

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM DOCÊNCIA: REFLEXÕES SOBRE AS EMOÇÕES E A SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR

Eline Santos Araújo ¹

RESUMO

Temos vivido tempos difíceis há meses, e quando falamos “temos”, referimo-nos ao mundo todo, à sociedade em si e, de forma geral, às dificuldades ocasionadas pela pandemia da Covid-19, o que sobremaneira interfere na qualidade das emoções e da saúde mental das pessoas, em especial, dos docentes. Neste estudo, buscamos refletir de forma dialógica a respeito de como tais mudanças, principalmente por conta do aumento das demandas na profissão, impactam na saúde mental dos professores e, conseqüentemente, no seu fazer educacional. Metodologicamente, utilizamo-nos de uma pesquisa de abordagem qualitativa com um universo de sujeitos que se constituem entre professores e estudantes de Pedagogia, puderam colaborar através da aplicação de um questionário online. Com base nas discussões realizadas, concluímos que é necessário que se pense nesse profissional como pessoa e que se trabalhe a construção dos mecanismos interiores para lidar com seus sentimentos.

Palavras-chave: Inteligência Emocional, Saúde Mental, Docência, Professor.

INTRODUÇÃO

Tempos difíceis tendem a nos desestabilizar, seja econômica, psicológica ou emocionalmente. Temos vivido tempos difíceis há meses, e quando falamos “temos”, referimo-nos ao mundo todo, à sociedade em si e, de forma geral, às dificuldades ocasionadas pela pandemia da Covid-19. Desde março de 2020, quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou estado de pandemia, o mundo inteiro teve que se reinventar e se reorganizar, ocorrendo, assim, mudanças em todas as esferas sociais (políticas, econômicas, educacionais, na saúde e em tantas outras).

Na tentativa de diminuir e/ou conter a disseminação do vírus, fez-se necessário o distanciamento social, interferindo no trabalho, no lazer e na maneira das pessoas se relacionarem. Com base nisso, acreditamos que o novo cenário e a necessidade repentina de adaptação e superação dos novos desafios geram certa carga emocional que influenciam nas emoções e na saúde mental das pessoas.

Neste trabalho, buscamos refletir de forma dialógica a respeito de como tais mudanças, principalmente por conta do aumento das demandas na profissão, impactam na

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.

saúde mental dos professores e, conseqüentemente, no seu fazer educacional. Assim, essa discussão se respalda no conceito de inteligência emocional, esta que é uma das inteligências múltiplas existentes no ser humano. Sua propositura está vinculada a como as pessoas percebem suas emoções e como lidam com elas nas questões inter e intrapessoais, implicando na...

[...] 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, 2011. p. 63).

Ou seja, em tempos de instabilidades emocionais, de medo, angústias, incertezas e tantas outras que o contexto social nos causa, considera-se importante desenvolver as habilidades da inteligência emocional a fim de melhor lidar com elas dessa forma contribuindo para a própria saúde mental.

A pesquisa ora apresentada resulta do projeto “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”, cuja abordagem metodológica da pesquisa é qualitativa e os 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 do curso de Pedagogia, da Universidade Federal da Paraíba, Campus III, que participam do Programa Residência Pedagógica (PRP).

METODOLOGIA

Ao traçar os caminhos metodológicos para este trabalho, optamos por adotar uma pesquisa de abordagem qualitativa, cujos sujeitos colaboradores foram as docentes da Escola Municipal de Ensino Fundamental “Xavier Júnior”, localizada em Bananeiras/PB e os estudantes do curso de Pedagogia, Campus III da Universidade Federal da Paraíba que participam do Programa Residência Pedagógica (PRP), e desenvolvem seus trabalhos e práticas do projeto na mesma escola. No total, foram 26 (vinte e seis) participantes, sendo 16 professoras e 10 residentes, com faixa etária variante entre 21(vinte e um) e 50(cinquenta) anos.

O questionário foi ferramenta essencial para a coleta de dados. Foram elaborados 02 (dois) questionários na plataforma digital *Google Forms*, direcionados a cada grupo

específico. Além disso, a coleta também ocorreu por meio do diálogo em terapia coletiva, que se deu em formato de roda de conversa online, possível através da plataforma *Google Meet*, a qual além da escuta sensível também nos permitiu discutir questões como o autocuidado e o planejamento. Nesta, contamos com a participação de todos os sujeitos envolvidos na pesquisa, as coordenadoras da escola, os membros do projeto e as colaboradoras do projeto, como a psicóloga, que conduziu a discussão sobre planejamento e autocuidado.

Através dela, discutimos as questões sócio-emocionais, as questões emocionais que influenciam a práxis, sobre a importância de ter uma rotina planejada que inclua um tempo para si mesmo, para que seja possível relaxar a mente do estresse diário, como ter um hobby, um lazer. Trocamos experiências e estratégias para que pudessem organizar melhor sua rotina a fim de otimizar seu tempo e diminuir as pressões relacionadas às demandas diárias.

