

# EDUCAÇÃO EMOCIONAL PARA A DOCÊNCIA: UMA DISCUSSÃO NECESSÁRIA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Silvânia Lúcia de Araújo Silva <sup>1</sup>

## RESUMO

Segundo a OMS, múltiplos fatores sociais, psicológicos e biológicos determinam o nível de saúde mental de uma pessoa. As pressões socioeconômicas contínuas são reconhecidas como riscos para a saúde mental de indivíduos e comunidades, bem como as rápidas mudanças sociais, condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, estilo de vida não saudável, risco de violência, problemas físicos e pandêmicos de saúde e violação dos direitos humanos. As pressões, na verdade, são muitas, por isso, objetivamos, nesse estudo, analisar e compreender a importância do desenvolvimento de uma educação voltada para o exercício emocional do docente, não apenas nesse momento em que a crise posta pela pandemia da Covid-19 tem se estabelecido na sua vida profissional, mas, sobretudo, para depois que ela passar também. Partimos de problematizações, como: os professores estavam preparados para viver esse momento e trabalhar através do ensino remoto, por exemplo? Depois que tudo passar, como estarão esses profissionais, pós-pandemia? Para responder tais questões, esse texto reúne estudo bibliográfico e pesquisa-ação, uma vez que é de nosso interesse estudar a saúde mental docente desde março de 2019, exatamente um ano antes de sermos levados ao isolamento e distanciamento social para efeito de prevenção contra a pandemia do coronavírus. Com base na teoria estudada, nas observações e entrevistas realizadas numa instituição escolar pública, acompanhando professores, chegamos à conclusão de que, como profissionais em educação, precisamos não apenas conhecer sobre educação emocional, mas, fazer uso dela para resolvermos as situações desafiadoras de hoje e de amanhã.

**Palavras-chave:** Educação Emocional, Docência, Tempos de Pandemia.

## NOTAS INTRODUTÓRIAS DE UM CONCEITO EM CONSTRUÇÃO

As atividades que permeiam o mundo pedagógico são diversificadas, complexas e, invariavelmente, têm conduzido o profissional em educação a se ver diante de conflitos que precisa enfrentar, muitas vezes, com um esforço sobre-humano. Tal fato tende a lhe colocar em situações, quase sempre, mal compreendidas, uma vez que o desnuda de seu “ser profissional” e o faz aparecer como realmente é, antes de qualquer profissionalização, um “ser humano”, com limites e possibilidades, alegrias e tristezas, potencialidades e fragilidades.

Não é novidade que, nos últimos tempos, o papel do professor tem sido questionado e, na mesma direção, o próprio espaço do educador na concreta participação do acontecimento

---

Este artigo é resultado de Projetos de Extensão e de Pesquisa na área de Saúde Mental dos Professores da Educação Básica, desenvolvidos em 2019 e 2020, a partir do CCHSA/UFPB.

<sup>1</sup> Doutora do Curso de Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, silvaniaraujo@voax.com.br.

pedagógico que, por falta de uma compreensão compatível à sua realidade profissional, não é entendido, levando-o a sofrer pressões externas diretas e indiretas.

Desde o início da década de 1980, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) definiu as condições de trabalho para os professores ao reconhecer o lugar central que ocupam na sociedade, uma vez que são os responsáveis pelo desenvolvimento socioeducativo do cidadão para a vida, cujas condições buscam basicamente atingir como meta a construção de um ensino de qualidade, eficiente e responsável.

Podemos ressaltar, nessa mesma direção, que o compromisso social do professor está pautado principalmente nas relações humanas e na ética, uma vez que o professor é um “ser social” que pertence a uma sociedade, a determinados grupos sociais e que, portanto, influencia e é influenciado, construindo e sendo construído, contribuindo com novos pontos de vista sobre o que o aluno não enxergou, estimulando a produção de outros e novos conhecimentos. E, nesse sentido, o “papel social do professor” está diretamente ligado a sua saúde, pois, “quando o trabalho deixa de ser considerado uma fonte de contribuição e prazer passando a caracterizar sofrimento no exercício da profissão, doenças associadas surgem gerando significativas sequelas para o trabalhador” (FERREIRA, 2011, p.36).

Esse sofrimento pode ainda agravar-se mais quando confronta com as questões motivacionais, além daquelas relacionadas à subjetividade, como os sonhos, projetos, desejos que cada um vivencia e idealiza. Sendo assim o trabalho pode se tornar um desencadeador do sofrimento psíquico para quem o executa, deixando o indivíduo cada vez mais privado da liberdade de criação (idem ibidem, p. 08).

