

DESAFIOS DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL NAS ESCOLAS DE TEMPO INTEGRAL

José Gleison Gomes Capistrano¹
Leonardo Noberto de Moraes²
Givaldo Henrique dos Santos³
Francisca Andrea Sousa Capistrano⁴

RESUMO

Os desafios da educação emocional nas escolas de tempo integral são multifacetados e requerem uma abordagem holística para sua superação. Primeiramente, a implementação eficaz da educação emocional demanda professores que atuem como verdadeiros pesquisadores, buscando constantemente atualizações sobre práticas pedagógicas e estratégias de ensino-aprendizagem que promovam o desenvolvimento emocional dos alunos. Práticas Integrativas e Complementares, como *mindfulness*, yoga e meditação, têm demonstrado eficácia na promoção do bem-estar emocional, porém, sua incorporação nas escolas de tempo integral esbarra em desafios logísticos, como a falta de tempo no currículo e a formação adequada dos educadores. Além disso, o ambiente Escolar de Tempo Integral muitas vezes está focado excessivamente em atividades acadêmicas, relegando a educação emocional a segundo plano. É fundamental que haja um equilíbrio entre o desenvolvimento cognitivo e emocional dos alunos, garantindo que ambos os aspectos sejam igualmente valorizados. Outro desafio significativo é o protagonismo dos estudantes no processo de aprendizagem emocional. As Escolas de Tempo Integral frequentemente adotam uma abordagem mais tradicional, centrada no professor como detentor do conhecimento, o que pode limitar a participação ativa dos alunos em sua própria jornada emocional. É essencial que os estudantes sejam encorajados a expressar suas emoções, a desenvolver empatia e a resolver conflitos de forma construtiva, assumindo assim um papel ativo em sua própria educação emocional. Para superar esses desafios, é necessário um compromisso conjunto entre gestores, professores, alunos e famílias. Isso envolve investimentos em formação continuada para os educadores, adaptação curricular para incluir práticas emocionais, e a criação de um ambiente escolar que valorize e promova o bem-estar emocional de todos os envolvidos. Somente assim as escolas de tempo integral poderão cumprir plenamente sua missão de formar não apenas alunos competentes academicamente, mas também cidadãos emocionalmente inteligentes e resilientes.

Palavras-chave: Educação emocional, Professor-pesquisador, Práticas Integrativas e Complementares, Escolas de Tempo Integral, Protagonismo.

INTRODUÇÃO

A educação emocional tem ganhado cada vez mais relevância no contexto escolar, sendo reconhecida como um componente essencial para o desenvolvimento integral dos

¹ Doutorando pela Rede Nordeste de Ensino (Renoen) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará Universidade Federal - IFCE, gleisoncapis@gmail.com;

² Mestre em História Social pela Universidade Federal do Ceará-UFC, leo-noberto98@hotmail.com;

³ Especialista pela Faculdade Aldeia de Carapicuíba - FALC, ghsgil@gmail.com;

⁴ Especialista pela Faculdade Aldeia de Carapicuíba - FALC, andreacapistrano31@gmail.com.

alunos. Nas Escolas de Tempo Integral (ETI's) a importância de promover a educação emocional se intensifica, uma vez que esses ambientes oferecem uma oportunidade valiosa para trabalhar o bem-estar emocional de forma contínua e integrada ao currículo (Pires; Regoso, 2021). No entanto, a implementação eficaz da educação emocional nessas escolas enfrenta desafios complexos, que exigem uma abordagem holística e um comprometimento de todos os envolvidos no processo educacional. Pesquisas recentes demonstram que práticas de educação emocional, como *mindfulness* (mente plena, atenção plena e presente) e meditação, são eficazes na promoção do bem-estar emocional e no desenvolvimento de habilidades socioemocionais em crianças e adolescentes (Sarroeira, 2022).

Outras possibilidades de se trabalhar na escola são a yoga, que também pode ser trabalhada de acordo com os conhecimentos prévios dos professores ou em pequenos momentos com convidados para apresentação desta temática terapêutica.

Esses métodos também são trabalhados como Práticas Integrativas e Complementares e têm mostrado benefícios significativos na redução do estresse e na melhoria da autorregulação emocional dos alunos. Contudo, nas ETI's, sua aplicação esbarra em obstáculos que podem ser específicos ou não de cada unidade escolar, como por exemplo ausência de formação inicial e continuada para educadores. Enquanto relato de experiência, abordo esta questão como causa particular própria.

