



Eixo Temático: 6 - Práticas pedagógicas, formação de professores e formação continuada

EMOÇÕES E AUTOCUIDADO COMO TEMA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bruna Aline Roos Altmann¹

Fernanda Aparecida Szarecki Pezzi²

Camila Heck³

Introdução

Pensar a saúde mental dos professores e equipes escolares é fundamental para que a educação se concretize de maneira integral. A partir do distanciamento social imposto pelo novo Coronavírus e as aulas remotas neste período de pandemia, o setor de psicologia escolar de um município da região noroeste do estado do Rio Grande do Sul, elaborou formações continuadas voltadas para as equipes escolares da educação infantil e do ensino fundamental que integram a rede municipal de educação.

Os objetivos da educação emocional estão centrados na aprendizagem e aceitação das próprias emoções e sentimentos e, por conseguinte, na decisão sobre quais são as atitudes mais apropriadas “em determinadas circunstâncias, de maneira que as mesmas contribuam para uma interação social e pessoal construtiva, positiva, capaz de colaborar para a elevação da sua qualidade de vida” (GARCIA RETANA, 2012, p. 18-19). Entende-se que a escola constitui um local por excelência para a promoção da saúde mental. Nesse sentido, Abed (2016) compreende que a instituição escolar além de ser responsável pela manutenção de conhecimentos acumulados na história da civilização, também é incumbida pelo desenvolvimento de seres pensantes, que saibam se relacionar consigo mesmos e com os outros, comprometidos na construção de um mundo melhor.

Há uma série de discussões neste momento em decorrência da Pandemia sobre as formas de cuidar da saúde mental das pessoas (FIOCRUZ, 2020). No Brasil, por meio da

1Psicóloga. Mestranda do PPG Psicologia, da Faculdade Meridional - IMED Passo Fundo. Bolsista PROSUP/CAPEs. E-mail: brunaa.altmann@gmail.com.

2Psicóloga. Doutoranda do PPG Educação nas Ciências, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ. Bolsista PROSUP/CAPEs. E-mail: psicologafernanda.sr@gmail.com.

3Psicóloga. Mestranda do PPG Psicologia, da Faculdade Meridional - IMED Passo Fundo. Bolsista PROSUP/CAPEs. E-mail: camila.heck@acad.pucrs.br.



portaria nº 188, de 3 de fevereiro de 2020, o Ministério da Saúde declarou que o novo Coronavírus (2019-nCoV) constitui Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional - ESPIN; decorrente de infecção humana pela COVID-19. Neste sentido, Barthett, Griffin e Thompson (2020) sistematizaram algumas recomendações para apoiar e proteger o bem-estar emocional na infância, e dentre as estratégias mencionadas, destaca-se a importância do cuidado com os adultos e cuidadores, como uma forma de preservar as crianças. A promoção do autocuidado, o apoio social, as atividades de lazer associadas ao manejo correto das emoções são importantes recursos para que as pessoas mantenham sua saúde emocional ao longo de toda a vida.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), caracteriza as aprendizagens fundamentais da Educação Básica brasileira e traz à tona a relevância do ensino baseado em competências. Dentre essas destacam-se a empatia, diálogo, flexibilidade, resiliência, autonomia, curiosidade, autoconhecimento, etc. (BRASIL, 2017). Compreende-se assim, que os professores com competências emocionais consigam reconhecer suas limitações e também expressar e regular suas emoções em sala de aula, identificando as necessidades dos alunos em relação às suas expressões emocionais (ZINSSER et al., 2015; JENNINGS, 2011). Os professores competentes emocionalmente também são capazes de dar limites de forma assertiva e de estimularem os alunos a descobrirem questões por si mesmos, desenvolvendo assim, a autonomia (JENNINGS; GREENBERG, 2009).