Sob essa perspectiva, justificamos a feitura desta pesquisa, a priori, por conglomerar inquietações nossas, inerentes à relevância da temática, por entendermos o quão é preciso que nos preocupemos com a saúde mental do professor e, mais, com o desenvolvimento de uma educação que se queira emocional, que o oriente para o equilíbrio e a manifestação de atitudes mais positivas para o desempenho da função. Isto porque “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade” (ONUBR, 2016, p.3).

Em tempo, sobre a expressão “saúde mental”, em nosso estudo, esclarecemos que ela é entendida como “um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de fazer contribuições à sua comunidade” (ONUBR, 2016, p.3). Paralelamente, como ponto convergente, buscamos o entendimento proposto a partir das reflexões de Goleman

(2011) sobre outra expressão, “inteligência emocional”, à luz da 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.

A partir dessa discussão, problematizamos: como os professores têm conseguido o equilíbrio de suas emoções? Eles têm exercitado uma educação emocional para si? Os professores estavam preparados para viver esse momento e trabalhar através do ensino remoto, por exemplo? Depois que tudo passar, como estarão esses profissionais, pós-pandemia?

Como objetivo principal, buscamos, através deste estudo, analisar e compreender a importância do desenvolvimento de uma educação voltada para o exercício emocional do docente, não apenas nesse momento em que a crise posta pela pandemia da Covid-19 tem se estabelecido na sua vida profissional, mas, sobretudo, para depois que ela passar também. Para dar conta desse objetivo, metodologicamente, ancoramos nossa pesquisa em estudos teóricos, cuja base bibliográfica apresenta um repertório de estudiosos que discutem/refletem sobre saúde mental, emoções, inteligência emocional, pandemia do coronavírus e docência; e na pesquisa-ação, por se tratar de um locus empírico que é concebido e realizado “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).

Teoricamente, discutimos sobre uma educação emocional para a docência, cujas reflexões são destacadas tendo como pano de fundo os últimos seis meses, quando iniciou a pandemia no mundo do coronavírus e nos levou ao isolamento e distanciamento social com, dentre outras situações, universidades e escolas fechadas, tendo que seus sujeitos ressignificarem as práticas do ensino e da aprendizagem.

Enquanto fruto de nossas atividades de extensão e de um projeto de iniciação científica, que tiveram de se adequar à nova situação, outros encaminhamentos nos levaram ao desenvolvimento de alternativas que nos permitiram reflexões que consideramos necessárias em tempos de pandemia, como será possível compartilhar nas próximas páginas. Assim, esse texto reúne estudo bibliográfico e pesquisa-ação. Por isso, com base na teoria estudada, nas conversas informais, no questionário online aplicado e nas observações desenvolvidas numa instituição escolar da rede pública de ensino, acompanhando professores antes da pandemia, chegamos à conclusão de que os profissionais em educação, envolvidos

com o trabalho docente, precisam conhecer e fazer uso de sua inteligência emocional a fim de construir momentos mais positivos, que nos tornem mais humanos e pessoas melhores.

## **EDUCAÇÃO EMOCIONAL PARA A DOCÊNCIA: ALGUMAS REFLEXÕES NECESSÁRIAS EM TEMPOS DE PANDEMIA**

“A pandemia confere à realidade uma liberdade caótica, e qualquer tentativa de a aprisionar analiticamente está condenada ao fracasso, dado que a realidade vai sempre adiante do que pensamos ou sentimos sobre ela” (SANTOS, 2020, p. 13). Com essas palavras, iniciamos nossas reflexões sobre a temática. De fato, como bem ressalta Boaventura de Sousa Santos, seja teorizando ou escrevendo sobre a pandemia do coronavírus, temos “as nossas categorias e a nossa linguagem à beira do abismo”.

O contexto que nos permite escrever sobre a temática, não apenas como pano de fundo das questões que discutimos, mas, sobretudo, orienta-nos sobre a necessidade de nos fortalecermos no campo das emoções para que não nos sintamos “à beira do abismo” de forma contínua e desesperançada. Pelo contrário, queremos enveredar por caminhos que nos conduzam ao equilíbrio de nossas emoções, à autoconsciência do vivido e do sentido, por nós mesmos e pelo “outro”. Assim, continuamos a partir do questionamento: afinal, o que se entende por educação emocional? Para responder à questão, adentramos no campo da inteligência emocional, enquanto aptidão inerente a todo ser humano.

Apesar de ser “inerente” a homens e mulheres, esta aptidão precisa ser desenvolvida ao longo da vida. Seu exercício nos dá a capacidade de autoconhecimento, mais precisamente em relação ao que diz respeito aos nossos sentimentos e emoções, a fim de sabermos lidar com mais desenvoltura de nossas emoções em diferentes situações da vida, bem como, entendermos os sentimentos/emoções do “outro”.

