

doi 10.46943/X.CONEDU.2024.GT18.005

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA EDUCAÇÃO: PRÉ-ANÁLISE DO REPERTÓRIO EMOCIONAL DE PROFESSORES DO SISTEMA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORTALEZA

K.M. Teles.¹

RESUMO

O estudo em questão constitui uma pesquisa prévia do estudo do repertório emocional dos professores do sistema municipal de Educação do município de Fortaleza na educação infantil e ensino fundamental. O objetivo geral foi identificar as emoções mais recorrentes em uma pequena amostra não representativa de professores no cotidiano escolar e as estratégias utilizadas por estes para gerenciar tais emoções. As perguntas principais da pesquisa foram: Qual o impacto do gerenciamento das emoções na formação dos professores e no seu estilo de vida? A hipótese principal da pesquisa foi a de que professores que conhecem mais suas emoções e possuem estratégias eficientes de gerenciamento da emoção tem mais condições de desenvolver uma prática docente eficiente, com impactos diretos em seus percursos formativos. O presente estudo é um pré-teste misto, combinando abordagens qualitativas e quantitativas. Na parte quantitativa, foi aplicado um questionário estruturado a um grupo não representativo de professores, visando medir a frequência e a intensidade das emoções experimentadas no ambiente escolar. Foram utilizadas as pesquisas de Marc Brackett como referencial teórico. A controversa Teoria das Emoções de Paul que Ekman que propõe a existência de seis emoções básicas: alegria, tristeza, medo, surpresa, nojo e raiva também foi analisada. Segundo Ekman, essas emoções são universais e desempenham um papel fundamental na comunicação e na interação humana. Já as pesquisas de Marc Brackett, enfatizam a importância da inteligência emocional no ambiente escolar. Professores que parti-

¹ Doutorando no Programa de Pós Graduação em Educação - PPGE, da Universidade Estadual do Ceará -UECE. Email: professortelesmedeiros@gmail

cipam de programas de desenvolvimento profissional e recebem apoio psicológico demonstram maior resiliência e capacidade de lidar com as demandas emocionais da profissão. O investimento no repertório emocional dos professores da educação básica pode beneficiar o bem-estar dos educadores. Recomenda-se, portanto, que políticas educacionais e programas de formação contínua incluam o desenvolvimento emocional como componente importante.

Palavras-chave: Habilidades socioemocionais, formação de professores, Educação Básica.

1. INTRODUÇÃO.

As emoções desempenham um papel central na vida profissional e pessoal dos professores. Na educação infantil e no ensino fundamental, as demandas emocionais são particularmente intensas, pois os docentes precisam lidar com a diversidade de contextos sociais e emocionais de seus estudantes. O gerenciamento emocional adequado é um fator crucial para o sucesso da prática docente, especialmente quando se considera o impacto dessas emoções no clima de sala de aula e nos processos de ensino-aprendizagem.

Este estudo tem como objetivo analisar o repertório emocional dos professores da rede municipal de Fortaleza e explorar as estratégias utilizadas por eles para gerenciar essas emoções no cotidiano escolar. Por ser um empreendimento que pressupõe um escopo amplo e multifacetado optamos por fazer essa etapa preliminar na qual realizamos um estudo exploratório teórico, contando ainda com uma pequena amostra não representativa que além de apontar para possíveis percursos metodológicos também teve o objetivo de testar procedimentos. Deste modo o presente artigo é um prolegômeno de um estudo a ser apresentado futuramente com mais investigações teóricas e a aplicação dos procedimentos de pesquisa aqui apresentados em uma amostra maior.

Diversos estudos indicam que as emoções influenciam diretamente a eficácia profissional, o bem-estar e a saúde mental dos docentes (Hargreaves, 2000; Brackett, 2021). Em contextos educacionais desafiadores, os professores frequentemente enfrentam situações de estresse, conflitos com alunos, pais e gestores, e ainda a sobrecarga de trabalho, o que exige deles uma habilidade emocional aprimorada para lidar com essas pressões. Seja no sentido de identificar e regular suas próprias emoções seja no sentido de rotular e dar uma resposta adequada ao repertório dos outros membros da comunidade escolar.