Tais desafios tornam-se ainda mais evidentes quando consideramos que, muitas vezes, a estrutura curricular prioriza atividades acadêmicas, relegando a educação emocional a segundo plano.

Para que os estudantes sejam encorajados a participar ativamente de sua própria jornada emocional, é essencial que o ambiente escolar valorize e promova habilidades como empatia, resolução de conflitos e expressão emocional. Assim, um dos grandes desafios para a implementação da educação emocional em escolas de tempo integral é a necessidade de adaptação curricular e metodológica, a fim de equilibrar o desenvolvimento cognitivo e emocional dos alunos de forma efetiva.

É imprescindível que as ETI's invistam em formação continuada para professores e adaptem suas práticas pedagógicas para incluir atividades de educação emocional, permitindo que os alunos desenvolvam habilidades essenciais para a vida em sociedade (Possebon, 2020). Ao promover o bem-estar emocional no ambiente escolar, essas instituições não apenas contribuem para a formação de cidadãos mais conscientes e

resilientes, mas também fortalecem a base para um aprendizado mais significativo e duradouro.

A necessidade de professores que atuem como pesquisadores e se atualizem constantemente sobre práticas pedagógicas que promovam o desenvolvimento emocional dos alunos é fundamental para uma educação completa (Nunes, 2008).

Nos últimos anos, a educação emocional tornou-se um foco importante nas escolas, pois as habilidades emocionais são vistas como essenciais para o sucesso acadêmico e para a vida. Estudos mostram que a integração do desenvolvimento socioemocional ao currículo escolar não só melhora o ambiente de aprendizagem, mas também influencia positivamente as emoções dos estudantes, reduzindo comportamentos problemáticos e aumentando a resiliência e o bem-estar geral (Pinto; Anastácio, 2023).

Professores que pesquisam e se aprofundam em práticas pedagógicas inovadoras podem oferecer aos alunos oportunidades de crescimento emocional mais significativas. Ao atuarem como pesquisadores, esses educadores se envolvem em um processo contínuo de aprendizado, analisando novas abordagens e estratégias para a educação emocional. A prática de pesquisa docente também incentiva a reflexão e o autodesenvolvimento, o que contribui para uma prática pedagógica mais consciente e adaptada às necessidades dos estudantes (Carmen *et al*, 2023).

Além disso, essa postura investigativa permite que os professores compreendam melhor as nuances do desenvolvimento emocional dos alunos, possibilitando uma intervenção mais eficaz quando necessário. Práticas pedagógicas que consideram o bem-estar emocional dos alunos, como o ensino de habilidades de resolução de conflitos, a promoção da empatia e a construção de relacionamentos saudáveis, são particularmente eficazes quando os professores estão cientes das últimas pesquisas e tendências na área de educação emocional.

Portanto, é crucial que os sistemas educacionais incentivem e apoiem o desenvolvimento profissional contínuo dos professores, promovendo uma cultura de pesquisa e atualização constante. Investir em formação continuada e na capacitação de professores como pesquisadores não só eleva a qualidade do ensino, mas também ajuda a construir um ambiente escolar onde o desenvolvimento emocional é valorizado e cultivado de maneira integrada ao cotidiano escolar (Carmen *et al*, 2023).

METODOLOGIA

Foi realizada uma roda de conversa nas duas turmas de oitavo anos na disciplina de Práticas Experimentais sobre a temática saúde emocional. Inicialmente abordou-se o tema sobre o filme “Divertida Mente”. Felizmente poucos estudantes não tinham assistido ao filme. Contudo, o filme foi comentado para esclarecer aqueles que não haviam assistido ao filme, com a recomendação de assisti-lo posteriormente quando possível.

Após o comentário sobre as principais emoções apresentadas no filme, que são a raiva, a tristeza, o nojo (a personagem “nojinho”), o medo e a alegria, a seguir foi realizada uma pesquisa simples sobre a identificação das emoções de cada estudante com as emoções do filme, nomeando a emoção às sensações, percepções e sentimentos relacionados à cada emoção com “gatilhos” comuns vivenciados na escola. Por exemplo, perguntou-se quem já sentiu raiva na escola, por qual motivo e o que fez ao sentir essa emoção (como a trabalhou).

Após esse momento de pesquisa, foi refletido sobre formas de se trabalhar a saúde emocional na escola com práticas simples e de baixo custo, realizando assim um segundo momento de pesquisa com o grupo, com sondagem dos conhecimentos prévios dos estudantes sobre como trabalhar as emoções de forma positiva, simples e de baixo custo.