É preciso, portanto, desenvolver essa inteligência para melhor resolver questões da vida cotidiana, 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, a temática é bastante discutida, pois, entende-se que nossas emoções e sentimentos interferem diretamente em nossas vidas, em todas as suas esferas, sejam elas individuais ou coletivas. Isto porque não é possível nos dissociarmos das emoções e, nesse caso, cabe-nos trabalhar/exercitar as melhores alternativas de lidarmos com elas, tanto no âmbito pessoal, social quanto profissional. Não tratando-se, nesse sentido,

apenas do que sentimos, mas do que fazemos com nossos sentimentos e como reagimos a eles.

Mesmo ancorando nossas reflexões nos estudos gardnerianos, é certo, como destaca Goleman (2011, p. 15), o crescimento dessa área deve muito a Mayer e Salovey que, conjuntamente com seu colega David Caruso (um consultor de negócios), trabalharam incansavelmente a favor da aceitação científica da inteligência emocional. Assim, ao formular uma teoria da inteligência emocional cientificamente aceita e fornecer uma mensuração dessa capacidade na vida real, esses pesquisadores estabeleceram um impecável padrão de pesquisa para o campo das emoções, dos sentimentos.

Em meio aos conflitos advindos com a pandemia do coronavírus Covid-19, temos que demonstrar sentimentos que nos fortaleçam e deem equilíbrio às nossas relações e relacionamentos. Por isso, autoconhecimento, regulação emocional, resiliência, empatia/alteridade e julgamento para tomada de decisões responsáveis podem e precisam ser exercitadas, não apenas hoje, mas em todos os momentos da vida, uma vez que constituem importantes aliadas para as mudanças trazidas pelo distanciamento pandêmico e pelo desenvolvimento tecnológico. São as habilidades socioemocionais, tão necessárias em tempos de pandemia, já que apesar dos sofrimentos revelados, com ela, também diagnosticamos novas alternativas de viver e conviver.

A pandemia e a quarentena estão a revelar que são possíveis alternativas, que as sociedades se adaptam a novos modos de viver quando tal é necessário e sentido como correspondendo ao bem comum. Esta situação torna-se propícia a que se pense em alternativas ao modo de viver, de produzir, de consumir e de conviver nestes primeiros anos do século XXI (SANTOS, 2020, p. 29).

Mas, para pensar em alternativas ao modo de viver e conviver, faz-se necessário desenvolver o que Gardner chamou de inteligência interpessoal e inteligência intrapessoal. A primeira, ressalta o desenvolvimento dos aspectos internos de uma pessoa, de modo que a capacidade central em funcionamento aqui é o acesso à nossa própria vida sentimental, nossas emoções e, com base nelas, encontrar um meio de entender e orientar nosso comportamento. A segunda, por sua vez, volta-se para o exterior à pessoa, para os outros indivíduos, de maneira que a capacidade central aqui é a observar e fazer distinções entre outros indivíduos e, em particular, entre seus humores, temperamentos, motivações e intenções.

No bojo dessas discussões, de acordo com Goleman (2011), referenciado por Mayer e Salovey, as aptidões da inteligência emocional possuem cinco principais domínios, quais

sejam: conhecer as próprias emoções; lidar com as emoções; motivar-se; reconhecer emoções nos outros; e, ainda, lidar com relacionamentos. Seu conceito, há que se ressaltar, é bem recente, mas, Goleman a trata como 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).

A inteligência emocional, portanto, permite-nos compreender nossas emoções e dos outros, bem como nossas relações e relacionamentos, pessoais e/ou profissionais, além de contribuir para o controle do estresse e na resolução dos problemas da vida. No caso do trabalho docente, bom destacar que exige muito do indivíduo. A docência, 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 mal-estar.

Esse mal-estar, em geral, é causado por coisas do cotidiano da profissão que são externas ao indivíduo. Elas implicam em suas emoções e, se não forem trabalhadas coerentemente, podem ter influência negativa em sua atuação profissional e, ainda, acarretar patologias, visto que o acúmulo de sentimentos negativos desgasta o profissional em educação, fazendo com que ele se sinta desmotivado e desesperançado com a profissão, com a docência. Mas, o professor tem conseguido o equilíbrio de suas emoções? Ele tem exercitado uma educação emocional para si? Ele sabe e reconhece o significado de educação emocional? Temos reconhecido o professor como pessoa, ou apenas como profissional?

