos dessa definição porque, como já destacado, esse estudo se trata de uma pesquisa de iniciação científica desenvolvida com a participação de 16 (dezesesseis) professoras da Escola Municipal de Ensino Fundamental Xavier Junior, localizada no município de Bananeiras/PB e 15 (quinze) alunos do “Programa Residência Pedagógica” da Universidade federal da Paraíba (UFPB) que desenvolviam suas práticas na mesma escola. Trabalhamos de forma participativa com esses sujeitos durante cerca de seis meses. Estes participantes compreendiam pessoas de faixa etária entre 21 (vinte e um) e 50 (cinquenta) anos.

No caso dos professores, alguns apresentavam experiência de um ano em sala de aula e outros com experiência acima de trinta anos, quanto às suas formações alternavam em nível de graduação e especialização. No caso, dos estudantes do curso de Pedagogia do Centro de Ciências Humanas, Sociais e Agrárias, campus III da UFPB, compreendiam residentes, alunos que já tinham cursado 50% ou mais de sua carga horária na graduação.

Nossa participação na escola, acompanhando os sujeitos supracitados, era semanal. Por isso, foram realizadas observações nas salas de aula para que pudéssemos fazer parte do dia a dia e inteirar-nos da prática das professoras, bem como elas lidam com a profissão cotidianamente. As observações foram participativas. Assim, no momento das observações, também participamos das aulas, das atividades junto às crianças, dos eventos, bem como estivemos à disposição para o que as professoras precisassem, acompanhando, enfim, a dinâmica da escola, atuando de modo cooperativo.

Além das observações, realizamos também entrevistas com as professoras da escola e aplicamos um questionário para ambos os sujeitos (professoras e alunos residentes). Tanto a entrevista quanto o questionário foram norteados por questões sobre saúde mental e sobre docência. Realizamos, ainda, estudos sobre a inteligência emocional para nos aprofundarmos no tema em questão.

Apenas a título de informação, nossa pesquisa, mesmo tendo sido encerrada de maneira remota, uma vez que já estávamos enfrentando a pandemia da Covid-19, nosso estudo foi aprovado pela comissão de ética da Universidade, uma vez que estivemos ligados diretamente com os sujeitos envolvidos.



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para entendermos como o trabalho docente e os sentimentos que geram sofrimento no professor influenciam em sua saúde mental e repercutem em sua práxis, fizemos observações participativas, o que nos possibilitou estar totalmente imersos em sua realidade profissional, no dia a dia de sua função e de suas relações.

O trabalho docente exige muito do profissional. Em si, reúne diversos fatores que interferem no emocional do profissional da área, fatores estes que lhes geram angústias, estresses e um conjunto de outros sentimentos que lhes causam desequilíbrio emocional. Esse mal-estar causado por coisas do cotidiano da profissão, que são externas ao ser, implicam na falta de equilíbrio, portanto, de suas emoções, e se não for trabalhado, pode ter influência negativa na sua atuação profissional e, ainda, culminar em patologias, uma vez que o acúmulo de sentimentos negativos desgasta o profissional, fazendo com que ele se sinta desmotivado e triste com a profissão.

Nessa seção, buscamos dialogar com a teoria estudada e as falas dos sujeitos participantes, que se constitui aqui um recorte da pesquisa realizada. Por isso, para realizar nossas análises, denominamos os sujeitos a partir de um código numérico, seja para professores ou residentes. No decorrer do nosso estudo, identificamos alguns desses pontos do dia a dia, que influenciam no estado emocional do professor. Tais pontos foram relatados tanto pelas docentes da escola quanto pelos residentes. E, dentre os vários mencionados, um dos fatores mais apontados foi a dificuldade que enfrentam para lidar com os alunos que não acompanham o processo junto com a turma, isto é, a desigualdade no nível de aprendizagem. O fato de não terem uma turma nivelada faz as professoras se sentirem mal por não conseguirem dar conta de trabalhar os conteúdos gerais com todos os educandos, já que também têm que alfabetizar aqueles que ainda não sabem ler e escrever. Logo, acabam por se sentirem angustiadas e preocupadas:

*“Pra mim assim o que eu tenho mais dificuldade é justamente isso, porque a gente não pega uma sala homogenia, então tem crianças que estão alfabetizadas, tem crianças que estão em processo, tem crianças que ainda não conseguiram, então a gente pega crianças em vários níveis né, então é uma multisseriação dentro de uma sala seriada, então é bem complicado pro professor ele conseguir dar assistência a todos, a todos os alunos né, é uma das principais dificuldades” (Professora 9).*

Notamos que nas falas da maioria das professoras e também dos residentes, os familiares são apontados como pessoas distantes da escola, que não dão a devida assistência





em casa, algumas dizem que tem que se “desdobrar” para ser “um pouco de tudo” (professoras, mães, psicólogas etc.). Assim, consideram que a falta de acompanhamento dos pais é um forte fator que influencia no desenvolvimento escolar dos alunos. Trazemos abaixo alguns dos relatos em relação a essa dificuldade sinalizada pelas professoras bem como pelos residentes.

