

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Pandemia e Pandemônio:

Reflexões sobre
educação emocional
em tempos de
coronavírus

ORGANIZADORA

Mariana Marques Arantes



ANA PAULA FERNANDES DA SILVEIRA MOTA, AURINO LIMA FERREIRA, CARLOS MOACYR GUIMARÃES BUENO,
DANIELLE CHRISTINE MOURA DOS SANTOS, GUILHERME NEGREIROS ARAÚJO, GUSTAVO ARANTES, JOSIANE GOLIN
MARCOS ALEXANDRE DE MELO BARROS, MARIA AUXILIADORA SOARES PADILHA, MARIA DALVANEIDE
OLIVEIRA ARAÚJO, MARIANA MARQUES ARANTES, MICHELLE ALMEIDA, RENATA BASTO LEITE LEIMIG,
TACIANA CAMILA CHIQUETTI, TATIANA LIMA BRASIL, VANESSA ANDRÉ GOMES WAVRIK DE VASCONCELOS
VIVIANE DOS SANTOS LOURO



Pandemia e Pandemônio: Reflexões sobre educação emocional em tempos de coronavírus

**Organizadora
Mariana Marques Arantes**



Portal
Educação
Emocional



educat
publicações



Direitos Reservados ao Portal Educação Emocional
Serviços de Apoio à Educação. Distribuição Gratuita. Não é permitido
cobrar pelo acesso ou compartilhamento desta obra. Permitida a
reprodução parcial desde que citada a fonte.

Edição
Editora UFPE
Educat UFPE Publicações

Rua Acadêmico Hélio Ramos, 20, Várzea | Recife-PE | CEP: 50.740-530
Fone: (81) 2126.8397 | Fax: (81) 2126.8395
www.editoraufpe.com.br - secretaria.editora@ufpe.br

Catálogo na Fonte
Bibliotecária Kalina Ligia França da Silva, CRB4-1408

PP189 Pandemia e pandemônio [recurso eletrônico] : reflexões sobre
educação emocional em tempos de coronavírus / organizadora :
Mariana Marques Arantes. – Recife : Ed. UFPE, 2020.

Vários autores.

Inclui referências.

ISBN: 978-65-86732-17-7 (online)

1. Psicologia educacional. 2. Educação afetiva. 3. Emoções. 4. Epidemias – Aspectos psicológicos. 5. Isolamento social – Aspectos psicológicos. 6. COVID-19 (Doença) – Aspectos sociais. I. Arantes, Mariana Marques (Org.).

370.15 CDD (23.ed.) UFPE (BC2020-043)

Universidade Federal de Pernambuco

Reitor

Alfredo Macedo Gomes

Vice-reitor

Moacyr Cunha de Araújo Filho

Diretor Editora

Diogo César de Carvalho Fernandes

Organizadora

Mariana Marques Arantes

Projeto Gráfico

Aura Design

Diagramação

Mayara Oliveira

Revisão

Mariana Nazima

Comitê Editorial

Laboratório de Pesquisa e Prática – Educação, Metodologias e
Tecnologias (Educat/UFPE)

Corpo Editorial Científico

Dra. Daniela Melaré Vieira Barros (Universidade Aberta de Portugal -Portugal)
Dra. Edméa Oliveira dos Santos (Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - Brasil)
Dr. Hussein Muñoz Helú (Universidad Autónoma de Occidente -México)
Dr. John Traxler (Wolverhampton University - Inglaterra)
Dr. Leonardo Jose Mataruna dos Santos (American University in the Emirates - Dubai)
Dr. Marcos Alexandre de Melo Barros (Universidade Federal de Pernambuco – Brasil)
Dra. Maria Andréa Guisén (Investigadora del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y
Técnica (CONICET-Argentina)
Dra. Maria Auxiliadora Soares Padilha (Universidade Federal de Pernambuco – Brasil)
Dr. Miguel Ángel Zabalza Beraza (Universidade de Santiago de Compostela – Espanha)
Dr. Mike Sharples (Open University - Inglaterra)
Dra. Querte Teresinha Conzi Mehleck (FACCAT – Brasil)
Dra. Verônica Gitirana Gomes Ferreira (Universidade Federal de Pernambuco – Brasil)

Autores

Ana Paula Fernandes da Silveira Mota
Aurino Lima Ferreira
Carlos Moacyr Guimarães Bueno
Danielle Christine Moura dos Santos
Guilherme Negreiros Araújo
Gustavo Arantes
Josiane Golin
Marcos Alexandre de Melo Barros
Maria Auxiliadora Soares Padilha
Maria Dalvaneide Oliveira Araújo
Mariana Marques Arantes
Michelle Almeida
Renata Basto Leite Leimig
Taciana Camila Chiquetti,
Tatiana Lima Brasil
Vanessa André Gomes Wavrik de Vasconcelos
Viviane dos Santos Louro

SUMÁRIO

Apresentação	12
---------------------	-----------

Prefácio	19
-----------------	-----------

Seção Estudo sobre as Emoções

Aprendendo com a natureza sobre o cuidar de si durante a pandemia	26
--	-----------

Maria Dalvaneide Araújo

O cuidar de si e autocuidado na perspectiva de estar bem consigo mesmo para cuidar do outro requerem prática. Nesse texto apresentamos algumas práticas do cuidar de si aprendendo com a própria natureza e ainda, fazendo uso das técnicas do cuidar de si apresentadas por Foucault (2010). Ressaltamos que não se trata de uma receita, ou trilha que devemos caminhar sobre, mas de pistas, de trilhas que apresentamos para desbravar o caminho do autoconhecimento durante um momento tão atípico como o da pandemia.

Distanciamento social: da ansiedade ao amadurecimento emocional	33
--	-----------

Taciana Camila Chiquetti

A ansiedade está entre as principais demandas emocionais evidenciadas durante a pandemia da Covid 19. Trata-se de um momento nunca antes experienciado, portanto é natural sentir medo, a emoção básica da ansiedade. Variados tipos estão sendo sentidos pelas pessoas: das mudanças, do futuro, da escassez, do desconhecido, da morte. Autorregulação emocional é algo que todos devem aprender para passar por qualquer tipo de experiência de forma construtiva. Permitir-se sentir e algumas recomendações práticas podem ajudar significativamente no zelo pela saúde mental.

Resiliência Integral e Educação Emocional: cocriando em tempos de pandemia	38
---	-----------

Tatiana Lima Brasil

Este texto vai trazer uma breve visão da relação entre resiliência e educação emocional em tempos de pandemia, como este enlace pode colaborar com o ser educador e fazer pedagógico em tempos obscuros e nunca vividos antes. Um espaço para o reconhecimento do professor como sujeito e ser-no-mundo, que afeta e é afetado, trazendo consigo eventos traumáticos, adversidades, sofrimentos e limitações às novas condições e exigências no modo educar para o qual muitos não foram preparados.

Estresse e educação emocional pela neurociência	44
--	-----------

Viviane dos Santos Louro

O cortisol é um hormônio fundamental para a saúde, atenção, maturação dos neurônios e aprendizado, mas, quando produzido em excesso pode ser altamente perigoso para nosso sistema biológico, principalmente para memória. Por isso, é

importante se construir uma boa educação emocional desde a infância pois assim mantém-se o estresse sob controle. Este texto explica brevemente o impacto do estresse no cérebro e como a educação emocional pode equilibrar nosso sistema.

As dolorosas emoções

49

Carlos Moacyr Guimarães Bueno

Dor tem uma grande prevalência na população mundial e altos custos de saúde. Nosso corpo é um sistema único - a parte física e a emocional não estão separadas uma da outra, o que afeta o corpo mexe na emoção, o que afeta a emoção, mexe no corpo. O estilo de vida atual tem influenciado as emoções que, consequentemente, tem uma grande influência na modulação dos sintomas e na cronificação da dor.

Como você se define?

54

Mariana Marques Arantes

Este texto ressalta a necessidade que temos de nos conhecer e perceber integralmente, indo além do que sabemos fazer ou de nossas características físicas. Somos também o jeito e as consequências de como lidamos com nossas emoções. E nossos sentimentos ajudam a explicar por que agimos de determinadas formas, especialmente em momentos de pressão e tensão como o de isolamento social obrigatório nesta pandemia.

Seção Educação

Educação emocional e infância: cuidado às crianças no isolamento social

61

Ana Paula Fernandes da Silveira Mota

A Educação Emocional objetiva, dentre vários aspectos, desenvolver consciência e compreensão emocionais, de modo processual. Desde a primeira infância, o cuidado efetivo com a dinâmica das emoções e das relações da criança pode promover uma preparação para a Educação Emocional. Em decorrência do isolamento social provocado pela pandemia do covid-19, é importante observar o impacto da mudança abrupta do cotidiano no comportamento emocional infantil. Nesse sentido, pais, responsáveis e educadores devem dar atenção, sobretudo, à qualidade socioemocional do ambiente em que a criança se desenvolve.

Educação emocional integral em tempos de pandemia: como sobre/viver aprendendo e ensinando

67

Aurino Lima Ferreira

Educação emocional integral busca favorecer processos de promoção de formação humana ancorados na perspectiva da integralidade e multidimensionalidade. Partindo do texto da Dra. Aisha Ahmad traçamos sugestões de como aprender e ensinar processos de educação emocional em tempos de pandemia. Destacamos a necessidade de rompermos com o domínio utilitarista e restritivo do horizonte econômico que domina o cenário educacional atual. Apontamos a importância

do cuidado com as emoções no intuito aprendermos a celebrar a vida.

Estratégias Didáticas em Tempos de Pandemia

77

Marcos Alexandre de Melo Barros

Este texto tem o objetivo de apresentar concepções iniciais sobre educação em tempos de pandemia, assim como propor algumas estratégias didáticas para as instituições de ensino. As proposições são originárias das pesquisas e imersões realizadas pelo Grupo de Pesquisa Laboratório de Pesquisa e Prática – Educação, Metodologias e Tecnologias (Educatt) e pelo Programa de Extensão Residência nas Ciências (ReDEC), desenvolvidos no Centro de Educação da Universidade Federal de Pernambuco. As estratégias lançam um olhar especial para a educação emocional, o trabalho colaborativo e as múltiplas plataformas digitais.

Ser um professor encantador: especialmente em tempos de pandemia

82

Maria Auxiliadora Soares Padilha

Neste texto abordamos a necessidade de praticarmos um processo educativo que, como já ensinava Paulo Freire, deve envolver amor, afeto, cuidado e disponibilidade para o diálogo. Precisamos implantar um processo permanente de encantamento para uma educação que não seja voltada exclusivamente para a perspectiva de mercado, mas especialmente para a produção da emancipação pessoal e social. O maior desafio está na integração com o uso das Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC) discutindo sobre novas formas de apropriação das tecnologias e do papel social da conexão.

Seção Trabalho

Desafios dos trabalhadores de saúde em tempos de pandemia

88

Danielle Christine Moura dos Santos

O novo coronavírus colocou o mundo em uma grave crise sanitária. Os sistemas de saúde de diversos países entraram em colapso. As cargas a que estão expostos os trabalhadores de saúde são da ordem física, cognitiva, psíquica, moral. No Brasil, surgiram estratégias de cuidado por meio digital ou telessaúde que vem apoiando aqueles que estão em sofrimento psíquico. É preciso ampliar as ações de promoção de autocuidado físico e psicossocial, e da garantia dos direitos humanos, sociais e trabalhistas.

Frustração e adaptação ao novo

93

Josiane Golin

O presente artigo tem como objetivo refletir sobre as frustrações resultantes da pandemia do coronavírus, assim como sobre a necessidade de adaptar-se a este novo normal. Passamos por um momento de ruptura mundial, o qual exige resiliência e inteligência emocional para lidarmos com estas frustrações, pensando alternativas para que possamos ressignificar e nos adaptar a este novo tempo que se torna nossa realidade.

Saúde emocional e o uso de eletrônicos na infância

99

Renata Leite Leimig

Na era da inteligência artificial, as crianças não precisam ser educadas com tecnologia, como pode-se pensar. Elas terão facilidade de aprender na fase certa. O que fará diferença para crescerem saudáveis e se posicionarem bem no mundo, será o aprendizado das habilidades humanas, através de uma educação na dimensão real. Para desenvolver a autoconfiança e o discernimento é fundamental ter uma infância repleta de vivências reais e significativas e com verdadeiras conexões humanas. Isso, nenhuma tela é capaz de fornecer.