Temos dito (e repetido) que o professor é a pessoa. E que a pessoa é o professor. Que é impossível separar as dimensões pessoais e profissionais. Que ensinamos aquilo que somos e que, naquilo que somos, se encontra muito daquilo que ensinamos. Que importa, por isso, que os professores se preparem para um trabalho sobre si próprios, para um trabalho de autorreflexão e de autoanálise (NÓVOA, 2003, p. 04).

O autor supracitado nos permite refletir sobre a pessoa que está por trás da docência, por trás do profissional docente: suas emoções e razões, suas tristezas e alegrias, suas dores e sucessos... Enfim, sua pessoa para além de sua docência. E, no seu caso, especificamente, além de uma inteligência emocional, que determina seu potencial para aprender os fundamentos do autodomínio e afins, ele também precisa, na busca dessa educação, de uma

“competência emocional”, que determina o quanto desse potencial ele domina de maneira que se traduza em capacidades profissionais (GOLEMAN, 2011).

Nessa compreensão, ainda sob o respaldo dos estudos de Mayer, para entender melhor como as pessoas costumam lidar com suas emoções, Goleman (2011) constata que existem estilos típicos que elas adotam para acompanhar e lidar com suas emoções, assim definidos: pessoas “autoconscientes”, pessoas “mergulhadas” e pessoas “resignadas”.

- Autoconscientes. 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.

- Mergulhadas. 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.

- Resignadas. 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).

Assim, importa compreender que tipo de professor, no exercício de sua docência, estamos sendo: se autoconsciente, se mergulhado ou se resignado. De fato, ainda sob as conjecturas do autor supracitado, há muitos indícios que confirmam que as pessoas emocionalmente competentes, ou seja, que conhecem e lidam bem com os próprios sentimentos, entendem e levam em consideração os sentimentos do “outro”, levam vantagem em qualquer setor da vida, seja nas relações ou relacionamentos, seja assimilando as regras tácitas que governam o sucesso na política organizacional ou na profissionalização.

Destarte, as pessoas com prática emocional bem desenvolvida têm mais chance de se sentirem satisfeitas e de serem eficientes em suas vidas, dominando os hábitos mentais que fomentam sua produtividade; as que não conseguem exercer nenhum controle sobre sua vida



emocional travam batalhas internas que sabotam a capacidade de concentração no trabalho e de lucidez de pensamento (GOLEMAN, 2011).

Em tempos de pandemia, a nosso ver, tornou-se essencial desenvolver a prática emocional na docência. Muitos foram e estão sendo os desafios... O ensino passou a ser remoto... E a aprendizagem também... As aulas passaram a acontecer remotamente e uma série de novidades que não faziam parte das ações pedagógicas dos professores da educação básica vieram como que num turbilhão de fluxo contínuo: web conferências, plataformas digitais, redes sociais, apresentações online, produção de vídeos. Tantas novidades que, no auge da pandemia, demonstraram que, mais uma vez, o professor é peça fundamental no processo da educação escolarizada. Mas, ele/ela (o/a docente), nós, estávamos preparados para tamanhas mudanças?

Ato contínuo, não era apenas o trabalho docente que estava sendo posto em questão. Mas, toda a vida desse profissional: casa, família, tarefas domésticas, filhos, companheiro/a, enfim, toda a vida para ser administrada de casa e, nesse ínterim, os recursos tecnológicos, digitais, eram os únicos canais com toda a realidade para além das paredes do #fiqueemcasa. Não foi fácil. Não tem sido fácil. Contudo, apesar de todos os reveses advindos da pandemia, os docentes – os sobreviventes –, sairão mais fortes ou, ao menos, fortalecidos do turbilhão de emoções enfrentadas até aqui.

## **NOSSA METODOLOGIA: UM RECORTE DE NOSSA PESQUISA**

Ancoramos nossa pesquisa em estudos teóricos, cuja base bibliográfica apresenta um repertório de autores que discutem sobre inteligência emocional, saúde mental, emoções e trabalho docente, os quais subsidiaram o tipo de pesquisa desenvolvida a pesquisa-ação que, como referenda Thiollent (1986, p. 14), trata-se de uma pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo, no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo.

Este estudo, portanto, foi desenvolvido com a participação de 16 (dezesseis) professoras da Escola Municipal de Ensino Fundamental Xavier Junior, localizada no município de Bananeiras/PB. Ressalte-se que esses sujeitos serão descritos nesse estudo através de um código alfanumérico. Trabalhamos com pessoas de faixa etária entre 21 (vinte e um) e 50 (cinquenta) anos. Eram professoras, todas do sexo feminino, que ministravam aulas em turmas do 1º ao 5º ano do ensino fundamental. Algumas com experiência de um ano em



sala de aula e outros com experiência acima de trinta anos, cujas formações alternavam desde o nível de graduação ao de especialização.