A pesquisa parte da hipótese de que professores que conhecem suas emoções e têm estratégias eficazes de gerenciamento emocional são mais capazes de desenvolver uma prática pedagógica eficiente, impactando diretamente seus percursos formativos. Nesse sentido, o estudo busca responder à seguinte questão principal: qual o impacto do gerenciamento das emoções no exercício profissional docente e em sua qualidade de vida? Esperar-se também encontrar dados que expliquem as relações entre gerenciamento das emoções e formação docente, como que essas duas variáveis se influenciam mutuamente.

Este artigo está organizado da seguinte forma: primeiro, revisaremos a literatura sobre emoções e inteligência emocional no contexto educacional, explorando as teorias de Paul Ekman e Marc Brackett. Em seguida, descreveremos os métodos utilizados no estudo, detalhando aspectos quantitativos e qualitativos. Posteriormente, apresentaremos os resultados e discutiremos suas implicações para a formação e prática docente. Concluímos com indicações para a implementação de políticas educacionais que incluam o desenvolvimento emocional dos professores como um componente essencial.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Uma revisão de literatura que abarque a correlação entre inteligência emocional e o campo da Educação requer um nível de aprofundamento muito maior. Nosso objetivo aqui foi mais o de apresentar algumas concepções que sirvam para fundamentar as discussões aqui iniciadas. De tal modo que, a rigor, foi feita uma pré-revisão de literatura direcionada. Na qual utilizamos principalmente dois autores. Ekman por sua influência ampla na Cultura para além dos círculos acadêmicos e por algumas de suas formulações serem bem práticas e factíveis de aplicações no cotidiano escolar. E Brackett devido suas pesquisas de décadas acerca dos impactos do gerenciamento das emoções nas diversas esferas da vida e como podemos de forma acessível termos papel ativo na interação entre nossas emoções e o impacto delas na totalidade de nossas vidas. Desta forma também foi possível estudar autores e pesquisas antológicas no campo da Educação que em revisões tradicionais seriam excluídas por terem mais de dez anos, mas por se tratar de uma pré-revisão direcionada puderam ser incluídas.

2.1 EMOÇÕES NO CONTEXTO EDUCACIONAL

O ensino é uma prática intensamente emocional. Os professores lidam com uma variedade de situações que desencadeiam emoções complexas e frequentemente conflitantes. De acordo com Hargreaves (2000), as emoções dos professores estão interligadas a seus relacionamentos com alunos, pais, colegas e gestores. Ou seja, o trabalho docente não ocorre de forma isolada em sala de aula, mas se conecta a redes complexas de sociabilidades, que podem incluir diretamente centenas de pessoas e indiretamente milhares de indivíduos. Cada professor deve adequar suas emoções de tal modo que se adapte a esta

complexa rede social, o que torna o trabalho docente um “trabalho emocional” (Hochschild, 1983). O manejo adequado dessas emoções pode influenciar diretamente a eficácia dos professores e o ambiente de sala de aula.

O conceito de “trabalho emocional” refere-se à necessidade de regular emoções no ambiente de trabalho para alinhar-se às normas e expectativas profissionais. No caso dos professores, essa regulação emocional é particularmente exigente, pois envolve tanto a gestão das próprias emoções quanto a mediação das emoções dos alunos (Schutz & Zembylas, 2009). E é precisamente por isso que o trabalho docente é considerado, a partir do conceito de Hochschild, um trabalho emocional, pois há essa complexa gerência das emoções.

Para desenvolver seu conceito de trabalho emocional, Hochschild se baseou em um conceito sociológico. O de ‘ato dramático’ de Goffman (1985). Segundo o qual a vida em Sociedade é uma constante demanda por representações, onde temos não apenas que fazer e falar segundo certos parâmetros como também temos que expressar certas emoções de acordo com o papel social que estamos desempenhando e do contexto. Desta forma, além dos professores terem que gerir suas próprias emoções e a dos estudantes eles devem fazê-lo expressando certas emoções. Quando os professores não conseguem lidar eficazmente com as demandas emocionais da profissão, podem sofrer de estresse e burnout, afetando sua saúde mental e a qualidade do ensino. A docência emocionalmente envolvida pode enriquecer o processo educacional. Professores que expressam emoções positivas, como entusiasmo e paixão pelo ensino, tendem a influenciar positivamente o engajamento e o desempenho dos alunos, afirma Brackett (2021).