REFERENCIAL TEÓRICO

As aproximações, mesmo em tempos de distanciamento, constituem-se uma necessidade. Por isso, fez-se importante para nós o contato que tivemos com os sujeitos envolvidos na pesquisa durante a terapia coletiva,

As emoções das pessoas raramente são postas em palavras; com muito mais frequência, são expressas sob outras formas. A chave para que possamos entender os sentimentos dos outros está em nossa capacidade de interpretar canais não-verbais: o tom da voz, gestos, expressão facial e outros sinais (GOLEMAN, 2011, p. 133).

Atualmente, 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.

De fato, 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”, como já anunciado. 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.

Pelo exposto, o uso da inteligência emocional se torna preponderante para se possibilitar uma saúde mental que permita aos professores uma vida pessoal e profissional próspera e saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como já enfatizado, devido a pandemia, a educação e todos que a fazem enfrentaram desafios de adaptação, principalmente no modelo de ensino, cujo a modalidade presencial teve de ser substituída pelo ensino remoto. Elevando a carga de trabalho e desregulando a rotina, o profissional docente passou a desenvolver sua função no *Home Office*, dificultando a interação entre professor e aluno por conta do distanciamento. A “nova” modalidade ainda exige competências e habilidades específicas de alunos e professores, como por exemplo, habilidades tecnológicas, tudo em um curto espaço de tempo, tornando a emergência da reorganização um fator relevante, em termos de implicação emocional. Isso porque...

[...] 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).

Ao analisar as respostas dos questionários, notamos que 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. Essas

preocupações resultam em uma série de sentimentos ruins que, por sua vez, influenciam na saúde mental dos professores, sejam os que estão em pleno exercício, sejam os que ainda estão em formação, conseqüentemente impactando na sua racionalização e repercutindo em sua prática. Por esse motivo,

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).

No entanto, para que possamos lidar com as emoções que interferem negativamente em nossa vida, é necessário desenvolver nossa inteligência e nos educarmos emocionalmente, pois as emoções,

[...] são importantes para a racionalidade. Na dança entre sentimento e pensamento, a faculdade emocional guia nossas decisões a cada momento, trabalhando de mãos dadas com a mente racional e capacitando – ou incapacitando – o próprio pensamento. Do mesmo modo, o cérebro pensante desempenha uma função de administrador de nossas emoções – a não ser naqueles momentos em que elas lhe escapam ao controle e o cérebro emocional corre solto (GOLEMAN, 2011, P.59).

Alguns dos participantes relataram ter aumento nos níveis de ansiedade, “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” (GOLEMAN, 2011 p. 217). Dessa forma, ela age como “mocinha” e como “vilã”, nos preparando para lidar com situações de perigo, mas também pode se tornar patológica quando surge fora de propósito, a ansiedade excessiva influencia no estado emocional, psicológico, e ainda no físico da pessoa, pode chegar a incapacitar o sujeito de fazer tarefas simples.

Nesta perspectiva, vimos a necessidade de ajudar esses profissionais a lidarem com as aflições do dia a dia, a fim de prevenir o mal estar mental e seus sintomas, desenvolvendo, uma inteligência emocional para que, além de reconhecerem os fatores que lhes causam angústias, saibam desenvolver mecanismos para lidar com seus sentimentos, e também consigam desenvolver seu trabalho com mais tranquilidade.

Na terapia coletiva, realizada pela equipe do projeto, discutiu-se a respeito do autocuidado e do planejamento. Nesse espaço, orientamos a respeito da criação de um plano de ação e sua importância para organizar a rotina, definindo horários e metas para cumprir as atividades, deixando ainda, espaço para um tempo de lazer/descanso, pois considerando que as demandas profissionais “invadiram” o espaço íntimo da vida pessoal, esse tempo para si,

perde espaço para os afazeres domésticos nos intervalos de uma atividade profissional e outra, fazendo com que o sujeito sinta-se sobrecarregado.

Nas análises, observamos que, aqueles que tinham uma rotina melhor organizada, e que tiravam uns minutos do dia ou um tempo na semana para relaxar, fazer algo que gosta, um robe, exercícios, um momento com a família, conseguiam manter estados emocionais mais equilibrados, daí a importância do autoconhecimento, do uso da inteligência emocional em docência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sob o respaldo do que foi discutido até aqui sobre a inteligência emocional aplicada à docência, percebe-se o quão significativo e relevante é quando falamos do trabalho do professor, uma vez que o profissional em educação precisa ter um emocional bem construído e desenvolvido para adquirir habilidades e lidar com as aflições diárias e filtrar suas emoções a fim de desconstruir os momentos de sofrimento pelos quais passa em seu cotidiano e que lhe geram mal-estar.

Destarte, isto se faz necessário porque, muitas vezes, tais sentimentos fazem com que os professores se sintam desmotivados e num estado de perturbação mental, advindo da profissão, recaindo sobre sua práxis e interferindo diretamente em todas as esferas da vida e, em especial, na sua saúde mental. É necessário, pois, que se pense nesse profissional como pessoa e que se trabalhe a construção dos mecanismos interiores para lidar com seus sentimentos. Como já muito bem enfatizado ao longo desse estudo, 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.

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.

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

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