Para entendermos como o trabalho docente e os sentimentos que lhes geram sofrimento influenciam em sua saúde mental e repercutem em sua vida, fizemos observações participativas e entrevistas informais, o que possibilitou estarmos totalmente imersos em sua realidade profissional, contribuindo, dessa forma, para melhor compreensão de seus sentimentos, de sua práxis e da relação entre o emocional e o profissional. Por outro lado, o questionário online, aplicado já no período da pandemia, contribuiu para entendermos como esses sujeitos estavam lidando com suas emoções através do trabalho remoto.

Gil (2008, p. 100) destaca que a observação apresenta como principal vantagem, em detrimento de outras técnicas, a de que os fatos são percebidos diretamente, sem qualquer intermediação. Desse modo, a subjetividade, que permeia todo o processo de investigação social, tende a ser reduzida, em especial, se for acompanhada dos registros. No caso do questionário online, foram questões que, como afirma Gil (2008, p. 113), ao serem estruturadas pelo pesquisador, podem ser elencadas como “uma lista de perguntas, frequentemente chamada de questionário ou de formulário”.

Quanto à nossa participação na escola, acompanhando os sujeitos supracitados, era mensal. 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, à luz do exercício cotidiano da profissão. As observações foram participativas. Assim, no momento das observações, também participamos das aulas, das atividades junto aos educandos, dos eventos, bem como estivemos à disposição para o que as professoras precisassem, acompanhando, enfim, a dinâmica da escola, atuando de modo cooperativo.

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: NOSSAS REFLEXÕES**

Para uma melhor sistematização dos dados encontrados, descrevemos os resultados obtidos no questionário online e analisamos os achados empíricos (observações participativas) através de categorias analíticas. Já os sujeitos participantes serão aqui descritos sob um código alfanumérico. Foram, nessa direção, três categorias analisadas, que assim intitulamos:

1. Entre o tempo e a temporalidade docente;
2. As responsabilidades da docência e o ensino remoto;
3. Emoções e educação emocional.

Na primeira categoria, que intitulamos de “Entre o tempo e as temporalidades docentes”, conforme nossas observações e as respostas do questionário, podemos afirmar que carga horária, horários a serem cumpridos em sala de aula e fora dela em atividades, como: correção das atividades dos educandos, planejamento, pesquisa, constituem fatores relevantes que influenciam e desencadeiam mal-estar psicológico e emocional, bem como desmotivação para com a profissão. Muitos profissionais trabalham dois turnos e levam diariamente trabalho para casa, o que lhes causa estresse pela exaustão e acúmulo de atividades, o que acaba por fazer com que o rendimento do profissional caia consideravelmente e os deixe em estado de “desesperança”.

“A carga horária do professor transpassa o horário estabelecido para as atividades de planejamento e de atividades com os alunos, já que o professor para executar um bom trabalho deve estar planejando sempre, dessa forma a carga horária do trabalho do professor é maior do que o proposto” (P1).

“Difícilmente um professor trabalha só um horário a gente acaba tendo que trabalhar dois horários para ter uma remuneração melhor, então como você trabalha dois turnos, meu exemplo por exemplo, trabalho de 7h00min às 11 h00min, de 13 h00min às 17 h00min, e ainda levo trabalho pra casa, e você ainda tem uma vida, né? ai é difícil ai se torna estressante, porque infelizmente pra ter uma condição melhor para viver melhor, as vezes a gente tem que fazer, se um professor ganhasse um valor melhor trabalharia só um, mas a maioria das professoras que conheço trabalha os dois turnos, a gente ganha pela em sala de aula e pra atividade que tá em casa só que o valor ‘num’ dá pra se manter, ai a gente tenta, principalmente o professor do fundamental I, que é quem ganha menos de todas as esferas quem ganha menos e o de nós, mesmo tendo graduação, especialização mas não chega num valor que dê pra pessoa ficar só com um, é a realidade né, e na nossa cidade no nosso meio são poucas as opções” (P4).

Todos precisamos de “tempo”. Para tudo na vida, precisamos de “tempo”. Todavia, é certo que, para o professor em efetivo exercício, essa expressão adquire um significado para além do que sugere nossa semântica. Isto porque “a estrutura temporal da consciência proporciona a historicidade que define a situação de uma pessoa em sua vida cotidiana como um todo e lhe permite atribuir, muitas vezes a posteriori, um significado e uma direção à sua própria trajetória de vida” (TARDIF e RAYMOND, 2000, p. 216). Em outras palavras, temos sido vítimas do nosso próprio tempo docente, o que concorre para que as situações que permeiam nossa prática interfiram e dirijam a trajetória de nossa própria vida.