2.2 TEORIA DAS EMOÇÕES BÁSICAS DE PAUL EKMAN: UMA TEORIA PSEUDOCIENTÍFICA?

Paul Ekman (2011) propôs que as emoções humanas podem ser categorizadas em seis emoções básicas: alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa e nojo. Essas emoções são universais e possuem um papel crucial na comunicação e interação humana. No contexto escolar, essas emoções são desencadeadas por uma variedade de situações, desde interações diárias com os alunos até a resposta a eventos imprevistos. No entanto, desde que foi formulada a teoria de Ekman foi bastante questionada, inclusive em seus aspectos epistemológicos e de método. Os críticos argumentam que Ekman não publicou seus resultados

em artigos revisados por pares, como também não teria compartilhado com a comunidade científica os dados de suas pesquisas, de tal modo que fossem realizadas contraprovas independentes. Alguns críticos defendem inclusive um caráter eugenista e mesmo fascista na teoria das emoções universais, na medida em que ela desconsidera a alteridade radical de outras culturas que produziram outras formas de ser, saber, sentir e fazer.

Ekman admite uma certa falta de transparência em suas pesquisas, mas justifica alegando que como suas pesquisas são utilizadas por instituições oficiais, tais como os órgãos de defesa Dos Estados Unidos da América (EUA) disponibilizar os dados poderia prejudicar a eficiência do trabalho de agentes oficiais que se valem de suas pesquisas para fundamentar suas estratégias de ação.

A teoria das emoções básicas de Ekman também destaca a importância da expressividade emocional. Embora as emoções sejam universais, de acordo com essa teoria, a maneira como são expressas e interpretadas varia de acordo com o contexto sociocultural. No ambiente escolar, os professores frequentemente precisam suprimir ou modificar suas expressões emocionais para manter a harmonia na sala de aula e atender às expectativas institucionais (Ekman, 1992). Professores que experimentam frequentemente emoções negativas, como raiva ou frustração, podem prejudicar a criação de um ambiente de aprendizagem produtivo. Por outro lado, emoções positivas, como a alegria, têm o potencial de reforçar um clima de sala de aula acolhedor e motivador.

Embora as pesquisas de Ekman sejam controversas na medida em que o autor recusou-se a compartilhar seus dados com a comunidade científica ou a publicar seus achados em revistas revisadas por pares. A aplicação das teorias de Ekman no ambiente escolar pode nos ajudar na medida em que destaca como que defende a possibilidade da melhoria na sociabilidade a partir do desenvolvimento da inteligência emocional. O que foi amplamente adotado por várias agências oficiais. Também pode ser útil para compreender que a regulação de emoções como alegria e raiva é essencial para o bem-estar dos professores e o sucesso dos estudantes. Não se pode, contudo, negligenciar que a teoria de Ekman além das inconsistências metódicas também tem pontos questionáveis do ponto de vista ético e sociológico. Por exemplo, ao formular a ideia de emoções universais, Ekman negligencia perigosamente as especificidades étnicas dos diversos grupos humanos.

2.3 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E O MODELO DE MARC BRACKETT

A inteligência emocional é a capacidade de reconhecer, entender e gerenciar emoções de maneira eficaz. Marc Brackett (2021), um dos principais pesquisadores da área, desenvolveu o modelo RULER, que propõe cinco habilidades centrais para o desenvolvimento da inteligência emocional: Reconhecer, Compreender, Rotular, Expressar e Regular emoções. Esse modelo tem sido amplamente aplicado em ambientes escolares para ajudar tanto professores quanto alunos a desenvolverem habilidades emocionais fundamentais.

O trabalho de Brackett (2021) destaca a importância da inteligência emocional para a prática docente. Professores que conseguem identificar e regular suas emoções de maneira eficaz têm maior resiliência emocional e são mais capazes de criar um ambiente de sala de aula positivo. Além disso, a pesquisa de Brackett sugere que os professores que participam de programas de desenvolvimento emocional demonstram maior satisfação no trabalho e menor probabilidade de sofrer de burnout.

A regulação emocional é particularmente importante no contexto educacional, onde os professores frequentemente enfrentam situações de estresse. Segundo Brackett, a incapacidade de regular adequadamente as emoções pode levar ao esgotamento emocional e, eventualmente, ao desenvolvimento da síndrome de burnout. Assim, o desenvolvimento da inteligência emocional é crucial não apenas para o bem-estar dos professores, mas também para a criação de um ambiente de ensino produtivo e equilibrado.