Pressão Emocional na Primeira Infância

106

Michele Almeida

A pressão emocional na Primeira Infância gera o estresse, definido como uma tensão que sofremos ao vivenciar uma situação difícil. É uma resposta do nosso corpo e da mente a uma situação adversa, podendo ser tóxico e deixar marcas por toda a vida. São exemplos de situações que podem gerar estresse tóxico na criança: depressão profunda da mãe, ser negligenciada, sofrer violência, abuso físico ou emocional, conviver com pais drogados ou dominados pelo álcool, com pessoas que sofrem de problemas mentais, uma situação de extrema carência das coisas essenciais da vida. Entre as consequências desse estresse tóxico estão, por exemplo, a perda de sono ou distúrbios do sono, a irritabilidade, a falta de equilíbrio, uma baixa acentuada da imunidade, alteração brusca de comportamento.

O esporte como fomentador do desenvolvimento de habilidades emocionais

112

Guilherme Negreiros Araújo

Dentro do conceito amplo de educação, a prática esportiva se constitui numa das ferramentas mais eficazes para o desenvolvimento de habilidades emocionais que auxiliam o indivíduo a alcançar seu melhor potencial para a vida. Comprometimento, trabalho em grupo, disciplina, resiliência e respeito ao próximo: essas são algumas das habilidades sociais e emocionais que a prática esportiva ajuda a desenvolver e que contribuem para a formação de seres humanos capazes de lidar com as dificuldades e desafios da vida.

A escuta como forma de cuidar de si e do outro

119

Gustavo Arantes

Ouvir e escutar são coisas diferentes. O desenvolvimento da escuta através da dedicação e da prática de exercícios oriundos da música, podem melhorar o cuidado com nós mesmos e com os que nos cercam, principalmente em uma situação pandêmica.

O que é comer emocional?

125

Vanessa André Gomes Wavrik de Vasconcelos

O texto discute o que está por trás da forma como nos alimentamos e o que engloba as escolhas para nossa alimentação. Comer emocionado motivados por situações que nos deixam tristes ou felizes é normal. Porém, muitas vezes, essas motivações ao comer tornam-se inconscientes e imperceptíveis quando estamos desconectados com o nosso corpo e podem nos fazer ingerir comida sem planejamento, de forma voraz, e normalmente associada a uma forte sensação de descontrole.

Apresentação

Este livro começou a ser escrito antes da pandemia. Surgiu da série de *lives* na rede social Instagram do Portal Educação Emocional entre os dias 22 de março e 28 de maio, mas reflexões do mesmo tipo já alimentavam minha sede de conhecimento desde o início das pesquisas sobre o campo da educação emocional há quase dez anos.

Nunca consegui falar sobre as emoções e estudar a forma de compreender suas influências olhando apenas para os constructos em si ou para como se dá a sua influência nos processos educacionais. Meus olhos voltam-se para as relações humanas em todas as áreas e atividades que realizamos, incluindo os processos individuais como a meditação e o relaxamento, pois permanecemos sempre como seres sociais.

Quando a pandemia provocada pelo coronavírus covid-19 forçou o isolamento, mudando nossa forma de relação com o mundo, os familiares, os amigos e os colegas de profissão, os conflitos intra e interpessoais tornaram-se mais aparentes em discussões banais, como revelaram muitas das conversas que tive com cada um dos profissionais hoje coautores desta obra. Então, fiz o convite para que, em formato de entrevista, eles pudessem relatar publicamente como nossas vidas estavam diferentes e como saber ou não lidar bem com as emoções influenciava isso.

Os diálogos nas *lives* levaram a este livro. Não só pela grande repercussão alcançada ou porque o tempo de 60 minutos de cada entrevista foi curto e parte do material não pode mais ser acessada pois, antes de 14 de maio

as lives do Instagram ficavam gravadas por apenas 24 horas. A principal razão são as riquíssimas contribuições pautadas em estudos e experiências que foram trazidas, inclusive a que serviu de inspiração para o título desta obra. “Pandemia ou pandemônio” foi como Josiane Golin descreveu a situação atual durante nossa conversa no ambiente virtual. Eu apenas troquei o *ou* pelo *e*, por entender que estamos vivenciando ambas as situações. Cada entrevista suscitou novas discussões, reflexões e mais vontade de disseminar informações que possam ser transformadas em conhecimento pelo público.

Esse é, aliás, o espírito do Portal Educação Emocional, instituição que fundei em 2018 durante meu curso de Doutorado em Educação na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Nas pesquisas sobre a temática da educação emocional, eu sentia, desde o mestrado, grande dificuldade para encontrar informações pertinentes e relevantes de forma organizada nos bancos de dados disponíveis. Então, construí um banco de referências e o compartilhei publicamente num site aberto para facilitar o trabalho acadêmico de quem tivesse o mesmo objeto de pesquisa ou se interessasse por relacionar o próprio objeto com essa temática.

Além disso, outro incômodo pessoal no processo de pesquisa acabou por se transformar no grande diferencial do Portal: a linguagem acadêmica, que na minha visão de comunicadora impossibilita uma leitura fluida para o público leigo, passou a ser *traduzida* para a linguagem informal sem, no entanto, deixar de esclarecer de onde tiramos as informações e de valorizar as referências e o trabalho originado por pesquisas.

O Portal Educação Emocional é caracterizado como um negócio de impacto social, buscando desenvolver um

modelo viável de empreendimento que apresenta soluções para desafios sociais e ambientais e, ao mesmo tempo, traz desenvolvimento para a sociedade. Hoje, muito embora eu esteja à frente dele como diretora, considero que no Portal somos um coletivo de relações humanas formado por prestadores de serviços, pesquisadores de referência que gentilmente enviam textos para compartilhar no banco de dados ou em colunas, mentores pacientes e inspiradores, muitos amigos e uma família amorosa, todos ajudando a sustentar o sonho de uma vida com sentido. Não posso, portanto, falar do Portal na primeira pessoa do singular. Então, afirmo que somos apoiados pelo Núcleo de Educação e Espiritualidade da Pós-Graduação em Educação da UFPE, pelo Instituto de Formação Humana (IFH), pelo Projeto Redec (UFPE) e pelo HubEducat – Criatividade, Empreendedorismo e Inovação (UFPE/Positiva), e graças ao Programa de Apoio Emocional ao Educador de Escola Pública, estamos incubados no Porto Social do Recife, um dos maiores ecossistemas do Brasil de capacitação de iniciativas sociais, que atua em rede entre o primeiro, o segundo e o terceiro setores, colocando o cidadão comum como parte ativa do processo potencializador de mudanças.

Nossa missão é produzir e compartilhar conhecimento embasado e referenciado sobre as emoções e sua influência nos pensamentos e atitudes para promover o bem-estar em toda a comunidade escolar, desde a gestão da instituição escolar até as famílias dos estudantes. Trabalhamos para ser referência nacional para uma educação de qualidade no compartilhamento de informações claras e confiáveis, e de serviços relacionados ao conhecimento das emoções e sua influência no bem-estar da comunidade escolar. Temos o propósito de ajudar a construir um mundo com

mais bem-estar, onde as pessoas compreendam o real sentido de viver bem, considerando suas características, desejos, necessidades, limites e possibilidades individuais e coletivos.

Aceitamos o desafio de transpor o conteúdo científico de forma clara e objetiva para nosso público, diferentemente de metodologias sem embasamento ou que nivelem todos os seres humanos de forma indiferenciada. Atuamos firmemente contra modelos reforçadores de exclusão ou de práticas imediatistas e não humanizadoras. Pautamos cada atividade, sejam formações, palestras, cursos presenciais e on-line, sejam publicações nas redes sociais, entrevistas e livros eletrônicos como este, em valores como acreditar no ser humano; construir conhecimento coletivamente; promover o desenvolvimento integral, incluindo todas as dimensões humanas; respeitar os limites individuais e coletivos; compreender as emoções a partir de múltiplas perspectivas que não visem reduzir, enquadrar ou estimular formas de alienação; valorizar o trabalho baseado em pesquisas; estimular a aplicação de métodos inovadores que propiciem novas formas de aprendizagem; disseminar práticas inclusivas para proporcionar maior acesso da informação aos menos favorecidos.

Também nos alinhamos aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU), especialmente ao ODS 4, que trata de Educação de Qualidade. Na nossa visão, uma proposta de educação emocional humanizadora contribui com práticas de ensino-aprendizagem equitativas e de qualidade, que levam a resultados relevantes e eficazes para meninos e meninas. Também colabora com o entendimento do que são habilidades relevantes para um trabalho decente, minimiza as disparidades de gênero e as provocadas pela

situação de vulnerabilidade, e ajuda no desenvolvimento de um estilo de vida sustentável, na compreensão do conceito e da prática de direitos humanos, e na promoção da cultura de paz e não violência, cidadania global e diversidade cultural. Além disso, aumenta a formação de professores qualificados, preocupação latente em todas as discussões sobre qualidade da educação no Brasil e no restante do mundo.

Embora trate das emoções nas relações humanas em diversas dimensões, esta obra pode ser dividida em quatro seções, que têm afinidades entre si: o Estudo das Emoções, a Educação, o Ambiente de Trabalho e as Relações Familiares. Essa divisão não foi proposital nem ocorreu durante as *lives*, mas optei por organizar os 17 artigos desta forma para facilitar a leitura de quem, eventualmente, esteja mais interessado em uma ou outra parte especificamente.

Na seção sobre o Estudo das Emoções, estão seis artigos que tratam do exercício do autocuidado, dos efeitos da ansiedade provocada pelo distanciamento social, da promoção de resiliência, do funcionamento do cérebro sob estresse, da influência dos sentimentos em dores do corpo e do que significa um processo de educação emocional compreendido a partir da integralidade.

Cinco artigos tocam diretamente na grande área da Educação, tratando da relação entre um processo formativo de educação emocional para docentes, a observação atenta de pais e educadores para mudanças no comportamento infantil, estratégias didáticas para o ensino à distância na época da educação 5.0, e estratégias de encantamento e engajamento dos professores.

Em relação ao Ambiente de Trabalho, dois artigos contribuem com reflexões sobre o estresse dos profissionais

na área da saúde, especialmente para os que estão na chamada “linha de frente” e a dificuldade de lidar com frustrações e adaptar-se ao novo.

No âmbito das relações humanas mais amplas, que denominei como seção Família por conta das contribuições úteis para todos os lares indistintamente, outros cinco artigos trazem reflexões sobre o uso de eletrônicos na infância, o papel dos pais no desenvolvimento de habilidades emocionais dos filhos através do esporte, a contribuição de uma escuta sensível e atenta para cuidar de si mesmo e das pessoas que nos importam, formas de lidar com a pressão emocional das crianças isoladas em casa e o significado de sentir fome não por necessidade fisiológica, mas pela dificuldade de lidar com os sentimentos.

Ressalta-se que este não é um livro acadêmico nem tem a intencionalidade de esclarecer detalhadamente diferenças conceituais entre termos comumente utilizados para falar da educação emocional. Portanto, solicito que considerem que, enquanto alguns coautores utilizam a palavra emoção, outros falam em sentimentos e alguns utilizam ambos os termos como sinônimos. Na verdade, em muitos textos científicos validados por pares, a definição de emoção ainda não é consensual, o que é mais uma forte razão para não adentrar essa discussão nesta obra. Aos que desejarem aprofundar-se, cada autor cita as próprias referências ao final de seu texto e indicamos também o banco de dados do Portal Educação Emocional, que tem mais de uma centena de artigos e publicações acadêmicas.

Agradeço imensamente a cada um dos autores e aos parceiros do Portal Educação Emocional, e antecipo os agradecimentos aos futuros leitores. Desejo que compreendam esta obra como um impulso que nos ajude a pensar qual tipo de seres humanos estamos nos tornando

e ajudando os outros a se tornar, não apenas como resultado da sobrevivência a uma pandemia sanitária, mas, especialmente, como um processo que nos permite viver integralmente nossas emoções, compreendendo-as como parte de nossa constituição natural.