Infelizmente, como destaca P4, nós, professores, invariavelmente, estamos à mercê de uma carga horária alta, seja devido a demanda de trabalho no próprio ambiente de trabalho seja em casa. Mesmo os professores que trabalham apenas um turno em escolas, sentem o peso da falta de tempo para cumprir com suas obrigações. Nesse sentido, há uma incompatibilidade visível entre “o tempo natural e o tempo humano” (ELIAS, 1984) que, muitas vezes, entram em conflito, o que requer um equilíbrio harmônico de nossas duas mentes, a emocional e a racional, como destaca Goleman (2011, p. 38)).

Para o autor supracitado, essas duas mentes, na maior parte do “tempo” operam em estreita harmonia, entrelaçando seus modos de conhecimento para que nos orientemos no mundo. Ele continua: “Em geral, há um equilíbrio entre as mentes emocional e racional, com a emoção alimentando e informando as operações da mente racional, e a mente racional refinando e, às vezes, vetando a entrada das emoções” (Idem ibidem). A nosso ver, nessa perspectiva, está justamente no encontro desse equilíbrio harmônico entre o tempo natural e o tempo humano que pode haver uma educação emocional que se volte para a docência.

Na segunda categoria, intitulada “As responsabilidades da docência e o ensino remoto”, percebemos o quão as categorias aqui analisadas se conectam entre si, basta observar essa fala:

“Eu já tive um nível de estresse altíssimo, com dificuldades pra dormir com sintomas de ansiedade, é porque é muita pressão, é muita cobrança em cima da gente também, com relação ao diário on-line que não é assim tão simples, e a gente tem as competências que tem que tá colocando mensalmente, é um processo bem trabalhoso, fora isso tem a sala de aula, as questões de sala de aula, então assim e a gente não tem muito tempo ne então acaba que a gente fica sobrecarregado, levando muito trabalho pra casa, trabalhando muito nos finais de semana, deixando um pouco de lado a questão da família, do lazer que a gente também precisa, e muitas vezes devido ao trabalho a gente não consegue, então tudo isso vai afetando agente né e de certa forma vai ficando com o psicológico pressionado. É muito difícil tem que gostar muito porque se não gostar ‘num’ fica não, porque infelizmente a gente não tem valorização, o profissional não é valorizado, é tão importante, porém, infelizmente, nós não temos o reconhecimento que deveríamos” (P9).

Percebe-se claramente o quanto há um certo tom de angústia na fala de P9. De fato, no intervalo entre “não ter tempo” e “as muitas responsabilidades”, próprias da docência, há uma convergência nos tons de fala aqui demonstrados. Em sua fala, observam-se vários indícios que são apontados pela maioria dos sujeitos, com base em nossas observações: as cobranças burocráticas, a carga horária excessiva, a falta de valorização do profissional que, no “conjunto da obra”, se somados, repercutem em outras questões que também fazem parte do

dia a dia desse profissional, como por exemplo: as relações em sala de aula com os alunos. Nesse caso específico, fica claro que, em algumas turmas dentre as observadas, o relacionamento professor e aluno era um pouco mais complicado, o que exigia muito controle emocional e paciência do professor. Fatos como esses fazem com que alguns professores se sintam pressionados e angustiados, às vezes, desesperançados com a profissão.

[...] as pressões externas, a dificuldade de expressar emoções em tomar decisões, tanto a nível pessoal como profissional, a incapacidade de acreditar nos outros e em si próprio, as exigências que são colocadas no dia a dia de trabalho, não apenas nas atividades educativas mas também na gestão das relações com os colegas e com os pais das crianças, dificultam visivelmente este grupo de profissionais de se apropriarem de uma consciência emocional que lhes permita um melhor desempenho (SOUSA e FREITAS, 2016, p. 14).

Bom ressaltar que a professora também destaca a questão da desvalorização da profissão, o que se configura como um desestimulante, ou ingrediente negativo a mais, para os docentes, que trabalham muito e, muitas vezes, têm sua vida profissional “invadindo” sua vida pessoal. E, assim, do nosso ponto de vista, o profissional “vive para trabalhar” ao invés de “trabalhar para viver”.

Ao deslocarmos para o ensino remoto, modalidade didático-pedagógica que teve de ser implementada pela Secretaria Municipal de Educação de Bananeiras/PB, logo que a pandemia do coronavírus da Covid-19 foi anunciada pelos órgãos de saúde mundial, nacional e local, observamos que as responsabilidades que giram em torno da docência não mudaram. Pelo contrário, alguns professores destacam até que se ampliaram, uma vez que tiveram de lidar com tecnologias que, antes usadas socialmente, agora estavam sendo utilizadas como ferramentas pedagógicas como, por exemplo, o uso de grupos de WhatsApp.