Dessa forma, compreendendo a relevância dessa temática, este trabalho tem como objetivo relatar uma formação continuada realizada com profissionais da educação de um município do noroeste do estado do Rio Grande do Sul, que teve como temática “As emoções e o autocuidado”. Tais formações estavam previstas para acontecer em cada escola, de forma presencial. Contudo, em decorrência da pandemia mundial causada pelo Coronavírus, que provoca a COVID-19 (BRASIL, 2020), foi necessário readaptar as formações para a modalidade on-line, por meio da plataforma Google Meet. Assim, o setor de psicologia escolar realizou 23 encontros de formação, de forma individual com cada equipe escolar, contemplando mais de 400 servidores públicos municipais, sendo a maioria destes, professores e monitores de educação infantil, no período de julho a setembro de 2020.

Resultados e discussão



As emoções compõem a vida de todos os seres humanos, contudo, ao longo da vida, muitas vezes, as pessoas não são encorajadas a reconhecê-las, aceitá-las e vivenciá-las. Medo, raiva, alegria, tristeza, nojo e amor constituem-se como as emoções básicas. Algumas agradáveis e outras desagradáveis de sentir, mas cada uma com a sua funcionalidade. De acordo com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a regulação emocional é definida como a habilidade de manter, aumentar ou diminuir um ou mais componentes da resposta emocional, incluindo os sentimentos, comportamentos e respostas fisiológicas que constituem as emoções (GROSS, 2002). Assim, essa habilidade envolve a capacidade do indivíduo de identificar e melhor compreender as próprias emoções. Na TCC, a regulação emocional inclui a capacidade de modular a resposta fisiológica - relacionada à emoção -, a implementação de certas estratégias para dar uma resposta ajustada ao contexto e a organização dessas estratégias para atingir objetivos em nível social (THOMPSON, 1994). Nesse sentido, a regulação emocional auxilia na compreensão do momento vivido, buscando diminuir o impacto trazido pelo mesmo (OLIVEIRA et al., 2020, p. 5).

Além disso, um aspecto fundamental para a manutenção da saúde emocional refere-se à valorização dos aspectos positivos de cada pessoa, suas forças, recursos e virtudes. A Psicologia Positiva (PP) busca aliviar o estresse por meio da valorização do bem-estar das pessoas, sem desconsiderar ou minimizar o sofrimento, buscando assim, explorar o potencial para o crescimento das pessoas (RASHID; SELIGMAN, 2019). Com este intuito as formações foram planejadas a fim de promover a reflexão dos profissionais sobre as emoções e a importância do autocuidado em seu cotidiano.

O trabalho de formação continuada constituiu-se como um espaço de acolhimento, trocas, vivências e apropriação de autoconhecimento. Organizado a partir de um trabalho teórico-vivencial, a formação teve como pressuposto que os docentes não poderiam estar em situação passiva, tendo, portanto, a atenção a suas próprias emoções, identificando pensamentos disparadores dessas emoções, interpretações e sensações corporais. Possebon e Possebon (2020 p. 16) relatam que “a condição ativa e participativa na realização de um curso de formação inicia-se pela sua concretude. É no diálogo com o cotidiano que os docentes expõem seus saberes, colocando-se como interlocutores qualificados”.

Dessa forma, Arantes (2019) comenta que a educação emocional integral no ambiente escolar facilita processos de humanização, promovendo o manejo das emoções através da



alfabetização emocional, do autoconhecimento, do autocuidado e da tomada de decisões responsáveis. Foi justamente com esse intuito que as formações foram desenvolvidas, oportunizando aos profissionais reconhecer e entender que as emoções compõem a vida dos seres humanos, e que a educação emocional começa na infância e se estende por toda a vida.

Considerações finais

Este trabalho teve como objetivo relatar uma formação continuada realizada com profissionais da educação de um município do noroeste do estado do Rio Grande do Sul, que teve como temática “As emoções e o autocuidado”. A educação emocional e o autocuidado constituem-se como temas pertinentes ao contexto escolar, especialmente na sua potencialidade no que se refere ao desenvolvimento das competências socioemocionais, como a empatia e o diálogo.

Diante disso, a proposta foi fazer com que cada profissional pudesse refletir sobre as suas emoções, comportamentos e atitudes frente às diversas situações que vivenciam no seu cotidiano, entendendo o ser humano como um ser integral. Os participantes também puderam expressar suas angústias e dúvidas. Através do trabalho com cada equipe escolar também foi dada ênfase na importância do apoio e trabalho em equipe, especialmente para enfrentar a situação da Pandemia. A partir da realização dos encontros e dos relatos dos participantes, pode se constatar a importância de espaços de formação continuada em que os profissionais que atuam junto a educação se sintam contemplados, na medida em que podem falar sobre as suas angústias, emoções e vivências.