Deixo como inspiração para a leitura as palavras de Ailton Krenak, na página 27 do livro *Ideias para Adiar o Fim do Mundo*: “É importante viver a experiência da nossa própria circulação pelo mundo, não como uma metáfora, mas como uma fricção, poder contar uns com os outros”.

Amorosamente,
Mariana Marques Arantes
21 de junho de 2020

Prefácio

Havendo estendido sua dominação sobre todo o planeta, a humanidade tem sistematicamente esquecido os aspectos que lhe são intrinsecamente constituintes e as condições sem as quais sua própria sobrevivência jaz ameaçada. Por essa razão, ao ter alcançado elevada capacidade de conhecer e manipular as causas e consequências de vários aspectos do mundo fenomenal passíveis de instrumentalização, o ser humano se encontra ao mesmo tempo sob o poder de tendências psíquicas e sociais cujo conhecimento insiste em ignorar e às quais prefere se render em nome de gratificações imediatas primitivas, pouco elaboradas ou escravizantes que em médio ou longo prazo fazem colapsar o entendimento e fruição do que seja o bem-estar e a vida boa.

A pandemia Covid-19 que se abateu sobre o mundo em 2020 constitui mais uma dentre outras ocorrências históricas a demonstrar a fragilidade do ser humano quanto ao que se refere a sua própria constituição, às relações que estabelece com seus semelhantes e à permanência do mundo que com eles partilha. O ser humano não existe na ausência de qualquer desses aspectos, mas são estes precisamente os mais ignorados por ele devido ao modo de vida pelo qual tem optado e que aponta, ao fim e ao cabo, para o que pode implicar a sua própria destruição.

Todo ser humano particular é intrinsecamente constituído de aspectos corpóreo, senciente, pulsional, emocional e mental, os quais, embora não sejam evidentes, são, entretanto, milenarmente conhecidos em algumas tradições, tal como a teoria dos cinco agregados (forma, sensação, percepção, formação mental, consciência)

transmitida pelas tradições hinduísta e budista até os dias atuais. Todos aqueles aspectos implicam-se reciprocamente, de forma que não há estado mental sem uma correspondente situação emocional e corpórea, e vice-versa. Por mais óbvio que esse entendimento aparentemente seja, diversas práticas, construções e instituições são erigidas como se o ser humano não fosse corpóreo, senciente ou emocional. Esquece-se facilmente ou recalca-se o entendimento de que não há modo algum pelo qual o ser humano possa estar no mundo, o qual dispõe e permeia a convivência entre humanos, senão mediante a ativação simultânea de todas essas dimensões. O ser humano particular é, portanto, multidimensional.

Por outro lado, nenhum de tais aspectos se desenvolve ou sequer se mantém em condições saudáveis sem o seu envolvimento pelo âmbito interpessoal no qual se insere todo ser que chega ao mundo. As condições salubres para o desenvolvimento da vida corpórea, da sensorialidade e das emoções dificilmente são alcançáveis sem determinadas configurações afetivas que se estabelecem no espaço interpessoal de apreciação e cuidado. O ser humano é, portanto, um ser relacional.

Por sua vez, não há repertório afetivo e de cuidado no âmbito interpessoal, por mais rico que este venha a ser, sem o mundo, que também é obra humana. O mundo é a fonte da duração sem a qual toda a vida e realização humanas pereceriam na efemeridade das existências particulares; não se define pelo ambiente ou geografia, embora os inclua em uma rede de sentidos, práticas, instituições, símbolos e mitos. O mundo não é redutível a ser humano algum, nem mesmo à sua geração, mas é a condição imprescindível para que os homens e as mulheres possam habitar este planeta. Embora não surjam, permaneçam

ou pereçam pela ação exclusiva de algum ente particular, é da ação de milhões destes, ao longo do tempo que se faz história, que mundos podem surgir, ser consolidados ou perecer. Nenhum ser humano sequer pode ser nomeado sem mundo. O ser humano é, portanto, um ser mundano.

Em síntese, podemos dizer que todo ser humano particular é, inseparavelmente, indivíduo multidimensional, relacional e mundano.

Alheados de si mesmos e obnubilados pela miríade de realizações efêmeras do mundo, que progressivamente promovem a erosão de sua durabilidade, milhões de seres humanos foram apanhados subitamente pela pandemia Covid-19 cuja irrupção rápida e violenta trouxe, além de morte, sofrimento e perdas diversas, questionamentos a respeito dos sentidos da vida mundana, bem como das interações e existência do próprio sujeito particular.

A individualidade – resultado da integração não violenta de todos os aspectos constituintes do sujeito em seu modo de estar entre humanos e na ordem mundana que lhes permeia a interação – não existe por si mesma, mas somente como presença encarnada no mundo; ao mesmo tempo, cuidar do mundo, cuidar daqueles com quem nos relacionamos e cuidar de si mesmo são o modo característico de um ser individuado. Somente o sujeito individuado pode superar a condição de ser o que é e de estar no mundo com autoconsciência, embora isto não signifique nem de longe que as contradições mundanas possam ser superadas por ações do sujeito singular; a formação individuada do ser particular falsifica a si mesma ao assentar-se em visão romântica e idealizada do mundo. Este último, por sua vez, só vale pelo conceito de si mesmo ao se organizar de maneira a promover a formação do maior número possível de seres humanos

dadas as condições existentes. Embora teoria alguma possa decretar a impossibilidade desse feito, idealiza-se o mundo ao deixar de reconhecer que este, tendo emergido da barbárie, encontra-se ainda mais próximo desta do que da realização plena do seu conceito.

Viver como humano entre humanos depende de que o sujeito particular desperte para o entendimento da reciprocidade entre as atitudes concretas e não idealizadas de cuidar de si, dos outros e do mundo. Saúde, cuidado, trabalho, autoconsciência são os modos ativos e concretos por meio dos quais o ser humano humaniza-se a si mesmo ao superar suas cisões, ao se relacionar com os outros e ao preservar e cuidar da estrutura mundana – desse modo, define-se a si mesmo como indivíduo singular com pertencimento ao mundo. Nenhum ato isolado diz o que o ser humano é; porém, ser humano algum se realiza como tal a não ser mediante atos inspirados pela autoconsciência e equanimidade em relação a si, aos outros e à sua presença mundana. Essa estrutura razoavelmente duradoura que estabiliza o modo como o ser particular regula seus próprios aspectos constitutivos e se relaciona com os outros seres humanos e o mundo é o que constitui o seu “caráter”. Por mais que este conceito esteja em desuso na atual quadra das ciências humanas – em grande parte devido aos efeitos de moda que regularmente retiram e instalam teorias como rótulos das vitrines do mercado acadêmico, independentemente do poder explicativo de cada uma delas –, o conceito de caráter é ainda o que melhor expressa a síntese de modelagem pessoal, relacional, histórica e social que constitui cada ser humano, e que não é inata, nem construída de uma vez por todas, nem tampouco possui maleabilidade infinita.

O ser humano encontra-se sempre em condições

históricas e sociais que não foram por ele escolhidas e que estão além de seu poder de manipulação particular. Embora condicionado por elas, o ser humano não está por elas determinado – sempre terá a liberdade de posicionar-se diante daquelas, e o modo como o fará será grandemente dependente da estrutura de caráter que constituiu para si ao longo da vida.

Conhecer a si mesmo, exercer autoconsciência, relacionar-se pacífica e significativamente com os semelhantes, estar no mundo de forma produtiva e enriquecedora são atributos fundamentais que surgem da prática da introspecção, da educação, do trabalho e da interação. As seções deste livro – nomeadas como “Estudo das emoções, Educação, Trabalho e, Família”, síntese de diversas ações e reflexões promovidas pelo Portal Educação Emocional, sob a direção da Dra. Mariana Arantes – são expressão direta da compreensão do caráter humano definido como ser multidimensional, relacional, mundano e, de modo consequente, objetivam-se igualmente como um convite à reflexão e ao trabalho formativo de integrar sem violência esses diversos aspectos na vida pessoal e social.

O mundo como o conhecemos está ainda muito longe de tal realização, se é que se pode supor que essa construção humana da qual somos inseparáveis possa um dia se concretizar em tal patamar. De outro lado, por mais necessários e atuais que sejam os saberes organizados e apresentados neste livro, nenhum constitui-se novidade – a maioria deles está inscrita no patrimônio cultural milenar da humanidade. Não se pode, entretanto, culpar por ser velho o critério de verdade do qual são portadores os textos deste livro; tal condição evidencia muito mais a resistência humana em ouvir e unir-se à verdade – compreensão

además brillantemente sintetizada há décadas por Erich Fromm ao afirmar que “reconhecer a verdade não é principalmente uma questão de inteligência, mas de caráter”.

Em boa parte de sua trajetória, a humanidade tem caminhado na penumbra ou em trevas, embora jamais tenha deixado de ter disponível consigo um farol capaz de alumiar seus passos, bastando um pequeno esforço para acioná-lo por parte de um ser humano desperto; tal atitude parece, entretanto, ser a mais difícil de todas para milhões de seres humanos. Apesar disso, a cultura que vale pelo seu próprio conceito, o de cultivar os seres humanos, permanece a lhes sussurrar aos ouvidos o chamado ao despertar. A organização deste livro é parte desse convite, e é também evidência de que, mesmo fragilizadas, são as realizações da cultura, em seu sentido rigoroso, que ainda guardam a esperança não idealizada de que somente o ser humano desperto e cultivado pode conduzir-se a si mesmo ainda que envolto pela mais densa treva.

Recife, junho de 2020
José Policarpo Junior



ESTUDO DAS
emoções

Aprendendo com a natureza sobre cuidar de si durante a pandemia

Maria Dalvaneide de Oliveira Araújo

*“Se não esperares, não irás achar o
inesperado, porque ele não se pode
achar e é inacessível”. Heráclito
(540-470 a.C.)*

Em 14 de março de 2020, o estado de Pernambuco, através do Decreto nº 48.809, toma as primeiras medidas para o enfrentamento à emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus. Naquele momento, ainda não sabíamos de fato o que nos esperava, mas as notícias de outros estados e países que vivenciavam o confinamento nos deixavam um alerta de que seria um período no mínimo atípico, pois tudo fugia do nosso controle; tratava-se de algo nunca experienciado. Para nós, seres humanos, o desconhecido é sempre assustador. Isso faz parte da natureza humana. Talvez seja daí que surge em nós o desejo de estar no controle das coisas: no controle das ações, das reações, das situações.... E esse desejo de controlar, quando não satisfeito, por vezes pode nos causar ansiedade, angústia e outras emoções que consideramos “negativas”.

As mortes causadas pelo covid-19 podem ser catalogadas como consequência da pandemia, mas as causadas pelas emoções advindas desse confinamento não podem ser colocadas nessa conta, apesar de existirem.

Pensando nisso, o Portal Educação Emocional iniciou uma série de *lives* discutindo o tema da educação

emocional e suas diversas relações, entre as quais nos ocupamos do diálogo “O cuidar de si, o autocuidado em tempos de pandemia”.

Ao pensar no cuidar de si, é comum imaginar que essa prática é um egoísmo do sujeito. Mas, ao contrário, não é esse o objetivo do cuidar de si, do autocuidado aqui descrito. Para exemplificar a intenção dessa prática, citamos as orientações que recebemos ao viajar de avião, quando a tripulação nos recomenda: *Em caso de depressurização da cabine, máscaras de oxigênio cairão automaticamente. Puxe uma das máscaras, coloque-a sobre o nariz e a boca, ajustando o elástico em volta da cabeça, e respire normalmente, depois auxilie a criança ao seu lado.*

Isso porque a depressurização da cabine causa falta de oxigênio, o que nos leva a desmaiar em poucos segundos. Se o adulto colocar a máscara primeiro na criança, esta certamente não terá habilidade e altura suficientes para colocar a máscara no adulto, o que pode impedir que haja tempo hábil de salvar os dois – adulto e criança.

Essa determinação nos mostra claramente que só podemos cuidar do outro se cuidarmos de nós mesmos, pois só damos aquilo que temos.