Após esse momento, algumas formas de trabalho na sala de aula foram propostas e realizadas em sala de aula como forma de intervenção fruto dos momentos diagnósticos e de pesquisa anteriores.

REFERENCIAL TEÓRICO

O desenvolvimento emocional dos adolescentes é um componente fundamental de seu desenvolvimento geral, influenciando diretamente suas interações sociais, desempenho acadêmico e saúde emocional. Por isso, o estudo das emoções sentidas pelos jovens em diferentes períodos temporais e a análise de seus gatilhos emocionais são temas altamente relevantes.

A educação emocional refere-se ao processo de aprendizado sobre como identificar, expressar e gerenciar emoções de forma saudável e construtiva. As habilidades emocionais são componentes centrais da inteligência emocional, que, de acordo com Goleman (1995), incluem cinco áreas principais: autoconhecimento emocional, auto regulação emocional, motivação, empatia e habilidades sociais. Quando

esses aspectos são trabalhados desde a infância e a adolescência, os jovens desenvolvem melhores habilidades de enfrentamento e têm maior probabilidade de sucesso em várias áreas de suas vidas.

No contexto escolar, trabalhar essas competências pode ajudar os alunos a compreender melhor suas próprias emoções e as dos outros, promover uma convivência mais harmoniosa e melhorar o ambiente de sala de aula. Segundo Mayer e Salovey (1997), o desenvolvimento da inteligência emocional é crucial para o bem-estar geral, uma vez que permite que as pessoas respondam de maneira apropriada a eventos emocionais e se relacionem de forma eficaz com os outros

O estudo das emoções e seus gatilhos é essencial para o desenvolvimento emocional, principalmente durante a adolescência. Nesse período, os jovens frequentemente experimentam mudanças emocionais intensas, que podem ser desencadeadas por vários fatores, incluindo relações interpessoais, expectativas acadêmicas, e pressões sociais. Entender as emoções dos estudantes e seus gatilhos permite que os educadores desenvolvam estratégias de intervenção mais eficazes, ajudando os jovens a lidar com sentimentos como ansiedade, tristeza, frustração e raiva.

Segundo a Teoria de Processamento de Emoções, de Gross (2002), as emoções são respostas complexas que envolvem componentes biológicos, psicológicos e sociais. A teoria sugere que as emoções podem ser geridas através de estratégias de regulação emocional, como reavaliação cognitiva e supressão emocional. O processo de identificação e reflexão sobre essas emoções também pode facilitar a regulação emocional, ajudando os estudantes a responder de forma mais equilibrada e consciente às situações que desencadeiam essas emoções.

A metodologia empregada para realizar essa pesquisa incluiu uma roda de conversa e reflexões com os estudantes, uma abordagem que permite um entendimento mais profundo das experiências emocionais. De acordo com Patton (2014), métodos qualitativos, como entrevistas e grupos focais, são ideais para explorar a complexidade das emoções e obter dados ricos sobre as percepções e sentimentos dos indivíduos.

Refletir sobre os gatilhos das emoções, como feito na pesquisa, é essencial para que os jovens compreendam melhor suas próprias reações e aprendam a gerenciar suas emoções. Estratégias de reflexão, como diários emocionais ou discussões em grupo, são eficazes para que os estudantes reconheçam padrões emocionais e entendam como certos eventos podem afetar suas emoções de maneiras específicas. Essa prática é respaldada

por pesquisas de Schonert-Reichl e Lawlor (2010), que destacam a importância de práticas reflexivas no desenvolvimento emocional dos estudantes, apontando que essas atividades ajudam a promover a autorreflexão e o autoconhecimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultado da roda de conversa nas duas turmas de oitavo anos sobre a temática saúde emocional, a partir do filme “Divertida Mente”, relacionando as principais emoções apresentadas no filme com as emoções mais comuns vividas na escola foram raiva, tristeza, medo e alegria. A menos comum foi a emoção de nojo. Outras “emoções” foram comentadas como “tranquilo”, “paz”, “tédio” e “ansiedade”.

Isto mostra que algumas “emoções” precisam ser melhor nomeadas, ou percebidas pelos estudantes. No momento não foi dita palavra contra essas “emoções” diferentes, pois o objetivo era apenas sondar as emoções “sentidas”, percebidas enquanto estado temporal momentâneo dos estudantes, sem crítica ou palavra contrária. Após essa pesquisa sobre as emoções sentidas pelos estudantes, perguntou-se a cada estudante como eles haviam trabalhado essas emoções. Por exemplo, perguntou-se a quem já havia sentido raiva na escola, qual teria sido o motivo (se o estudante estivesse à vontade para falar o motivo) e o que fez ao sentir essa emoção (como a trabalhou).