2.4 BURNOUT E O DESGASTE EMOCIONAL NA DOCÊNCIA

A síndrome de burnout, descrita por Maslach e Jackson (2013), é caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. O burnout é uma resposta comum ao estresse crônico e afeta muitos professores, especialmente aqueles que trabalham em contextos de alta pressão e com recursos limitados. No ambiente escolar, os fatores que contribuem para o burnout incluem a sobrecarga de trabalho, a falta de suporte institucional, os conflitos com alunos e a pressão por resultados acadêmicos (Kyriacou, 2001).

O impacto do burnout nos professores pode ser devastador, resultando em absenteísmo, baixa motivação e, em casos mais graves, abandono da profissão. Além disso, o burnout afeta negativamente a qualidade do ensino, pois profes-

sores esgotados emocionalmente têm menos energia para se engajar com seus alunos e para criar experiências de aprendizado significativas (Taris et al., 2017).

O gerenciamento adequado das emoções pode ser uma estratégia eficaz para prevenir o burnout. Programas de inteligência emocional, como os propostos por Brackett (2021), oferecem aos professores as ferramentas necessárias para lidar com o estresse e as demandas emocionais da profissão, promovendo um equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

3. MÉTODO

A metodologia é fundamental para a estruturação de uma pesquisa em bases científicas (MARCONI, 2004). É por meio do método que pode-se compreender, explicar e intervir sobre determinado recorte da realidade natural, social ou subjetiva. Inclusive, foi também devido a importância que as discussões metodológicas possuem que optou-se por fazer uma pré-investigação cujo o presente artigo é um relato-discussão, para que deste modo se possa lançar mão de um método rigoroso que estruture a pesquisa.

3.1 TIPO DE ESTUDO

Este estudo utilizou uma abordagem de métodos mistos, combinando tanto métodos quantitativos quanto qualitativos para fornecer uma visão abrangente das emoções experimentadas pelos professores e das estratégias que utilizam para gerenciá-las. A abordagem quantitativa será utilizada principalmente em etapas posteriores da pesquisa para mensurar a frequência e intensidade das emoções no ambiente escolar quando estivermos trabalhando com amostras representativas, enquanto a abordagem qualitativa permitir uma exploração mais profunda das experiências emocionais dos professores e suas percepções sobre o gerenciamento dessas emoções, notadamente em relação aos professores que forem entrevistados. Nesta pesquisa prévia a abordagem qualitativa foi mais relevante na medida em que desenvolvemos um estudo mais do tipo teórico.

3.2 AMOSTRA

A amostra foi composta por professores da rede municipal de educação de Fortaleza. É uma pré-amostra, pois constitui etapa preliminar de uma pesquisa maior, com amostra representativa, abrangendo tanto a educação infantil quanto o ensino fundamental. Na qual os professores serão selecionados de forma a garantir uma amostra representativa em termos de idade, gênero, tempo de serviço e nível de ensino. Na presente amostra, contudo, era prevista a participação de apenas vinte professores, participaram oito até o momento. O link do formulário foi enviado em grupos de professores e seriam aceitos os vinte primeiros que respondessem em um intervalo de vinte e quatro horas, responderam apenas oito.

3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Na pesquisa mais ampla, cujo presente artigo é uma etapa preliminar, serão utilizados dois instrumentos principais para a coleta de dados:

- Questionário Estruturado: Aplicado para medir a frequência e intensidade das emoções básicas, conforme descritas por Paul Ekman.
- Entrevistas Semiestruturadas: Conduzidas para obter uma compreensão mais detalhada das estratégias de gerenciamento emocional e como essas emoções influenciam a prática docente.

No presente artigo, no entanto, foi utilizado apenas um questionário estruturado, já que o escopo do presente trabalho é de simulação, no que tange aos instrumentos de coleta de dados. Inclusive, o próprio questionário estruturado sofrerá alterações, não estando, portanto, em sua versão final. Quanto a entrevista realizamos apenas da qual destacamos alguns dos principais aspectos. É mister salientar que o modelo de entrevista também será aprimorado em estudos posteriores.