O confinamento se apresentou como um momento fundamental para praticar o cuidar de si, começando pela prática de higiene (lavar as mãos; trocar de roupas ao chegar a casa; usar máscaras; fazer uso do álcool 70 para higienizar as mãos e as coisas...). Isso porque a falta do cuidar de mim atinge outras pessoas. Assim, podemos dizer que o confinamento nos colocou em prova quanto ao autocuidado nas questões de higiene e atenção à saúde.

Quanto às questões emocionais, não pode ser diferente. Precisamos nos lembrar que a pandemia causou crise em

todas as dimensões humanas, que toda crise é sempre um desafio e que ela é necessária para o desenvolvimento humano. Por vezes, precisamos entrar em crise para que possamos sair da zona de conforto, e isso sempre ocorre com dor.

Outra questão da qual precisamos nos lembrar é que a dor não é algo negativo; ela pode ser ruim, mas não é negativa. Por exemplo, ir ao dentista para a maioria das pessoas não é algo bom, mas não podemos por isso dizer que seja algo negativo; pelo contrário. A dor nos mostra que algo não está bem e é ela que nos leva a buscar ajuda, ou seja, a desenvolver o cuidado. Quando identificamos a dor ainda no início do processo, ela se apresenta para nós apenas como um desconforto, mas quando não lhe damos a devida atenção ela se torna um sofrimento.

O confinamento nos tirou de uma zona de conforto, zona essa que para muitos se apresentava com a correria do dia a dia, o trânsito insuportável, os ônibus lotados etc. Colocando-nos dentro de casa, muitos ainda com demandas de trabalho, o confinamento oportunizou reflexões, a busca do valor que damos à vida em si e, dentro dessa vida, que coisas e pessoas de fato têm valor.

De forma prática, para desenvolver o cuidar de si durante a pandemia sugerimos aprender com a natureza, através de três formas de autocuidado:

1. Aprender com a natureza a importância de ser sistêmico: no sistema solar, por exemplo, todos os planetas giram em torno do sol de forma harmônica. Tudo ocorre de forma precisa, organizada. Por isso, é necessário estabelecer uma rotina mesmo diante do confinamento. A rotina nos permite escapar um pouco da sensação de perda do controle. Ter horários, ter regras nos faz sentir vivos. Não podemos, claro, nos escravizar pelas regras e é

natural que os imprevistos aconteçam, mas não podemos viver de improviso, pois isso nos causa mais angústia e ansiedade.

2. Aprender com a natureza a importância de cada estação climática, pois cada uma tem seu propósito de ser. A árvore, no outono, perde todas as suas folhas e, no inverno, nos dá a impressão de que perdeu a vida, mas na verdade ela está se preparando, fortalecendo as raízes, para reaparecer na primavera. Assim, o confinamento nos permite viver em reclusão para nos preparar para uma nova estação da nossa vida. Esse é o momento de cuidar de si, e tratamos aqui o cuidar de si a partir do último Foucault, em que foram estudadas as práticas filosóficas e espirituais da Antiguidade (Séc. I-II d.C.), que nos levam a conhecer a importância do exercício da escuta, da escrita, do retiro, da meditação... Numa primeira aproximação do conceito de cuidado de si, o autor Michel Foucault apresenta uma análise dos textos da Antiguidade, afirmando que,

[...] ao longo dos textos de diferentes formas de filosofia, de diferentes formas de exercício, práticas filosóficas ou espirituais, o princípio do cuidado de si foi formulado, convertido em uma série de fórmulas como **“ocupar-se consigo mesmo”, “ter cuidados consigo”, “retirar-se em si mesmo”, “recolher-se em si”, “sentir-se prazer em si mesmo”, “buscar deleite somente em si”, “permanecer em companhia de si mesmo”, “ser amigo de si mesmo”, “estar em si como numa fortaleza”, “cuidar-se” ou “prestar culto a si mesmo”, “respeitar-se”** etc.

Neste momento de confinamento, podemos nos ocupar de cuidar de nós mesmos, sendo amigos de nós mesmos. Para tanto, o autor nos apresenta algumas

práticas do cuidar de si, das quais destacamos três: o retiro, a escrita de si e a meditação.

O fato de estarmos confinados nos dá a oportunidade de vivenciar o retiro, pois saímos da confusão do dia a dia e assim podemos refletir sobre esse modo de viver a que estávamos acostumados, achando que era o único.

Quanto à escrita de si, esta permite experimentar um encontro de si através da escrita, como a produção de narrativas de si e do outro. É um caminho na busca do autoconhecimento. Basta nos permitirmos escrever sobre o que somos, o que queremos, nossos agradecimentos por nós mesmos, pelos outros, pelo Universo...

O cuidar de si através da meditação oportuniza calar a voz para ouvir o coração. A meditação pode ser praticada de maneira simples, apenas buscando uma respiração consciente, tendo atenção plena ao aqui e agora. Essa prática nos permite encontrar o equilíbrio entre nossa mente, nosso corpo, nossos sentimentos e emoções.

3. Ainda aprendendo com a natureza, sabemos que depois do inverno vem a primavera, quando as flores se apresentam lindas. Mas não podemos nos esquecer de que as flores da primavera são preparadas durante o inverno. Então, que possamos preparar as nossas flores nesse período de inverno chamado pandemia. Como? Buscando ter projetos. É um bom momento para retomar alguns projetos que podem ter sido engavetados por falta de tempo para investir neles. O fato de termos projetos nos faz ter metas e objetivos, e isso nos dá ânimo.

Sabemos que o confinamento pode nos trazer sentimentos de solidão, mas também é uma oportunidade de transformar essa solidão em solicitude. E isso tem uma grande diferença, pois a solicitude nos permite refletir sobre nossas ações, nossas escolhas e relações, e a solidão

pode nos produzir uma tristeza profunda, levando à depressão. A solidão independe de estarmos sozinhos ou numa multidão, por isso não é o confinamento a causa do sentimento de solidão; essa causa pode estar em outra dimensão.

Precisamos encontrar estratégias para sair da condição do vitimismo e nos colocar na condição da autorresponsabilidade, o que é possível se fizermos um esforço para seguir o caminho do autoconhecimento. Esse caminho pode não ser fácil, mas com certeza é bem interessante, pois nos instiga a estar inteiros na vida, a ver o outro com os olhos da alteridade, como diz Levinas.

Inferimos que o grande desejo do ser humano seja ser feliz, mas concordamos com Foucault, que apresenta como imperativo para alcançar a felicidade termos liberdade. Não se trata da liberdade do livre arbítrio, e sim da liberdade em relação com a verdade, com a nossa verdade: saber quem somos para sermos de verdade e estarmos livres das coações advindas do nosso exterior, que por vezes nos dizem quem devemos ser para sermos aceitos em grupos sociais. Ou, ainda, das coações advindas do nosso interior, pelas quais não nos aceitamos como somos. Para o autor, a liberdade tem relação com o modo como o sujeito se relaciona consigo mesmo.

Por fim, podemos inferir que a pandemia trouxe perdas; foram perdas de pessoas queridas, de emprego e de condição social. Mas não podemos deixar de acreditar que ela também nos trouxe uma oportunidade para desenvolvermos o autoconhecimento, o cuidar de si, na busca de mudança de postura diante da vida. Preocupar-se consigo pode levar à invenção de novas formas de viver, novos desejos e novas crenças, afinal, segundo Pelbart, “a invenção não é uma prerrogativa dos grandes gênios, nem

monopólio da indústria e da ciência, ela é a potência do homem comum”.

Referências

FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**: São Paulo: Martins Fontes, 2010.

LÉVINAS, E. **Entre Nós**. Ensaio sobre alteridade. Petrópolis-RJ: Vozes, 2005.

PELBART, P. P. **Vida capital**. São Paulo: Ed. Iluminuras, 2003.

Distanciamento social: da ansiedade ao amadurecimento emocional

Taciana Camila Chiquetti

Queixa número um na contemporaneidade, a ansiedade é ainda mais soberana entre as demandas emocionais no atual momento de pandemia mundial. O distanciamento social vem despertando medo – a emoção básica que respalda a ansiedade. Muito medo está sendo sentido pelas pessoas. E de variados tipos: das mudanças, do futuro, de “não dar conta”, da escassez, do imprevisível, do desconhecido, de perder algo ou alguém, da morte...

O medo em si não é positivo nem negativo. É sim uma emoção estrutural, a serviço da sobrevivência, que nos instiga a lutar ou fugir em situações de perigo. Como esse medo é regulado internamente, em nossa subjetividade, é que determina se essa emoção nos protegerá nos riscos iminentes ou nos bloqueará na vida. Autorregulação emocional é, sem dúvida, algo que todos devem aprender para passar por qualquer tipo de experiência de forma construtiva e para viver melhor.

Além do medo, é possível experimentar outras emoções durante a quarentena em decorrência da covid-19. A raiva e a tristeza predominam entre elas, de acordo com minhas observações na prática clínica.

Como perceber a ansiedade

Adotar o hábito da auto-observação, fundamental ao processo de autoconhecimento, contribui muito para

passar por mudanças e crises de maneira mais consciente. Observe se você está tendo, de forma recorrente, pensamentos repetitivos e antecipatórios, inquietações, lapsos de memória, dificuldade de concentração, respiração “encurtada” (rápida e curta, localizada no tórax), alterações no sono, perda ou aumento no apetite, tensão muscular, queda de cabelo. Esses são alguns dos sinais físicos, mentais e psicológicos da ansiedade.

É permitido sentir

As circunstâncias inéditas vividas neste ano de 2020 se unem a algo já muito conhecido, culturalmente até validado, a “proibição do sentir”, que agrava ainda mais os quadros ansiosos. O sentir é simples e inerente ao ser humano, mas ainda constitui um tabu, já que se vive em uma sociedade que supervaloriza a racionalidade.

Expressar as demandas emocionais, em suas inúmeras formas, não é algo tão aceito socialmente. Então, elas são reprimidas. Porém, essa atitude pode resultar em sintomas que aprisionam e adoecem a integralidade humana. O ser humano é multidimensional: tem corpos físico, mental, energético, emocional, espiritual. Vale a descrição perfeita do cantor Fagner em “Revelação”, uma composição antiga: “sentimento ilhado, morto e amordaçado volta a incomodar”.

As invalidações do sentir são constantes nos meios social e familiar. De forma geral, as pessoas se desconcertam ao ver outra derramando lágrimas e, de pronto, querem estancar aquele líquido como quem controla uma hemorragia. Os lenços são oferecidos a todo momento, porém poucos têm a coragem de dizer ao outro “chore. As lágrimas precisam rolar”. Chorar de peito aberto

é tão reparador quanto uma boa gargalhada. As emoções precisam rolar. As emoções anseiam por ser aceitas e ter espaço dentro das pessoas.

Mudar dói... mas faz bem

Constantemente temida e ao mesmo tempo desejada, a mudança sempre representa um desafio. Mesmo quem se abre para ela sabe que esse movimento na vida requer aceitação, disposição, flexibilidade, renúncias, tolerância às frustrações, criatividade e capacidade de desprendimento e de assumir responsabilidades – atributos nem sempre tão facilmente acessíveis dentro das pessoas.

Quando alguém se dispõe a ter intimidade com a mudança, a aceitá-la, qualquer que seja ela, é possível alcançar um novo patamar de desenvolvimento emocional. Já não se resiste tanto ao “morrer e renascer” simbólico ou real; passa-se mais facilmente a deixar ir o que tiver que ir e deixar vir o que tiver que vir. Ainda que aquela sensação de “mergulhar em uma piscina gelada” exista, há a compreensão de que mudar é o fluxo natural da vida. Então, é possível se dispor a mergulhar fundo em si mesmo e vê-se que mudar é estar plenamente vivo.

Amadurecendo com o distanciamento social

Algumas recomendações podem ajudar a manter a saúde mental durante o distanciamento social, tais como:

1 – Focar no presente, adotando uma rotina (adaptada à quarentena, sem exigir-se demais). Importante colocá-la no papel, resguardando tempo para trabalhar, relaxar, ter lazer, se relacionar (mesmo que on-line) etc. A ansiedade leva à necessidade de se deslocar mentalmente para o

futuro.