“Na escola, cada professora foi orientada para fazer um grupo de WhatsApp de sua turma de alunos, através dos números de telefone de seus pais. Nesses grupos, que nem sempre contam com a participação dos pais de todos os alunos, uma vez que alguns não têm celulares ou internet, postamos vídeos sobre os conteúdos, contação de histórias e enviamos atividades. Também aproveitamos para comunicar sobre idas a escola para pegar as atividades impressas que produzimos” (P8).

Observamos o quanto o ensino remoto esbarra com as dificuldades que as professoras enfrentam e culminam com a preocupação maior: o rendimento escolar dos educandos, em especial, daqueles que sequer tiveram contato ao longo dos últimos seis meses. Para P8, a incógnita representada pelo futuro da aprendizagem da turma gera ansiedade e preocupação,

pois, sabe que muitas crianças estarão não apenas com seu processo de aprendizagem em “xeque”, mas, também, seu psicológico.

Ressaltamos, agora, a influência negativa da sobrecarga do trabalho sobre o bem-estar psicológico docente nos depoimentos a seguir. Através deles, tratamos da terceira categoria analisada, intitulada “Emoções e educação emocional”. Vejamos:

“Falta de materiais didáticos adequados para trabalhar em sala de aula” (P2).  
“Condições materiais, o sistema de ensino e, muitas vezes, a educação que as crianças trazem de casa. Isso atrapalha no desenvolvimento e construção de novos conceitos” (P13).  
“Acredito que alguns fatores, como por exemplo: a falta de recursos mínimos necessários para dar aula, a ausência dos pais no processo de aprendizagem das crianças etc.” (P7).  
“Apoio da gestão municipal em suprir as necessidades da escola” (P11).  
“A maior dificuldade acredito ser o acompanhamento das crianças pelos pais ou responsáveis, devido à falta de formação destes” (P1).  
“A falta de interesse de alguns alunos e a ausência da família na escola, o péssimo comportamento de alguns alunos” (P14).

Observa-se, claramente, um discurso uníssono de “insatisfação”. Todavia, o que se coloca, na maioria das vezes, é uma reclamação meio que generalizada sobre condições de trabalho, seja por sentirem falta de apoio das famílias das crianças, seja do poder público em fornecer, nas palavras de P7, “recursos mínimos necessários para dar aula”. No caso de apoio dos pais, percebe-se o quanto a ausência destes ou dos responsáveis, do acompanhamento mesmo no processo de ensino e aprendizagem, enfim, no dia a dia dos processos educativos dos filhos/educandos. Sentimos, durante as observações participativas, nas conversas informais, que suas emoções estão sendo colocadas a prova constantemente no exercício da profissão docente.

Na verdade, os participantes afirmam que pretendem continuar lecionando. No entanto, 12% (doze por cento) deles dizem não indicar a profissão para outras pessoas. Esse dado nos faz refletir por que alguns profissionais da área não indicam a profissão. A resposta para essa questão pode ser encontrada ao longo desse texto, após termos apontado alguns indícios que sinalizam sobre as angústias que afligem parte dos docentes, que lhes causam sofrimento em relação ao seu trabalho.

De fato, não é difícil compreender como eles se sentem, mesmo que amem/gostem da profissão que escolheram, o que nos revela que a não indicação da profissão se dá também por causa da inconstância do “ser professor” na atualidade, o que põe em risco sua própria identidade docente, além das cobranças e da sobrecarga de trabalho que lhe é atribuída. No

entanto, vale ressaltar que, apesar das aflições, do mal-estar causado pelo ofício, os sujeitos se identificam com o que fazem. Abaixo, seguem algumas respostas para a seguinte pergunta elencada no questionário online: “Como você lida com as angústias que surgem? Afinal, você é feliz como profissional em educação? Comente”.

“Sim. Sou feliz, mas é muito trabalho, requer muito tempo de preparação fora da sala de aula, tomando tempo da vida pessoal e social” (P13).

“Procuro sempre renovar minha espiritualidade. Sim, estou feliz” (P11).

“As angústias que vão surgindo, eu trabalho com a psicóloga. E eu vejo a educação como esperança, assim ser profissional da educação mesmo em meio a tantas pressões psicológicas que a demanda traz com a função, há esperança!!! Precisamos formar cidadãos melhores!!!” (P14).

“Apesar de tantos desafios diários, ainda me encanto pela profissão” (P9).