3.3.1. ENTREVISTA COM UMA PROFESSORA DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO.

Pergunta: Bom dia, professora! É uma honra conversar com a senhora. Inicialmente, poderia nos contar um pouco sobre como iniciou sua trajetória na docência?

Resposta: Bom dia. Sim, claro, é um prazer estar aqui. Minha história com o magistério começou quando eu ainda era criança. Sempre gostei de brincar de dar aula para minhas bonecas e amigos. Na adolescência, percebi que ensinar era o que eu realmente queria fazer. Senti que tinha um chamado para essa profissão e, aos poucos, fui me preparando para isso. Hoje, já são doze anos ensinando e continuo entusiasmada, mas também cansada e as vezes bem desanimada.

Pergunta: Quais foram os principais desafios que você enfrentou ao longo desses anos de carreira? Que contribuíram para esse cansaço.

Resposta: Acho que um dos maiores desafios é a sobrecarga de trabalho. Ser professora exige muito além do tempo em sala de aula. Há planejamento de aulas, correção de atividades, preparo de materiais, reuniões pedagógicas e uma infinidade de outras tarefas que precisamos realizar. Isso, muitas vezes, consome nosso tempo pessoal e familiar. Além disso, a violência nas escolas tem se tornado um problema crescente. Não é fácil lidar com situações de indisciplina, agressão verbal e até física. Precisamos nos adaptar e buscar formas de criar um ambiente seguro para nossos alunos, mas nem sempre temos o suporte necessário.

Pergunta: A questão da violência escolar é realmente preocupante. Como você lida com essas situações?

Resposta: Eu sempre tento resolver de forma pacífica, através do diálogo. Acho fundamental entender o que está por trás do comportamento de cada aluno. Muitas vezes, o que eles demonstram na escola é um reflexo de problemas que estão enfrentando em casa ou na comunidade. Mas, infelizmente, nem sempre conseguimos resolver tudo apenas conversando. Já passei por situações difíceis, onde precisei do apoio da direção da escola e até mesmo de psicólogos para ajudar a lidar com casos mais complexos.

Pergunta: Com a pandemia, surgiram novos desafios para os professores. Como foi a sua experiência durante esse período?

Resposta: Foi um período muito difícil. Tive que aprender a usar novas tecnologias e adaptar meu jeito de ensinar para o ambiente virtual. Além disso, como sou mãe de duas crianças, precisei equilibrar o trabalho remoto com as demandas da minha própria família. Era um desafio conciliar tudo, mas fiz o melhor que pude para garantir que meus alunos não perdessem o ritmo de aprendizado, mesmo à distância.

Pergunta: A responsabilidade do professor é muito grande, não é mesmo? E como você vê a questão da deslegitimação da profissão, especialmente nos últimos anos?

Resposta: Sem dúvida. A responsabilidade é imensa. Estamos ajudando a formar cidadãos e precisamos ter uma postura que sirva de exemplo para eles. Porém, sinto que, nos últimos anos, a profissão tem sido bastante desvalorizada. Há um processo de deslegitimação que vem se intensificando, e isso ficou ainda mais evidente durante o governo Bolsonaro. Os

professores foram constantemente atacados, acusados de doutrinação e desrespeitados de várias formas. Isso afeta a nossa autoestima e a nossa imagem diante da sociedade.

Pergunta: Como você vê essa questão dos ataques e da tentativa de deslegitimar a figura do professor?

Resposta: É algo muito triste e injusto. Quem está em sala de aula sabe que o nosso objetivo é ensinar de forma ética, transmitir conhecimento e ajudar os alunos a desenvolverem um pensamento consistente. Mas houve uma campanha muito forte para nos desacreditar, colocando-nos como inimigos da sociedade. Isso gerou um clima de medo e censura, que nunca deveria existir dentro das escolas. O resultado é um impacto negativo tanto para os professores quanto para os estudantes, que ficam inseguros e desmotivados.

Pergunta: Você sente que essa deslegitimação afeta diretamente o seu trabalho?

Resposta: Sim, afeta muito. Antes, nós tínhamos mais autonomia para desenvolver projetos e abordar temas importantes de forma livre. Hoje, precisamos ter muito cuidado com tudo o que falamos em sala de aula, para evitar interpretações errôneas e ataques. Isso limita o nosso trabalho e, de certa forma, impede que os alunos recebam uma educação mais completa. Além disso, com a desvalorização da profissão, muitos professores se sentem desmotivados e acabam saindo da carreira, o que é uma grande perda para a educação.