2 – Fazer exercícios diários de respiração. Pratique a respiração profunda e lenta, em posição de grounding: em pé, com os pés espaçados na proporção de seus ombros, flexionando levemente os joelhos, inspire profundamente contando até 4, segure o ar contando até 2 e expire lentamente contando até 6.

3 – Praticar meditação. Busque adotar esse hábito em sua vida. Comece pelas meditações guiadas (há várias no Youtube e aplicativos destinados a isso). Disponibilizei uma meditação especificamente para nos aproximar da natureza e nos sentirmos menos “separados” dela nesta fase de distanciamento. Está no canal Web Terapia no Youtube.

4 – Manter sua rede de apoio, mesmo que on-line. Converse com amigos e familiares, compartilhe seus sentimentos com quem acolhe você.

5 – Praticar atividade física. Fundamental para reconectar-se com seu corpo e se manter no tempo presente.

6 – Conectar-se com a espiritualidade. Mantenha a sua prática espiritual, de acordo com sua afinidade. Ou busque uma. Isso ajudará a desenvolver a consciência da unidade com o todo, diminuindo os sentimentos de estar “sem saída” ou “sozinho no mundo”.

7 – Buscar ajuda profissional (psicoterapia). Investir em conhecer a si mesmo também significa, além de “colocar as dores para fora”, buscar uma vida mais produtiva e assertiva, e identificar e desenvolver os próprios recursos. Cuidar da saúde emocional é favorecer uma cultura de paz

mundial, pois quem está bem consigo mesmo está bem com os outros e com tudo à sua volta.

Referências

BOADELLA, D. **Correntes da Vida**. São Paulo: Summus, 1985.

CESAR, B. O **Livro das Emoções**. São Paulo: Editora Gaia, 2000.

LOWEN, A. **Medo da vida**: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus, 1980.

MONTEIRO, L. Como o cérebro funciona no isolamento? **Jornal Estado de Minas**, Belo Horizonte, 31 mar. 2020. Disponível em: https://www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2020/03/31/interna_bem_viver,1134055/como-o-cerebro-funciona-no-isolamento.shtml. Acesso em: 25 maio 2020.

ZIEMER, R. **Do Medo à Confiança**. São Paulo: Gente, 2000.

Para saber mais

- Canal Web Terapia no Youtube
- www.webterapia.com.br
- www.artpsi.com.br

Resiliência integral e educação emocional: cocriando em tempos de pandemia

Tatiana Lima Brasil

A resiliência no campo da psicologia é relativamente recente, ainda demandando muitos estudos, olhares e ampliações. Seu enlace com a educação é ainda mais atual no Brasil e, quando vislumbramos uma questão mais específica – a educação emocional –, a relação passa a ser extremamente estreita.

Ao pensar a promoção da resiliência como forma de contribuição na formação docente, nos deparamos com uma realidade triste e ao mesmo tempo assustadora, um desgaste marcado por vários fatores históricos, políticos, econômicos, sociais e culturais, os quais contribuem para o desenvolvimento do mal-estar docente e para a desvalorização da profissão. Como se tudo isso não fosse suficiente para tornar a condição do exercício docente difícil, ainda temos uma infraestrutura deficitária, recursos materiais limitados, baixos salários, desvalorização social pela mídia e a violência escolar, que geram estresse, desânimo e adoecimento entre os educadores, atingindo até mesmo os mais comprometidos e atuantes. E, AGORA, TEMOS UMA PANDEMIA PANDEMÔNICA, isso mesmo! Acordamos de uma forma e fomos dormir de outra; nada sabemos e não fomos preparados para tal situação, muito menos avisados que ela existiria, apenas acometidos, todos ao mesmo tempo.

Diante de anos de esforços, estudos, pesquisas, debruçamentos e a certeza de muito a descobrir, aprender e entender nessa área, iniciamos a elaboração

de um constructo que tem feito mais sentido na relação estabelecida com a formação docente que assumimos, para além do cognitivo, extrapolando as barreiras do concreto e dando voz e vez ao sujeito e a sua integralidade.

Sendo assim, a partir das concepções bem estruturadas de Wilber, Ferrer e Ungar, assinalamos o termo resiliência integral como leme no processo de navegação e negociação que envolve as dimensões subjetiva, intersubjetiva, objetiva e interobjetiva, possibilitando a superação e/ou ressignificação de eventos traumáticos vividos ao longo da vida, de acordo com Brasil e Ferreira, e alertando a essencialidade da alteração dos contextos socioculturais no intuito de oferecer recursos protetivos e/ou potencializar os já existentes nos diversos sistemas envolvidos no processo de promoção de resiliência.

A resiliência integral, como diz Brasil, é participativa, multidimensional, processual, histórica e se desdobra em uma rede relacional complexa de fatores subjetivos, objetivos, sociais e culturais que nos habilita a inúmeras possibilidades de modificações constantes.

A prática do dia a dia nos remete a uma realidade dura e intensa, em que muitas vezes pensamos em desistir ou nos colocamos nos patamares mais negativos como se o único problema fosse o nosso ou advindo da nossa desenvoltura.

Então, o que nos acontece? Adoecemos de e em diversos modos! Somos politraumatizados biopsíquica, social, política, histórica e espiritualmente, afetando assim nosso modo de fazer pedagógico. Em tempos de pandemia, temos nossas salas de aula esvaziadas e um silêncio ensurdecedor provocando o mais íntimo de cada educador, uma expectativa atemporal e novas formatações didáticas, agregadas a exigências midiáticas, à produção

cenográfica, à postura de palco e a tudo mais que nunca se aprendeu nos cursos de formação docente.

Diante desse desamparo e de toda a situação que circunda a atividade docente, assim como de todas as críticas feitas e das que estão por vir, torna-se primordial pensar uma forma pela qual seja possível construir uma epistemologia do professorado e seja revisto o atual modelo de formação, pois “não se pode exigir que docentes realizem em suas aulas o que não veem aplicado na própria formação”, como coloca Mizukami.

Em face de diversos embates e agruras da vida, é preciso reagir e buscar formas de resistir, cocriar e transformar-se, aprendendo com as adversidades, as situações difíceis, os traumas e as dores, além de buscar propiciar redes de apoio, sistemas e espaços com maiores possibilidades construtivas. Precisamos ainda fugir da deturpação e da má utilização conceitual, afastando assim a ideia do que é salvacionista, mágico e excludente.

Na nossa jornada incansável, fomos tecendo alguns emaranhados e redes, elos e relações que nos possibilitaram oferecer aos docentes uma nova lente, novos modos de olhar a educação a partir de si e do seu papel de educadores. Para isso se faz necessário o reconhecimento de si e de suas adversidades, de seus limites, de seus traumas, de forma a reconhecer que cada um de nós desenvolve habilidades e as potencializa, não cabendo excelência máxima em todos os âmbitos. Essa é uma cobrança do sistema, um modo de nos aprisionar e adoecer, invalidando o que temos de melhor para buscar satisfazer desejos de outrem.

Desse modo, a resiliência integral vai se entrelaçar à educação emocional, dando espaço, visibilidade e permissão às emoções para que estas possam existir e se fazer presentes em nossas vidas, de maneira que possamos

nos expressar. Dar voz às emoções muitas vezes possibilita a cura de feridas, adversidades, traumas, conflitos... que vão reverberar no nosso modo de estar no mundo, nos papéis que desempenhamos.

Medo, tristeza, raiva e alegria são emoções que, entre outras, fazem parte do sujeito. Reconhecer cada uma delas no momento em que surgem, sua intensidade e como agir diante delas contribui/favorece as relações intra e interpessoais. Precisamos entender que cada sujeito tem uma forma única de reagir às situações, não deixando de ser resilientes caso não apresentemos uma reação positiva de outrora (precisamos considerar o momento, as condições de vida e políticas).

“Se avexe não...
Amanhã pode acontecer tudo
Inclusive nada.”(Accioly Neto)

Não tem problema algum se não acontecer nada! Não há respostas certas, o que há são expectativas de um sistema controlador e repressor que insiste em nos tirar a condição humana, de criticidade e pensamento, a criatividade; insiste em nos DESemocionar.

Dizer isso parece assustador, mas me questiono todos os minutos como dizer isso a um ser que prepara infinitas aulas, atividades remotas e vídeos, trabalha sua performance de palco e a interação virtual com os alunos (aqueles que sabemos que não conseguem estar conosco em sala, então imagina em um espaço aleatório), seleciona as atividades a serem feitas em casa, prepara as correções, os exercícios avaliativos... ufa, cansei! Sem se esquecer de ser e desempenhar os demais papéis já assumidos anteriormente em suas vidas.

Sendo assim, ser resiliente consiste em se apropriar de si e das suas possibilidades e, acima de tudo, saber que não existem respostas exatas para as situações e que somos únicos. Isso nos leva a caminhos distintos, e o mais importante é que sejamos autorresponsáveis pelas escolhas que fazemos e suas consequências.

Referências

BRASIL, T. L. **Resiliência integral:** um caminho de possibilidades para formação humana de futuros docentes. 2019. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019.

BRASIL, T. L.; FERREIRA, A. L. A promoção de resiliência como via de reconhecimento na formação docente. In: ENCONTRO DE PESQUISA EDUCACIONAL DO NORDESTE, 23., 2016. Teresina. **Caminhos da Pós-graduação em educação no Nordeste do Brasil:** avaliação financeira, Redes e produção científica. Teresina: EDUFPI, v. 1. 2016.

FERRER, J. N. **Participation and the mystery:** Transpersonal essays in psychology, education, and religion. Suny Press, 2017.

MIZUKAMI, M. da G. N. **Escola e aprendizagem da docência:** processos de investigação e formação. São Carlos: Edufscar, 2002.

UNGAR, M. **Handbook for working with children and youth:** Pathways to resilience across cultures and contexts. Sage Publications, 2004.

WILBER, K. **Espiritualidade Integral:** uma nova função para a religião neste início de milênio. São Paulo: Aleph, 2007.

Para saber mais

@tatianabrasilpsi

Estresse e educação emocional pela neurociência

Viviane dos Santos Louro

Somos uma construção histórica, isto é, chegamos aonde chegamos como espécie (*Homo sapiens sapiens*) porque nosso aparato neurológico desenvolveu a capacidade de se adaptar ao meio e, com isso, evoluir. Nosso cérebro é a alquimia entre a cultura e nossa carga genética; sendo assim, o meio em que vivemos tem papel fundamental em nosso aprendizado, nosso comportamento, nossa adaptabilidade e nosso adoecimento.

A globalização, a internet e o desenvolvimento da tecnologia nos trouxeram muitos aprendizados e possibilidades de atuação no mundo, mas também nos presentearam com novos adoecimentos emocionais, sendo um deles o estresse. Devido à alta pressão pelo “rendimento” a qualquer custo, à quantidade de informações diárias nas redes sociais e mídias, à pressão por cumprirmos certos padrões de consumo, aparência, status e conhecimento acadêmico, ao excesso de trabalho e falta de descanso, e às inseguranças que nossa época nos traz (medo de desemprego, terrorismo, pandemias, desastres naturais, violência), nosso cérebro vem sofrendo consideravelmente de um congestionamento sem precedentes, o que contribui sensivelmente para o desenvolvimento de doenças como depressão e ansiedade, sendo que o start para tais doenças, na maioria das vezes, é o estresse.

Nosso corpo é uma orquestra química. O estresse, do ponto de vista neurológico, nada mais é do que o

hormônio cortisol lançado em nosso sistema pela glândula suprarrenal (que fica sobre os rins). O hipotálamo é uma região situada no centro do cérebro que regula muitas de nossas funções hormonais. Quando nosso sistema operacional, mais conhecido como cérebro, está funcionando acima de seu limite ou sofrendo muita pressão, o hipotálamo aciona o sistema de alerta de nosso corpo, que tem por principal objetivo nos deixar em estado de vigília para que possamos nos proteger do iminente perigo.