Referências

ABED, Anita Lilian Zuppo. **O desenvolvimento das habilidades socioemocionais como caminho para a aprendizagem e o sucesso escolar de alunos da educação básica.** Constr. psicopedag., São Paulo, v. 24, n. 25, p. 8-27, 2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542016000100002&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 08 out. 2020.

ARANTES, Mariana Marques. **Educação emocional integral: análise de uma proposta formativa continuada de estudantes e professores em uma escola pública de Pernambuco** / Mariana Marques Arantes. – Recife, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/34226>.



XXI Encontro Nacional de Educação (ENACED)

I Seminário Internacional de Estudos e Pesquisa em Educação nas Ciências (SIEPEC)

BARTHETT, J., GRIFFIN, J., THOPSON, D. **Recomendações para apoiar o bem estar emocional das crianças durante a Pandemia da COVID-19. 2020.** Disponível em: <https://www.fmcsv.org.br/pt-BR/biblioteca/recomendacoes-apoiar-bem-estar-emocional-criancas-pandemia-covid-19/> Acesso em 05 out. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação (MEC). **Base Nacional Comum Curricular (BNCC).** Educação é a Base. (2017). Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. . **Portaria Nº 188, de 3 de fevereiro de 2020.** Ministério da Saúde, Brasília. 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-188-de-3-de-fevereiro-de-2020-241408388>.

GARCIA RETANA, José Ángel. **La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje.** Educación, v. 36, n. 1, p. 1-24, 2012. doi: 10.15517/revedu.v36i1.455.

GROSS, J. J. **Emotion regulation:** Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), p.281-291, 2003. doi: 10.1017/S0048577201393198.

JENNINGS, P. A., & GREENBERG, M. T. **The Prosocial Classroom:** Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. Source: Review of Educational Research, 79(1),491-525. (2009). Doi: 10.3102/0034654308325693.

JENNINGS, P. A. **Promoting Teachers' Social and Emotional Competencies to Support Performance and Reduce Burnout.** In: Cohan, A., & Honigsfeld, A. Breaking the Mold of Preservice and Inservice Teacher Education: Innovative and Successful Practices for the 21st Century. Washington: Rowman and Littlefield. 133-144. (2011).

OLIVEIRA, M. L. M.C., AYRES, P., REIS, G. G., TOLEDO, A. L. M., SILVA, S. C. **Lêvitude Emocional e as Estratégias da Teoria Cognitivo-Comportamental Para o Enfrentamento do COVID-19.** Rev Enfermagem e Saúde Coletiva, 4(2) 3-11, 2020. ISSN: 2448-394X.

POSSEBON. E., & POSSEBON. F. **Descobrir o afeto: Uma proposta de educação emocional na escola.** Revista Contexto & Educação, 35(110), 163-186. (2020). Doi: 10.21527/2179-1309.2020.110.163-186.

RASHID, T.; SELIGMAN, M. **Psicoterapia Positiva: Manual do Terapeuta.** Porto Alegre: Artmed, 2019.

THOMPSON, R. **Regulação da emoção:** um tema em busca de uma definição. Monografias da Sociedade de Pesquisa em Desenvolvimento Infantil, 59 , 25-52. (1994).

ZINSSER, K. M., DENHAM, S. A., CURBY, T. W., & SHEWARK, E. A. (2015). **Practice what you preach:** Teachers' perceptions of emotional competence and emotionally supportive classroom practices. *Early Education and Development*, (2015), 1-21. Doi: 10.1080/10409289.2015.1009320.



Educação
nas Ciências
MESTRADO E DOUTORADO
UNIJUÍ

25anos

25 e 26
de novembro
2020

XXI Encontro Nacional de Educação (ENACED)

I Seminário Internacional de Estudos e Pesquisa em Educação nas Ciências (SIEPEC)

Palavras-chave: Autocuidado. Educação emocional. Formação continuada. Profissionais da educação.