“Às vezes, é difícil. Já pensei em mudar de profissão. Já tive até conselhos médicos para mudar de profissão, pois, sofri uma violência em sala de aula e precisei de terapia. A médica me aconselhou a repensar, pois ainda seria jovem e com possibilidades de ter outra profissão. Mas, eu gosto do que faço, apesar das dificuldades sempre quis ser professora” (P16).

Observa-se que, mesmo com as dificuldades enfrentadas, os momentos que geram sofrimento, os sentimentos e emoções que lhes causam mal-estar, as professoras são encantadas pela profissão. No entanto, ao nosso ver, para conseguirem desempenhar seu trabalho de forma plena, devem se dedicar aos cuidados de sua saúde mental, de suas emoções, desenvolver a inteligência emocional, para que possam ter domínio dessas situações que os afligem e, assim, terem “competência emocional” (GOLEMAN, 2011) para resolver os problemas que se apresentam, sem colocar em risco seu bem-estar mental e, por conseguinte, físico. Pois, apenas assim, será possível melhorar no relacionamento consigo mesmo e com os outros a fim de, nesse percurso, saberem identificar e transformar as emoções negativas ao seu favor, positivando-as.

## **EM BUSCA DE UMA CONCLUSÃO: ALGUMAS NOTAS IMPORTANTES**

Decerto que, ao chegar aqui, temos por afirmar que a “inteligência emocional contribui com um número muito maior das qualidades que nos tornam mais plenamente humanos” (GOLEMAN, 2011, p. 76). Como humanos, estamos sujeitos às emoções. De fato, a partir delas, agimos e reagimos. Como professores, estamos sujeitos aos ônus e aos bônus da profissão. Daí, a necessidade de uma “educação” voltada para o “emocional”, que nos permita habilidades e competências para gerir as situações negativas que permeiam nossa existência, nosso individual, nosso coletivo, nossa docência.

Dentre as muitas audições que realizamos ao longo destes dois últimos anos na escola campo de pesquisa, uma delas nos chamou a atenção, a qual vamos destacar nesse momento: é a estratégia usada por uma das professoras que, numa conversa informal, confidenciou-nos que sempre separa uma quantia em dinheiro para viagens de fins de semana e de férias. Segundo ela, as viagens, em geral, em família, sinalizam momentos de desestresse e reposição de energias, que implicam positivamente em seu estado mental.

Outrossim, este exemplo, corrobora para o que Goleman (2011, p. 18) destaca como “aspectos fundamentais da inteligência emocional: autoconsciência, autocontrole, consciência social e a habilidade de gerenciar relacionamentos”. Tais aspectos, segundo ele, traduzem-se em sucesso profissional. Pois, ao serem usados pela “pessoa” ser humano, eles repercutem no ser profissional.

Como continuamos com nossas pesquisas sobre a temática ora apresentada, chegamos à conclusão provisória de que, como profissionais em educação, precisamos não apenas conhecer sobre educação emocional, mas, fazer uso dela para resolvermos as situações desafiadoras de hoje e de amanhã.

## REFERÊNCIAS

ELIAS, Norbert. **Sobre o tempo**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1984.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente**: a sala de aula e a saúde dos professores. Bauru, SP: EDUSC, 1999.

FERREIRA, Cristiane Magalhães. **Adoecimento psíquico de professores**: um estudo de casos em escolas estaduais da educação básica numa cidade mineira. Pedro Leopoldo, 2011. Disponível em [http://www.fpl.edu.br/2018/media/pdfs/mestrado/dissertacoes\\_2011/dissertacao\\_cristiane\\_ferreira\\_magalhaes\\_2011.pdf](http://www.fpl.edu.br/2018/media/pdfs/mestrado/dissertacoes_2011/dissertacao_cristiane_ferreira_magalhaes_2011.pdf) Acesso em 02 de fevereiro de 2019.


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

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

NÓVOA, António. **Currículo e Docência**: a pessoa, a partilha, a prudência. Intervenção oral proferida no 1º Colóquio Internacional de Políticas Curriculares, no dia 13 de novembro de 2003. Disponível em [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/4816/1/8575161121\\_1\\_11.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/4816/1/8575161121_1_11.pdf). Acesso em 01 de setembro de 2020.

ONUBR. **Saúde mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em dia mundial**. Reportagem publicada em 10.10.2016. <https://nacoesunidas.org/saude-mental-depende-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial/> Acesso em 25 de janeiro de 2019.





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

SANTOS, Boaventura de Sousa. **A Cruel Pedagogia do Vírus**. Coimbra: Edições Almedina, 2020.

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

TARDIF, Maurice; RAYMOND, Danielle. **Saberes, tempo e aprendizagem do trabalho no magistério**. Educação & Sociedade, Campinas, vol. 21, n. 73, 2000, p. 209-244.

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