Quando nosso sistema de alerta está muito ativo, hormônios como adrenalina, noradrenalina e cortisol estão sendo produzidos em altas dosagens pela glândula suprarrenal, e com isso nosso comportamento é alterado: temos vontade de fugir, de lutar ou, então, ficamos paralisados de medo. Esse mecanismo nos acompanha desde os primórdios das civilizações, e atua em nosso sistema como algo totalmente automático e primitivo, pois se trata de um processo neurológico de adaptabilidade para nossa evolução.

Mas o que o excesso de cortisol provoca em nosso organismo? Bem, induz muitos sintomas negativos, tais como irritabilidade, acúmulo de peso, dificuldade para dormir, cansaço excessivo e diminuição da eficácia de nosso sistema imunológico. Além disso, o cortisol em excesso pode provocar alterações no hipocampo, região do cérebro responsável pelo gerenciamento de nossa memória. Sem memória, somos seres vulneráveis e nossa capacidade de aprendizado e gerenciamento da vida diminui sensivelmente.

No final de 2019, um inimigo se instalou entre nós: um novo vírus – covid-19 – que em pouco tempo levou uma pandemia a assolar o planeta. Com isso, tivemos que mudar e nos adaptar rapidamente a novas rotinas, hábitos e formas

de nos relacionar. O desemprego aumentou, o que deixou nossa sociedade mais vulnerável e instável. O isolamento foi proposto como forma de combate à propagação do vírus até que se encontrasse um remédio eficaz ou uma vacina. Algumas pessoas entraram em histeria, outras em negacionismo total (o que dificultou as ações coletivas de combate à doença), muitos perderam parentes e amigos, e o sistema de saúde dos países colapsou. Tudo isso gerou um intenso estresse mundial, o que impactou a vida de todos. E o desenvolvimento de doenças emocionais, ou mesmo de surtos psiquiátricos, aumentou muito.

Diante dessa nova realidade, o que fazer? De imediato, temos que tentar ter paciência, manter uma boa alimentação, fazer exercícios físicos constantes, deixar nossa mente produtiva e ficar em contato com pessoas (virtualmente) e situações positivas. Meditar, escrever o que estamos sentindo, desenhar, ouvir música e fazer terapia (on-line) também são ferramentas que contribuem para a saúde mental em situações de tensão extrema como essa. A busca por essas ações compõe um todo maior, chamado de “inteligência emocional”. Infelizmente, não são todos que a possuem, pois, assim como qualquer outra coisa em nossa vida, habilidades emocionais se aprendem a partir de estímulos, estudos e técnicas específicas.

Precisamos ampliar nossa capacidade de resiliência. Para isso precisamos pensar em como trabalhar nossa inteligência emocional desde a mais tenra idade, e a escola tem um papel fundamental nesse processo. Precisamos aprender a lidar com frustrações, perdas, limitações e demandas sociais sem que elas nos enlouqueçam ou nos dominem por completo. Vemos cada vez mais crianças e adolescentes deprimidos, provocando autolesões e se suicidando. Isso tudo é reflexo de uma falta de capacidade

cognitiva e emocional de lidar com as pressões do mundo e de uma fragilidade de ego que faz com que fiquemos à mercê de tudo que nos aflige. Por isso, ensinar nossas crianças a ter confiança em si mesmas, ser empáticas e menos competitivas, bem como a lidar com frustrações e a saber esperar e aceitar críticas e as diferenças delas e dos outros, certamente desenvolverá um cérebro mais equilibrado e resiliente. Com isso, situações como essa da pandemia, entre outras da vida, terão menos impacto negativo na saúde mental e física das pessoas.

O cérebro gerencia todo o nosso comportamento, emoções, movimentos e aprendizados, por isso precisamos cuidar bem dele. A diferença entre o remédio e o veneno é a dose, já diz o ditado popular. Logo, somos os responsáveis por envenenar ou curar nosso organismo, sendo que as emoções são fundamentais para ambas as situações. Podemos ter uma relação com o mundo a partir do desespero, da tristeza ou do medo, o que certamente trará adoecimento, ou podemos escolher emoções mais saudáveis, como a resiliência, a paciência, a tranquilidade e a empatia. Mas, para que possamos conseguir essa relação mais positiva com a vida, precisamos ensinar nosso cérebro a fazer isso. É para isso que serve a educação emocional.

Referências

BRITTO, P. **O impacto neurofisiológico do estresse na saúde do estudante de música universitário.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Música) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019.

ESPERIDIÃO-ANTÔNIO, V. et al. Neurobiologia das emoções.

Rev. Psiq. Clín, v. 35, n. 2, p. 55-65, 2008.

GOLEMAN, D. **O Cérebro e a inteligência emocional**: novas perspectivas. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

JOCA, S. Estresse, depressão e hipocampo. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, v. 25, Supl. II, p. 46-51, 2003.

LOURO, V.; BRITTO, P.; DUARTE, P. A abordagem da neurociência sobre o impacto do estresse na saúde emocional de estudantes de música: uma pesquisa de campo na universidade Federal de Pernambuco. In: CONGRESSO DE NEUROCIÊNCIAS E MÚSICA: ENSINO, PESQUISA E SAÚDE, 1., 2019. **Anais...** Recife: UFPE, 2019. p. 148-160.

Para saber mais:

O Centro de Artes e Comunicação possui um projeto chamado PROBLEM DO CAC, que visa promover ações de humanização, bem-estar e acolhimento aos alunos e funcionários em sofrimento psíquico.

Mais informações em

www.problemdocac.wordpress.com.

Possuo um site voltado para difusão de neurociências, música e inclusão. Para baixar artigos gratuitamente sobre música e neurociências e saber mais sobre a temática, acesse www.musicaeinclusao.wordpress.com.

Integro a UFPE a Liga Acadêmica de Neurociências Aplicadas (LIANA), que visa difundir a temática em diversas áreas do conhecimento. Para saber mais sobre as propostas e ações de LIANA, acesse <https://www.facebook.com/Lganeuro/> ou <https://www.instagram.com/liana.ufpe>.

As dolorosas emoções

Carlos Moacyr Guimarães Bueno

Quem nunca sentiu dor que atire a primeira pedra! A dor acomete grande parte da população ao longo do tempo, em todos os cantos do mundo, e se engana quem acha que a falta de compreensão deste problema é restrita aos dias atuais. Desde séculos passados, a dor já atormentava nossos antepassados, que acreditavam no mito de que a dor era causada por flechas/fluidos mágicos dos espíritos, demônios ou maus espíritos que penetrariam no corpo. Seria, então, uma punição ou castigo dos deuses ou demônios. Não era incomum tentar sua cura por orações, exorcismos e sacrifícios oferecidos aos deuses.

A dor é definida como uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a dano real ou potencial dos tecidos, de acordo com a Associação Internacional do Estudo da Dor. Portanto, a dor é individual, subjetiva e influenciada por experiências anteriores, sensações (olfato, audição, visão etc.) e emoções. As emoções podem influenciar a experiência do indivíduo que sofre a dor, por isso pessoas deprimidas e felizes vão ter reações diferentes a ela. A perda de um parente pode gerar mais dor, mas ganhar na loteria ou saber do nascimento de um filho tende a diminuir essa dor. A dor nem sempre vem acompanhada de dano no tecido e, mesmo quando há esse dano, ela pode não ser proporcional ao tamanho do dano, como acontece com soldados na guerra ou atletas em eventos esportivos.

O modelo biomédico dedica atenção à estrutura dolorida como causa da dor e tem se mostrado falho ao

longo do tempo, principalmente em condições de dor persistente. O modelo biopsicossocial insere a perspectiva do indivíduo como um todo. Afinal, vários fatores contribuem para a dor, como estresse, ansiedade, sono, depressão e pensamentos negativos. Nosso corpo é um sistema único em que a parte física e a emocional não estão separadas uma da outra – o que afeta o corpo mexe na emoção e o que afeta a emoção mexe no corpo. Sabe-se que fatores atencionais e emocionais modulam a percepção da dor. No entanto, a natureza e os mecanismos dessa modulação diferem. O foco na dor aumenta a intensidade percebida da sensação, enquanto um estado emocional negativo aumenta a sensação desagradável da dor sem alterar sua intensidade.

A dor crônica afeta em torno de 20% da população mundial, gerando elevados custos de saúde pública. A dor lombar afeta no mundo mais de 50 milhões de pessoas, que passam anos vivendo com incapacidade, e teve aumento de mais de 54% entre 1990 e 2015, sendo classificada como inespecífica em mais de 90% dos casos. A dor crônica tem duração maior que três meses, tempo suficiente para que, normalmente, um tecido se recupere. Portanto, não tem valor de alerta e proteção para o corpo, sendo um processo mal adaptativo do sistema nervoso, influenciado por diversos fatores, inclusive emocionais. Em muitos pacientes com dor crônica, falta uma origem clara de estímulo lesivo ou este não é grave o suficiente para explicar a dor intensa e outros sintomas experimentados pelo paciente. Nesses pacientes, o aumento da sensibilidade do sistema nervoso central geralmente está presente e pode explicar o quadro clínico.

A dor é sentida no corpo, mas é um produto do cérebro, que gerencia tudo que acontece com nosso corpo, desde

uma lesão até os fatores psicossomáticos. Nosso corpo possui um sistema de alarme e sensores espalhados que foram sendo aperfeiçoados ao longo da nossa evolução e ajudam a detectar ameaças à integridade corporal. Toda dor é um produto do cérebro; é impossível ter dor sem ter consciência dela, o que explica por que pessoas que sofreram amputação sentem dor no membro amputado.

Segundo a teoria da neuromatriz de dor, de Melzack, há uma combinação de áreas corticais que quando ativadas produzem dor, ou seja, acreditava-se que existiam áreas corticais especializadas no processamento da dor, porém não há uma rede específica para a dor, uma vez que todas as áreas exercem outras funções, como o processamento das emoções, a aprendizagem e a memória. Durante o processo de cronificação da dor, as áreas de processamento cortical são alteradas para uma maior atividade das áreas cognitivo-emocionais, que são menos ativadas na dor aguda. Isso abre novos caminhos para um tratamento da dor que aborde um melhor entendimento dos seus conceitos, com o intuito de diminuir as emoções e crenças negativas.

A dor tem como característica ser multifatorial; o estilo de vida e as emoções influenciam diretamente tanto o comportamento frente à dor como a capacidade de recuperação. O estresse emocional, muitas vezes caracterizado por sintomas de ansiedade e depressão, é reconhecido como um fator de risco significativo para o surgimento e a amplificação dos sintomas de dor. Frequentemente as dores aparecem durante eventos cotidianos de maior estresse, como aumento de pressão no emprego, doenças na família ou dificuldades financeiras. O estresse pode ser físico ou mental, e ambos liberam o hormônio cortisol e a noradrenalina através do eixo

HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal). O cortisol tem papel importante no gatilho da dor e se liga às células da glia no sistema nervoso central (SNC), causando neuroinflamação e aumentando a sensibilidade do SNC e a diminuição da analgesia endógena. Isso faz o sistema de alarme gerar respostas de dor mesmo na ausência de lesão.

Atualmente, a depressão tem grande prevalência e uma relação bidirecional com a dor, caminhando lado a lado com ela. Considerando um período entre 6 e 12 meses, indivíduos com dor cervical ou lombar têm duas vezes e meia mais chance de ter depressão. Os indivíduos com depressão severa têm quatro vezes mais chance de ter dor cervical ou lombar, enquanto níveis elevados de sintomas depressivos são superiores a 50% em indivíduos com fibromialgia, disfunção temporomandibular (DTM), dor abdominal crônica e dor crônica na coluna.

A ansiedade, popularmente conhecida como o mal do século, tem sido cada vez mais vista na população, sendo influenciada pelo estilo de vida acelerado dos dias atuais. Os transtornos de ansiedade são um grupo de condições que compartilha características de medo excessivo e antecipação de ameaças futuras. Em um período de 12 meses, níveis elevados de sintomas de ansiedade são superiores a 50% em casos de DTM, dor crônica na coluna e dor abdominal crônica, e superiores a 35% nos grupos de enxaqueca, dor pélvica e artrite.