Alguns estudantes comentaram que sentiam ansiedade e faziam tratamento com profissionais especializados como psicólogos de forma particular. Alguns estudantes também comentaram que passavam por problemas, mas não tinham como pagar por ajudar profissional especializada. Os estudantes relataram que deveria haver uma forma gratuita de buscar ajuda e prontifiquei-me a buscar instituições que pudessem prestar esse serviço de forma gratuita, o que providenciei nas aulas seguintes.

Após esse momento de pesquisa, foi refletido sobre formas de se trabalhar a saúde emocional na escola com práticas simples e de baixo custo, realizando assim um segundo momento de pesquisa com o grupo, com sondagem dos conhecimentos prévios dos estudantes sobre como trabalhar as emoções de forma positiva, simples, de baixo custo e de forma replicável.

Comentou-se sobre meditação para acalmar a mente, yoga, musicoterapia e arteterapia. Comentei sobre uma prática de meditação chamada mindfulness, que significa

mente plena, completa, que não precisa de muito para ser realizada, nem de silêncio absoluto, pois o ambiente da escola não é um ambiente silencioso na maior parte do tempo. Comentei também a importância do silêncio na nossa sociedade atual repleta de “barulhos”.

Foi comentado por mim também sobre outras práticas como as Práticas Integrativas e Complementares (PIC’s), que envolvem a arteterapia, a massagem e a musicoterapia. Todas elas foram comentadas e exploradas nas aulas seguintes. Essa experiência foi muito proveitosa por ter se mostrado prática e efetiva em seus resultados, envolvendo pesquisa com temas relevantes para os estudantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa realizada com os estudantes em uma Escola de Tempo Integral de Fortaleza sobre as emoções e seus gatilhos representa uma abordagem importante no campo da educação emocional, destacando a relevância de práticas pedagógicas simples, práticas e de baixo custo que apoiem o desenvolvimento emocional e o autoconhecimento dos estudantes. A reflexão sobre esses temas oferece aos jovens a oportunidade de reconhecer suas emoções e aprender estratégias para gerenciá-las, contribuindo para seu bem-estar e sucesso acadêmico e social.

AGRADECIMENTOS

Agradeço especialmente a todos que colaboraram com esse trabalho, fruto de um trabalho de equipe. Meus mais sinceros agradecimentos.

A disciplina de práticas experimentais tem realizado “experimentos” com uma matéria prima de alto valor educativo, as emoções. Ao pesquisar um campo tão pouco explorado, de forma prática e simples, mas com a sensibilidade de um pesquisador das emoções, agradeço também aos estudantes que gentilmente contribuíram com discussões enriquecedoras sobre essa temática tão desafiadora. Um abraço a todos.

REFERÊNCIAS

Carmen, Ã. et al. Professor-pesquisador: breve revisão narrativa de literatura. **Revista Dynamis**, v. 29, n. 2, p. 03-18, 2023.

Goleman, Daniel. Inteligencia emociemocional. 1995.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

Mayer, John D.; CARUSO, DAVID R.; SALOVEY, PETER. **Emotional Intelligence Meets**. 1997, 1997.

Nunes, Débora RP. Teoria, pesquisa e prática em Educação: a formação do professor-pesquisador. **Educação e Pesquisa**, v. 34, n. 01, p. 97-107, 2008.

Patton, Michael Quinn. **Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice**. Sage publications, 2014.

Pinto, Rosa Maria; ANASTÁCIO, Zélia Ferreira Caçador; MARTINS, Paula Cristina. Programas de desenvolvimento de competências emocionais e cognitivas para crianças do 1º CEB: uma revisão narrativa. 2023.

Pires, Janquieli; REGOSO, Vera Lucia. Emoções no processo de aprendizagem escolar na perspectiva dos alunos do ensino fundamental: uma revisão da literatura científica. 2021.

Possebon, Elisa Pereira Gonsalves; POSSEBON, Fabricio. Descobrir o afeto: uma proposta de educação emocional na escola. **Revista Contexto & Educação**, v. 35, n. 110, p. 163-186, 2020.

Sarroeira, Sara et al. Intervenções baseadas em métodos de relaxação em contexto escolar na perspectiva de promoção de saúde e bem-estar: uma revisão sistemática. 2022.

Schonert-Reichl, Kimberly A.; LAWLOR, Molly Stewart. The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. **Mindfulness**, v. 1, p. 137-151, 2010.