*“A falta de contribuição da família na difícil tarefa de educar as crianças. Pois, hoje delegam “tudo” a escola. Se nosso trabalho fosse apenas ensinar conteúdos científicos seria ótimo. Mas não é! Fazemos muitas vezes o papel da mamãe, do pai de toda uma família”* (Professora 16).

*“Sinceramente, o que mais dificultava meu trabalho na escola eram os outros adultos, outros professores que se sentiam no direito de desestimular ou diminuir a minha atuação docente, o apoio por parte dos pais dos alunos é praticamente nulo, eu sentia que estava naufragando com 20 crianças enquanto o restante da comunidade escolar (pais e professores) viam o barco afundar de longe. Conversando com outros colegas de profissão descobrir que este sentimento é recorrente. O trabalho de educar cai todo sobre o professor”* (Residente 3).

No relato da Residente 3, observa-se o desgaste emocional devido a ausência e a falta de apoio dos pais e colegas de profissão, a sensação explicitada por el, mostra a angústia que estava enfrentando, e nos faz perceber a importância de “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).

Ao mesmo tempo, quando os familiares estão distantes do processo de aprendizagem dos educandos, o profissional se sente desamparado, pois, ele tem que, além de desempenhar seu trabalho em sala de aula, que prestar a assistência que os alunos deveriam ter em casa. De maneira geral, há diversos fatores que contribuem para estresse e mal-estar psicológico dos docentes, como os mencionados anteriormente, além da sobrecarga do trabalho, as cobranças burocráticas, cuja responsabilidade é fator preponderante para o acúmulo de estresse.

*“Como eu sou professora contratada tem a parte burocrática, então você tem que fazer tudo né, tem toda a parte burocrática que é as cadernetas agora, que eu acho que é uma coisa que tá perturbando muito os professores, porque exige-se demais na sala de aula você tem que tá com tarefas prontas, tá com tudo ali, principalmente a gente das series iniciais que eles ainda tão aprendendo a ler e escrever você não tem aquele tempo pra parar 15 minutos da aula pra atualizar um plano, alguma coisa não você tem que tá o tempo todo com os alunos, então essa parte burocrática das cadernetas e o tempo que você não tem pra preparar bem a sua aula, como eu não tenho departamento, então, eu não tô junto com os professores do departamento não tem aquela interação do saber do que tá acontecendo no geral, é mais a parte burocrática, as exigências burocráticas”* (Professora 11).



A inconstância da profissão, o “desdobrar-se” diário dos profissionais, entre outras situações, causam desgastes que podem vir a gerar graves problemas psicológicos, assim como, agravar a situação daqueles que já enfrentam problemas relacionados. Dentre as entrevistadas, tivemos o relato de uma professora recém-formada que esta há pouco tempo na docência e que, apesar de gostar, não pretende seguir adiante na profissão. Tendo em vista que as aflições advindas da docência prejudicam o seu bem-estar mental, a opção de não seguir com a profissão tem caráter preventivo para essa professora.

*“...e eu vou te dizer uma coisa, vai fazer dois anos que eu estou em sala de aula e hoje em dia, eu pra futuramente, eu adoro sala de aula gosto demais mas eu não vou querer, assim, não é que eu não queira, eu não pretendo sabe? continuar em sala de aula, eu acho que existe uma sobrecarga tão alta em cima do professor que você fica esgotado sabe? Você tenta fazer o seu melhor você tá, ali, mas quando você chega em sala de aula você se depara com uma realidade diferente...”*  
(Professora 1).

A professora tem transtorno de ansiedade e, segundo ela, não pretende seguir na profissão por pensar na sua saúde.

*“...vai fazer dois anos, aí que eu tô em sala de aula e já sinto esse peso, aí eu fico pensando, e futuramente? Tu entende? é porque é pra vida toda (...) eu adoro, adoro a sala de aula mas infelizmente é pensar no futuro...”* (Professora 1).