Não dá para ignorar o crescente impacto que as emoções e o estilo de vida têm nas dores. As emoções estão diretamente ligadas ao estilo de vida e, me arrisco a dizer, isso é incompatível com a nossa evolução como espécie. Precisamos entender que é preciso respeitar os sinais que o corpo apresenta, sim, e a dor é um sinal de que algo está errado e precisa de um ajuste, que pode ser justamente entender como as emoções estão influenciando

os sintomas de dor. O desafio é aprender a lidar com as emoções de forma que exerçam menor influência ou interferência nas dores e, para isso, é importante receber educação emocional. Lembre-se de que a dor é, também, uma experiência emocional desagradável, portanto controlar as emoções é vital para um bom equilíbrio do corpo e da mente.

Referências

BUSHNELL, M. C.; CEKO, M. Cognitive and emotional control of pain and its disruption in chronic pain. **Nature Reviews Neuroscience**, v. 14, n. 7, p. 502-522, 2013.

BUTLER, D.; MOSELEY, L. **Explicando a dor**. Adelaide: Noigroup Publications, 2009.

GLOBAL BURDEN OF DISEASE. Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators: Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. **Lancet**, v. 390, n. 10100, p. 1211-1259, Oct. 2017.

HARTVIGSEN, J. et al. What low back pain is and why we need to pay attention, v. 391, n. 10137, p. 2356-2367, **Lancet**, June 2018.

Para saber mais

Instagram - @momento_entendeDor perfil baseado em evidências científicas para ajudar as pessoas que sentem dor e também aos profissionais de saúde que tem interesse em se atualizar.

Como você se define?

Mariana Marques Arantes

Você é quem mesmo?

Eu quero começar lhe perguntando uma coisa: como você se descreve para os outros? Se fosse se apresentar para um grupo desconhecido composto por pessoas do seu interesse, o que você diria sobre si mesmo, além do seu nome? “Olá, eu sou Fulano(a), estudei na Faculdade X, fiz vários cursos na área Y e sei muito sobre o assunto Z” ou “tenho 47 anos, estou acima do peso por causa de um probleminha na tireoide, mas faço exercícios regularmente, sou super saudável etc.”?

Sendo mais direta: você daria ênfase ao que tem de conhecimento ou valorizaria mais os aspectos físicos? Ambos os conjuntos de características são importantes e ajudam muito a nos descrever, sem dúvidas. A questão é: são suficientes? Eu afirmo que não e vou explicar o porquê. Mesmo que você detalhe bastante tudo sobre o que possui conhecimento ou relate minuciosamente os laudos dos seus exames de imagem de última geração, ou sua dieta, não basta. Ninguém é fruto apenas dos livros que leu, das formações que cursou, do número de certificados que conquistou ou do corpo que tem, ainda que tenha um PhD, esteja em dia com as atividades físicas e desfrute de ótima saúde.

Falar sobre a idade, o peso, o tipo de cabelo etc. descreve o corpo físico-biológico e dá pistas sobre o seu comportamento. Citar os estudos, reconhecimentos de capacidade técnica e atividades profissionais liga-se diretamente à compreensão cognitiva do que lhe cerca,

valorizando um modo racional e lógico. Ambos são importantes e imprescindíveis, claro. Contudo, não dão conta de explicar nossa totalidade como seres humanos, de acordo com autores como Röhr e Wilber.

Este é um ponto importante que a pandemia do novo coronavírus tornou mais evidente: como o corpo funciona e o que pensamos informam bastante sobre nós; mas o modo como levamos a vida, *emocionalmente* falando, tem muito a acrescentar. Somos também o jeito e as consequências de como lidamos com nossas emoções. E os nossos sentimentos ajudam a explicar por que agimos de determinadas formas, especialmente em momentos de pressão e tensão como o de isolamento social obrigatório.

Com a pandemia, você deve ter notado que as pessoas estão falando mais sobre como estão se sentindo: isoladas, cansadas, angustiadas, com saudades, estressadas, ansiosas etc. Isso evidencia a necessidade de expressar o mundo interior que tantas vezes, até de propósito, é negligenciado ou escondido da superfície.

Bem no começo do isolamento, no final de março e nos primeiros dias de abril, uma sondagem do Portal Educação Emocional com 1.300 brasileiros através de um questionário *on-line* mostrou que mais da metade (56%) estava sentindo-se ansiosa, estressada e triste. Sem falar nos que optaram por descrever a si mesmos como uma mistura de sentimentos ruins, com os nervos em frangalhos e outros termos populares. Outra pesquisa, conduzida por pesquisadores da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, ainda em andamento, detecta e compara em momentos diversos como as pessoas estão se sentindo, e já apontou que os casos de depressão praticamente dobraram entre os quase 1.500 entrevistados de todo o país, e que as ocorrências de ansiedade e estresse aumentaram 80%

entre março e final de abril.

De uma forma bem sintética e direta, esses dados chamam a atenção para a integração entre o que sentimos e quem somos. Não existe um ser humano sem coração batendo e sem sangue circulando, assim como não há ninguém que não sinta raiva, medo e tristeza, e cujas emoções não interfiram no jeito de pensar e de viver.

Um processo de educação emocional integral neste momento único do século XXI tem o potencial de nos ajudar a elucidar um universo que ao mesmo tempo parece tão familiar e tão distante. Todo mundo sabe o que significa ficar triste ou ter uma crise de raiva, contudo ainda não conseguimos tratar com naturalidade a inclusão de nossas emoções, sem querer negligenciá-las, escondê-las em uma caixinha fingindo não sentir nada ou dissimular as expressões para que outras pessoas não notem como estamos nos sentindo. Ninguém tem esse poder e não há tecnologia que torne isso possível.

Podem nos faltar conhecimento sobre o assunto e/ou palavras para dar conta desse mundo tão rico e com muito a ser explorado por diversas áreas do conhecimento, por exemplo a filosofia, a psicologia, as neurociências, a antropologia e a sociologia. Mas já passou da hora de parar tanto de esquartejar a compreensão sobre a integralidade quanto de definir o ser humano apenas pelas partes mais valorizadas histórica e socialmente, em especial o corpo físico-biológico e a capacidade de pensar. O ser também é o que sente e a forma como age, influenciado pelas emoções, sozinho e em grupo.

Na pandemia, autoridades, veículos de imprensa, postagens nas redes sociais e *lives* falam ser necessário manter a calma e a serenidade, do mesmo jeito que pedem o distanciamento social. Pregam-se empatia e

solidariedade como se pudéssemos comprá-las junto com o álcool gel na farmácia. Roga-se resiliência como quem solicita o uso da máscara. Alerta-se para a necessidade de equilíbrio mental como se pudéssemos pedi-lo junto com comida pelo aplicativo: num único clique.

Uma das perguntas que fiz no começo volta agora: isso é suficiente? Nesse caso, a minha resposta também é não, não é suficiente. Enquanto não incluirmos como nos sentimos nas nossas descrições aos outros (e a nós mesmos), continuaremos com uma visão míope e reduzida do que significa sermos humanos e ficamos devendo uma parte importante que não pode ser sufocada ou desacoplada do todo por nenhum dispositivo. E, se não dermos conta de nos compreender integralmente, como faremos para interferir nas nossas ações?

O modo como o ser humano enxerga a si mesmo está relacionado à forma como ele compreende o mundo no qual está inserido e como tem entendido sua própria história ao longo do tempo nesse contexto. Por consequência, enquanto não aprendermos sobre nosso universo emocional a ponto de considerá-lo tão importante quanto nosso corpo físico e nossa capacidade de pensar, as recomendações importantíssimas de manter a calma e a serenidade, buscar o equilíbrio e ter empatia serão apenas manchetes, pedidos e intenções.

Então, minhas esperanças e meu trabalho direcionam-se para uma defesa da educação das emoções a partir da integralidade como política pública, como um direito assegurado e regulamentado para a saúde, a educação e para as organizações, possibilitando um exercício que permita a todo cidadão desenvolver habilidades e competências capazes de dar conta de viver bem e gerar bem-estar para si e para os outros, em qualquer pandemia

ou pandemônio.

Talvez esteja sonhando alto demais ou essas expectativas precisem de muitos anos para serem realizadas concretamente. No entanto, para sair do pandemônio, nada mais saudável para mim do que cultivar esperanças de bem-estar integral para todos!

Referências

ARCHOR, S. **O jeito Harvard de ser feliz:** o curso mais concorrido de uma das melhores universidades do mundo. Tradução Cristina Yamagami. São Paulo: Saraiva, 2012.

FILGUEIRAS, A.; STULTS-KOLEHMAINEN, M. The Relationship Between Behavioural and Psychosocial Factors Among Brazilians in Quarantine Due to COVID-19 **Preprints with The Lancet**, 31 mar. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3566245>. Acesso em: 10 jun. 2020.

LEAL, A. L. Formação humana: olhares e perspectivas. In: RÖHR, F. et al. (Orgs.). **Diálogos em educação e espiritualidade**. [Edição do Kindle]. Recife: Universitária UFPE, 2010. 410 p.

PESQUISA da Uerj indica aumento de casos de depressão entre brasileiros durante a quarentena. **Notícias UERJ**, 05 maio 2020. Disponível em: <https://www.uerj.br/noticia/11028/>. Acesso em: 10 jun. 2020.

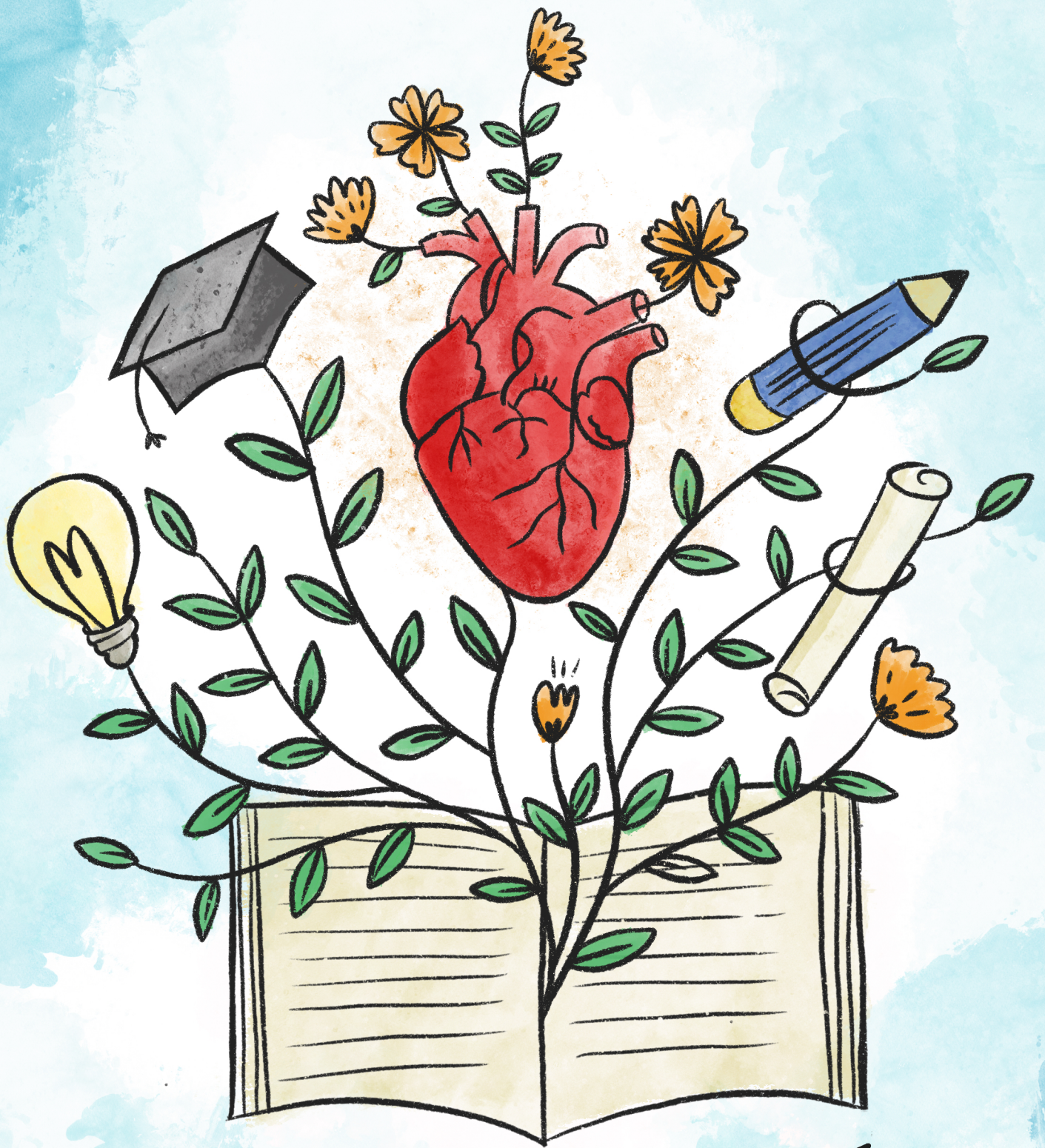
WILBER, K. **O olho do espírito:** uma visão integral para um mundo que ficou ligeiramente louco. São Paulo: Cultrix, 2013.