Pergunta: Diante de tantos desafios, o que ainda te motiva a seguir na profissão?

Resposta: O que me motiva é o amor pelo que eu faço e o carinho dos meus alunos. Não há nada mais gratificante do que ver o brilho nos olhos deles quando entendem um conceito novo ou quando se sentem inspirados por algo que aprenderam. Também acredito que, apesar de todos os desafios, é possível fazer a diferença na vida de cada um deles. Sei que meu trabalho ajuda a construir um futuro melhor, e isso me dá forças para continuar.

Pergunta: Como a senhora acha que as habilidades emocionais podem impactar na prática docente?

Resposta: São fundamentais. O professor aprende nem que não queira ser um mestre nos gerenciamentos das emoções. Ou aprende isso ou adoece, pois são muitos desafios diários. Administrar uma sala de aula é em grande parte administrar um caldeirão de emoções.

Pergunta: e a senhora acredita que esse gerenciamento das emoções também influencia na formação dos professores?

Resposta: certamente, se a pessoa não estiver bem da cabeça não tem como ela ter uma formação consistente.

Pergunta: Para finalizar, que mensagem você deixaria para outros professores que enfrentam os mesmos desafios?

Resposta: Eu diria para não desistirem. Sei que não é fácil, e que muitas vezes parece que o nosso esforço não é reconhecido. Mas cada pequeno avanço que vemos nos nossos alunos, cada sorriso, cada "obrigado", faz tudo valer a pena. Precisamos nos unir, apoiar uns aos outros e continuar lutando por uma educação de qualidade. A nossa profissão é essencial e merece ser respeitada e valorizada.

3.3.2. ANÁLISE DA ENTREVISTA REALIZADA COM A PROFESSORA DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE MUNICIPAL DE FORTALEZA.

A professora destaca ter escolhido muito cedo seguir pelo magistério, era um desejo antigo. De tal modo que ser professor foi basicamente a realização de um sonho juvenil. Mas os desafios diários a deixam cansada e por vezes desestimulada e que o gerenciamento das emoções pode ser uma alternativa de empoderar esses profissionais para que eles consigam contornar os muitos desafios que vivenciam no cotidiano escolar.

A professora chega a destacar que o professor é quase que obrigado a aprender a gerenciar as emoções e caso não o faça corre o risco de adoecer, o que de fato acontece com frequência, como a própria professora relata em outros pontos que aqui não foram publicados, nos quais ela cita a grande quantidade de colegas adoecidos.

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os questionários serão aplicados em formato digital, e as entrevistas serão realizadas presencialmente. As entrevistas poderão durar no máximo 60 minutos e serão gravadas e transcritas para análise posterior. Os entrevistados e entrevistadas serão escolhidos a partir daquelas pessoas que responderam os questionários.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

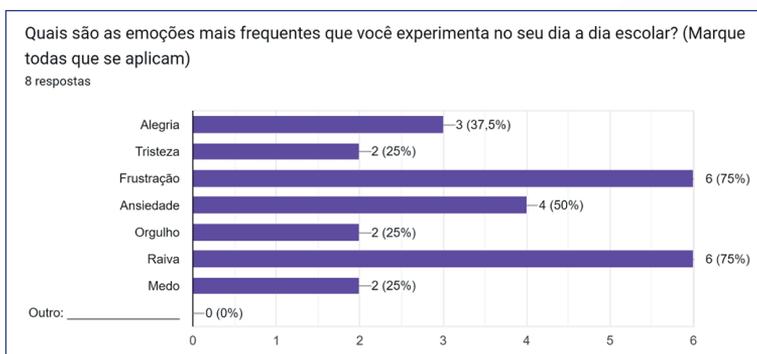
Os dados quantitativos serão analisados utilizando o software SPSS, com foco em estatísticas descritivas para identificar padrões nas respostas dos professores. As entrevistas serão analisadas por meio de análise de conteúdo,

identificando temas recorrentes e padrões nas estratégias de gerenciamento emocional relatadas pelos professores. Os procedimentos do ponto 3.4 e 3.5 serão implementados somente em fases posteriores da pesquisa, pois excedem os objetivos de uma etapa de pesquisa prévia como a presente pesquisa.