Deparamo-nos, ainda, com as aflições vivenciadas por outra professora que sofre com ansiedade, cujo relato destaca o sofrimento por que passa na profissão e as dificuldades de lidar com a prática docente. Ao perguntarmos se ela já passou por algum problema (estresse, ansiedade, depressão etc.) que poderia ser advindo ou agravado pela profissão, ela nos respondeu:

*“Foi um dos anos mais conturbados pra mim nesse sentido, eu cheguei a um ponto, e eu digo assim de desgaste mental, emocional, tão grande que eu não conseguia mais dormir direito, eu achei que eu ia entrar em depressão, e assim minha filha era algo muito forte em mim, era como se eu tivesse enfartando, eu disse isso a psicóloga, e chegou a um ponto que é porque como se diz eu buscava pela fé reagir sabe? Mas eu cheguei num ponto que eu pensei assim, eu vou desistir, não tenho mais condição emocional de seguir não e eu parei alguns meses, num cheguei a parar meses não acho que uns 15 dias...”* (Professora 2).

Então, continuamos o diálogo e ela relatou:

*“... chegou a um ponto que eu não dormia mais, por exemplo, se fosse um período de avaliação, a noite eu não dormia porque ficava era como se eu tivesse fazendo tudo aquilo que eu fazia durante o dia, eu fiquei num desgaste tão grande e eu não chorava era como se eu chorasse por dentro...”* (Professora 2).



Estes relatos nos fazem perceber o quanto as emoções podem implicar de forma negativa na vida das pessoas quando não são trabalhadas em prol do seu bem-estar e como interferem na práxis docente, pois, segundo Goleman:

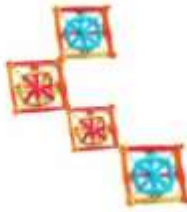
Na medida em que nossas emoções atrapalham ou aumentam nossa capacidade de pensar e fazer planos, de seguir treinando para alcançar uma meta distante, solucionar problemas e coisas assim, elas definem os limites de nosso poder de usar nossas capacidades mentais inatas, e assim determinam como nos saímos na vida. E na medida em que somos motivados por sentimentos de entusiasmo e prazer no que fazemos – ou mesmo por um grau ideal de ansiedade –, esses sentimentos nos levam ao êxito. É nesse sentido que a inteligência emocional é uma aptidão mestra, uma capacidade que afeta profundamente todas as outras, facilitando ou interferindo nelas (GOLEMAN, 2011, p. 116).

Tomar consciência, portanto, é fator preponderante para o aprendizado de uma educação emocional, que se queira equilibrada, positiva e produtiva. Autoconsciência. Como já destacamos em outro momento, o professor autoconsciente, no exercício de seu trabalho, tem a capacidade de lidar com as aflições da vida profissional de forma tranquila, conhecendo seus sentimentos e emoções, não abrindo espaços para que os sentimentos negativos impliquem em sua prática docente, em autonomia profissional, em sua profissionalização.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A importância da inteligência emocional aplicada ao âmbito profissional se dá em todas as áreas, e não deixa de ser relevante quando falamos da docência ou de áreas da educação em geral, uma vez que o professor ou profissional em educação precisar ter um emocional desenvolvido, “educado”, para adquirir habilidades de lidar com as aflições diárias e filtrar suas emoções a fim de desconstruir os momentos de sofrimento pelos quais passam em seu cotidiano e que lhes geram mal-estar. Isto se faz necessário porque, muitas vezes, tais sentimentos fazem com que se sintam desmotivados e esse estado de perturbação mental, advindo da profissão, recai sobre sua práxis, interferindo diretamente em todas as esferas da vida e, pontualmente, na saúde mental do professor.

É necessário, pois, que se pense nesse profissional como pessoa, e que se trabalhe a construção dos mecanismos interiores para lidar com seus sentimentos. A inteligência emocional se volta tanto para que as pessoas possam compreender a si mesmas quanto para que possam compreender o outro, tornando-se essencial para o profissional em educação, visto que esse está a todo tempo trabalhando com pessoas. Infelizmente, contudo, nas escolas



não se trabalha essa questão e os professores continuam se sobrecarregando e, cada vez mais, encontramos profissionais desmotivados e adoecidos com as pressões da profissão. Isso se dá devido as exigências profissionais, o conjunto de fatores que foi exposto neste estudo, e a falta de assistência para com esses sujeitos que necessitam de um apoio psicológico para estar trabalhando seus sentimentos.

Sendo assim, os profissionais em educação, em especial, os professores, precisam conhecer e fazer uso de sua inteligência emocional a fim de construir momentos mais positivos no âmbito pessoal, social e profissional de suas vidas. Isso pode se dar por meio de ações de políticas públicas que visem a melhoria na questão do apoio psicológico para os profissionais de educação, bem como de atuação de instituições universitárias como a nossa, através de projetos de extensão e cursos sobre inteligência emocional.

## **REFERÊNCIAS**

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

LIBÂNEO, José Carlos. **Didática**. São Paulo: Cortez, 2006.

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

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

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa-ação**. São Paulo: Cortez: Autores Associados, 1986.