4. RESULTADOS

Em um estudo da presente natureza não se espera exaurir ou mesmo abordar exaustivamente um determinado tema ou questão. Contudo, foi possível estruturar um método como também formular algumas questões a serem posteriormente aprofundadas. O que aponta para a importância de estudos do tipo análise prévia.

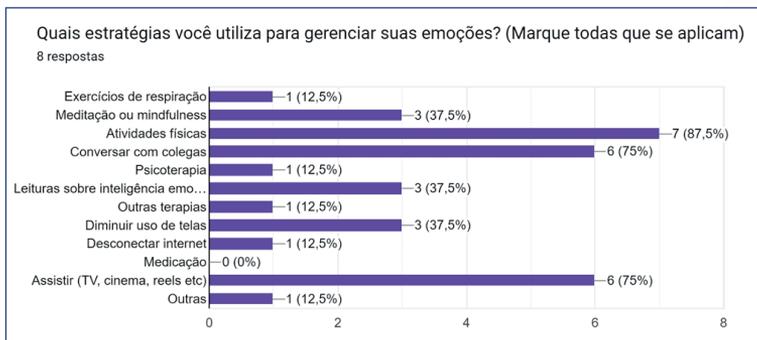
4.1 EMOÇÕES MAIS RECORRENTES NO COTIDIANO ESCOLAR



Os resultados do questionário indicaram que as emoções mais recorrentes no cotidiano escolar dos professores foram a alegria, a frustração e o estresse. A alegria foi associada principalmente ao progresso dos alunos e à interação positiva com eles, enquanto a frustração e o estresse estavam frequentemente relacionados à sobrecarga de trabalho e à falta de apoio institucional.

Embora pequena, a amostra aponta para uma perspectiva de pesquisa inusitada no campo de estudos do bem estar docente. A saber, no lugar de investigar o adoecimento mental e o sofrimento psíquico docente no ambiente laboral, podemos também investigar quais são as condições que favorecem que professores a despeito de seus múltiplos desafios conseguem vincular-se de forma integrada ou satisfatória à comunidade escolar, deflagrando uma dinâmica emocional saudável.

4.2 ESTRATÉGIAS DE GERENCIAMENTO EMOCIONAL



Os questionários revelaram que muitos professores utilizam estratégias para gerenciar suas emoções que eles próprios desenvolvem, como conversar com colegas, assistir TV ou simplesmente “desabafar” em casa. No entanto, poucos professores relataram o uso de estratégias estruturadas mais para a promoção da saúde mental de forma sistemática e específica, como técnicas de mindfulness ou participação em programas de desenvolvimento emocional, psicoterapia de grupo.

Essas estratégias espontâneas também devem ser investigadas, e talvez consista na maior contribuição deste artigo. Pois aponta para a importância de pensar o que já funciona para os professores, ou seja, várias estratégias já são utilizadas pelas pessoas em seus cotidianos para gerenciar suas emoções, tais técnicas ou atitudes podem surgir de forma espontânea ou mesmo serem inconscientes mas possibilitam que as pessoas mantenham a funcionalidade diante dos desafios diários.

DE SHAZER (1998) apresentou como um dos recursos epistemológicos e metodológicos da Psicoterapia Breve Centrada em Soluções a ideia de que o cliente antes mesmo de iniciar o processo terapêutico frequentemente já traz consigo algumas estratégias para lidar com o problema, pois é obrigado a desenvolvê-las para conseguir viver. Daí a importância de o terapeuta investigar quais são essas estratégias. De modo análogo podemos hipotetizar que no campo do bem estar docente esses profissionais também desenvolvem estratégias para organizar suas vidas e conseguirem dar conta dos desafios diários que se apresentam.

5. DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo sugerem que a inteligência emocional é crucial para o bem-estar e eficácia dos professores. A ausência de estratégias formais de gerenciamento emocional é um fator preocupante, uma vez que o desenvolvimento dessas habilidades pode prevenir o burnout e melhorar a satisfação no trabalho. E o não desenvolvimento destas habilidades, por outro lado, pode constituir fator de risco para a saúde mental. Sendo que no ambiente profissional existe uma correlação direta entre insatisfação e aumento da exaustão emocional (SÁ, 2014), daí a importância do estabelecimento sistemático de protocolos de promoção do bem estar laboral.

Além disso, a alta frequência de emoções negativas como estresse e frustração destaca a necessidade de intervenções institucionais que ofereçam suporte emocional aos professores. Essas intervenções podem incluir programas de treinamento em inteligência emocional, grupos de apoio e acompanhamento psicológico. Evidentemente os resultados dessa pesquisa, na atual etapa, carecem de uma maior amostra, como também de uma revisão dos instrumentos e dos métodos de coleta.

Mas já podemos lançar mão de algumas hipóteses de trabalho e dos achados dos autores aqui citados. Com Brackett (2021), por exemplo, podemos observar como o simples fato de nomear os sentimentos já pode acarretar mudanças significativas na forma como gerenciamos as emoções, por exemplo, se identificar que estou contrariado eu poderei ter uma resposta distinta daquela que teria caso definisse meu sentimento como raiva.

6. CONCLUSÃO

O gerenciamento das emoções no contexto escolar é uma competência crucial para o bem-estar dos professores e para a eficácia da prática docente. Este estudo apontou caminhos para que se possa pensar o ambiente escolar não apenas enquanto um espaço de experiências e um horizonte de expectativas cognitivas, mas também enquanto ambiente seguro e acolhedor no qual as emoções possam ser expressadas e trabalhadas.

Alegria, tristeza, contrariedade, estresse, frustração e muitos outros estados emocionais são frequentes na escola e fazem com que seja indispensável desenvolver protocolos e atitudes para lidar com elas, sob o risco de, ao não fazê-lo

comprometer inclusive o próprio aprendizado. Pois, traumas e situações aflitivas são frequentes no ambiente escolar tanto com professores como também com alunos, e podem impactar negativamente a saúde mental dos professores e o ambiente de sala de aula.

O desenvolvimento da inteligência emocional, conforme proposto por Brackett (2021), emerge como uma solução promissora para promover o bem-estar dos professores e, conseqüentemente, melhorar o desempenho educacional. Recomenda-se que políticas educacionais considerem a inclusão de programas de desenvolvimento emocional tanto na formação inicial quanto ao longo da carreira dos professores.

REFERÊNCIAS

- BRACKETT, Marc. Permissão para sentir: como compreender nossas emoções e usá-las com sabedoria para viver com equilíbrio e bem-estar. Sextante, 2021.
- DE SHAZER, S. Clues: Investigating solutions in brief therapy. 1988.
- EKMAN, Paul. A Linguagem das Emoções: Revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor - 4ª reimpressão. São Paulo: Editora Lua de Papel, 2011. 287p.
- HARGREAVES, Andy. Mixed emotions: Teachers' perceptions of their interactions with students. *Teaching and teacher education*, v. 16, n. 8, p. 811-826, 2000.
- KYRIACOU, Chris. Teacher stress: Directions for future research. *Educational review*, v. 53, n. 1, p. 27-35, 2001.
- MARCONI, M. de A.; LAKATOS, Eva Maria. Metodologia científica. São Paulo: Atlas, 2004.
- MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. Burnout in health professions: A social psychological analysis. In: *Social psychology of health and illness*. Psychology Press, 2013. p. 227-251.
- MEDEIRO, Joana Vanessa Henriques. Gestão das emoções na educação. 2017. Tese de Doutorado.
- GOFFMAN, Erving. A representação do eu na vida cotidiana. Petrópolis: Vozes, 1985.

SÃ, Adriana Müller Saleme de; MARTINS-SILVA, Priscilla de Oliveira; FUNCHAL, Bruno. Burnout syndrome: the impact of job satisfaction among nursing personnel. *Psicologia & Sociedade*, v. 26, p. 664-674, 2014.

TARIS, Toon W.; YBEMA, Jan Fekke; VAN BEEK, Ilona. Burnout and engagement: Identical twins or just close relatives?. *Burnout research*, v. 5, p. 3-11, 2017.

ZEMBYLAS, Michalinos; SCHUTZ, Paul A. Research on teachers' emotions in education: Findings, practical implications and future agenda. *Advances in teacher emotion research: The impact on teachers' lives*, p. 367-377, 2009.