Para saber mais

Instituto de Formação Humana - www.formacaohumana.org

Neimfa - <https://www.facebook.com/neimfa/>

Hub Educat - <http://sites.ufpe.br/Educat>



EDUCAÇÃO

Educação emocional e infância: cuidado às crianças no isolamento social

Ana Paula Fernandes da Silveira Mota

Para pensar a educação emocional direcionada às crianças é preciso considerar as especificidades que envolvem a infância, fase do desenvolvimento humano que depende das relações entre os adultos de referência, a cultura e o ambiente social. A condição do contexto e a qualidade das trocas relacionais construídas no processo formativo desde a primeira infância são fatores que implicam a consolidação de uma base emocional segura ou frágil na formação da identidade dos pequenos e das pequenas.

Inicialmente, partimos da concepção de que a educação emocional objetiva desenvolver competências pautadas na consciência e na compreensão das emoções. A consciência emocional está relacionada a uma abertura que o sujeito se permite ao autoconhecimento e à autopercepção, percebendo a presença das emoções em seu corpo físico, identificando os tipos de emoção que pertencem ao seu padrão emocional, sabendo dar nome ao que sente, bem como apresentando discernimento entre as várias emoções que fazem parte de seu arcabouço humano. Além de tais aspectos, a consciência emocional está conectada com a habilidade do sujeito de se apropriar da capacidade de canalizar as emoções no comportamento, com coerência entre as ações de sentir, pensar e agir.

Já a compreensão emocional soma à capacidade

intrapessoal de integrar os aspectos relacionados ao conceito de consciência emocional a permissão particular de vivenciar experiências emocionais compartilhadas, a ponto de compreender as experiências emocionais de outros sujeitos com os quais se estabelecem trocas interpessoais. Casassus, didaticamente, esclarece que no processo da educação emocional, enquanto a consciência acontece na primeira pessoa – voltada a si mesma, aprofundando a dinâmica da relação intrapessoal –, a compreensão ocorre na terceira pessoa, isto é, acrescenta ao movimento subjetivo o intersubjetivo de maneira vinculada, compreendendo a si mesmo e ao(s) outro(s).

Diante do breve conceito exposto, fica perceptível a complexidade que permeia a condução e a incorporação da educação emocional nas atitudes formativas do ser humano, e mais complexo ainda é pensar de que modo esse campo da educação pode ser atuante desde a tenra idade. Considerando a criança pequena, que vive uma fase de descobertas sobre si e o mundo, espera-se que as experiências de seu cotidiano, por meio das interações e brincadeiras, forneçam subsídios pertinentes para contribuir no seu desenvolvimento cognitivo, físico, motor, afetivo, social. Desse modo, entendendo a imaturidade em vários aspectos que envolvem o desenvolvimento biopsicossocial da criança pequena, não podemos esperar o alcance da consciência e da compreensão emocionais, partindo do objetivo central de educação emocional. Todavia, reconhecendo o valor das relações estáveis e do cuidado em um contexto que atenda, favoravelmente, as necessidades básicas da criança, podemos considerá-los uma preparação para a educação emocional nas experiências de seus primeiros anos de vida. Portanto, é legítimo pensarmos em um cultivo de bem-estar emocional

desde a primeira infância, introduzindo, à medida que a criança amadurece, etapas graduais que pertencem ao processo de educar a dinâmica das emoções e relações humanas.

No contexto atual pandêmico, mudanças abruptas na rotina das crianças indiscutivelmente geram, de algum modo, repercussões em seus estados emocionais. As variações emocionais podem ser as mais diversas; um estado de tristeza por não visitar os avós, por exemplo, de frustração por não poder brincar com os amigos, de tédio pela constância dos mesmos cenários vividos e das tarefas rotineiras no lar, de ansiedade gerada pela expectativa de findar a pandemia e retomar as atividades externas habituais, de raiva em razão de os pais/responsáveis não permitirem passeios na rua, ou até de medo profundo de adquirir o covid-19 ou de perder alguma pessoa querida e importante.

O desenvolvimento de fragilidades emocionais tem sido uma preocupação evidenciada pelas famílias e por educadores em geral, no entanto sentir algum tipo de emoção desconfortável no contexto pandêmico vivenciado é legitimamente aceitável. Destarte, é crucial a família estar atenta às manifestações comportamentais e expressões emocionais das crianças diante do confinamento e da relação que estabelecem com a compreensão da pandemia.

Como cuidar das crianças para que o impacto negativo dos efeitos do isolamento social e da nova rotina de atividades dentro de casa seja o mínimo possível na sua formação humana? Quais aspectos de preparação em educação emocional podem contribuir para o atual momento desafiador? Uma das respostas seria o cuidado com a qualidade do ambiente socioemocional em que a

criança está. Reportando ao que explicitamos no início, trata-se do cuidado com a condição do contexto e a qualidade das trocas relacionais.

A qualidade do ambiente socioemocional, conforme Gonzalez-Mena, requer dedicação ao cuidado tanto para a organização do espaço físico, garantindo as necessidades de movimentação segura para exploração livre da criança, como para as posturas, condutas e respostas dos adultos em suas atitudes com pessoas com quem se relacionam, não só considerando a troca afetiva direta com a própria criança, mas também o modo como se inter-relacionam com outros adultos e/ou outras crianças de sua convivência. Em uma situação desafiadora que exige enfrentamento cuidadoso nas relações com as crianças como a vivenciada durante a pandemia do covid-19, é pertinente destacar alguns pontos norteadores que os adultos (pais, responsáveis e/ou educadores) devem considerar para propiciar, do ponto de vista da dinâmica das relações, qualidade no ambiente socioemocional da criança:

- a) Ver e tratar a criança como pessoa inteira, considerando-a um ser humano plenamente constituído que sente e que é afetado por tudo que pertence ao seu universo sociocultural;
- b) Dar atenção às emoções da criança, sem negligenciar qualquer expressão ou alteração de comportamento;
- c) Respeitar a criança quando ela sente emoções desconfortáveis em vez de tentar distraí-la para minimizar as expressões de impulsividade, por exemplo quando ela chora, intensamente, ao se sentir triste ou incomodada com algum fato;
- d) Escutar a criança de maneira disponível, com expressões corporais que emitam sinais de abertura

a ela (olhar nos olhos, abaixar-se para ficar no mesmo nível do campo visual da criança, oferecer a mão ou o colo para acolhê-la fisicamente, caso a criança deseje);

e) Observar o movimento livre da criança, oferecendo segurança emocional e consolidando um vínculo de confiança a partir da presença atenciosa;

f) Reagir com tranquilidade às reações de descontrole emocional da criança, cuidando do seu próprio tom de voz para não ser alterado, bem como narrando de modo suave, para a criança, o que aconteceu com ela, podendo-se inclusive nomear o que ela está sentindo, como ensina Soares;

g) Responder à criança, através de linguagem verbal ou não verbal, de maneira compreensiva e cordial, afinal ela depende dos adultos para aprender a conduzir sua dimensão emocional e relacional;

h) Oferecer experiências que evidenciem a beleza e a potência da vida, observando alguns fenômenos da natureza (por exemplo, as nuvens passando e a mudança das cores no céu, o crescimento de uma planta, pássaros cantando no silêncio da manhã), cultivando as relações vinculares à distância, entendendo que o isolamento não é afetivo (fazer desenhos/cartas para entregar aos avós ou a outras pessoas que não podem ser visitadas, realizar chamadas de vídeo com amigos e parentes) e/ou, ainda, demonstrando a pertinência da criança na vida familiar, por exemplo convidando-a a participar, de maneira brincante, de atividades

domésticas compatíveis à sua capacidade física e emocional, promovendo, assim, sentido para que a criança encontre, no isolamento social, uma experiência significativa para si.

A despeito de não sabermos ainda quais serão os efeitos no comportamento emocional da criança após o período da pandemia, não podemos refutar que cuidar de sua integridade humana no “aqui e agora”, a partir da qualidade oferecida no ambiente socioemocional, é condição sine qua non para promover o bem-estar emocional necessário ao enfrentamento da situação adversa do momento. Podemos considerar, assim, o cuidado presente na qualidade socioemocional do ambiente da criança uma condição preparatória para a experiência ser desdobrada, posteriormente, em um processo de educação emocional.

Referências

CASASSUS, J. **Fundamentos da Educação Emocional**. Brasília: UNESCO, Liber Livro Editora, 2009.

GONZALEZ-MENA, J. **Fundamentos da Educação Infantil: ensinando crianças em uma sociedade diversificada**. Tradução: Marcelo de Abreu almeida. 6. ed. Porto Alegre: AMGH, 2015.

SOARES, S. M. **Vínculo, movimento e autonomia: educação até 3 anos**. São Paulo: Omnisciência, 2017.

Para saber mais

Instituto de Formação Humana – www.formacaohumana.org
Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Infantil e
Formação Humana – @gepeifh (Instagram)

Educação emocional integral em tempos de pandemia: como sobre/viver aprendendo e ensinando

Aurino Lima Ferreira

O presente texto nasceu de um diálogo on-line com professores e professoras sobre educação emocional integral em tempos de pandemia promovido pelo Portal Educação Emocional. Ele foi tecido a partir das sugestões do texto “Como viver e trabalhar em tempos de pandemia”, da Dra. Aisha Ahmad, pesquisadora de origem paquistanesa e professora na Universidade de Toronto que destaca sua experiência com situações adversas extremas. A partir de sua experiência real e das reflexões levantadas no programa de extensão Observatório das Periferias da UFPE, no Núcleo Educação e Espiritualidade do PPGE/UFPE e nas vivências periféricas com o suporte do Núcleo Educacional Irmãos Menores de Francisco de Assis (NEIMFA) na comunidade do Coque, no Recife (PE), vamos cocriando modos de sonhar outro mundo no qual os afetos, as emoções, as paixões e os sentimentos tenham um lugar de cuidado, sendo portanto a educação emocional integral tomada como um caminho de promoção da formação humana em sua integralidade e multidimensionalidade.

Deixaremos as falas da Dra. Aisha entre aspas e nossos comentários seguem normalmente interpolando o texto, criando um recurso narrativo que mantém o caráter original da apresentação oral.

1) “Eu sobrevivi a muitos desastres. aqui está o meu conselho sobre “produtividade”. primeiro, jogue o jogo longo”.

Em meio à pandemia, sem vacina e com a crise político-

sanitária na qual vivemos, a observação das experiências em outros países que foram atingidos há mais tempo oferece fortes indícios de que viveremos um bom tempo nesse processo, daí precisarmos pensar a longo prazo.

“Seus colegas que estão tentando trabalhar normalmente agora vão se esgotar rapidamente. eles estão condenados. faça um plano com uma visão mais longa.”

No campo da educação emocional, isso implica aprendermos a reconhecer nossas emoções e a nomeá-las adequadamente, distinguindo o que são dores-sinais e dores-transformação. Dores-sinais são aquelas que precisam de cuidado imediato para que cessem suas causas. Por exemplo, se estou excessivamente preocupado com o futuro, sem dormir, com sinais claros de esgotamento físico e mental, palpitações, falta de ar, preciso me cuidar, pois algo em meu organismo está indicando que há uma pressão além da conta. Esse quadro de ansiedade pode evoluir e acabar paralisando minha vida.

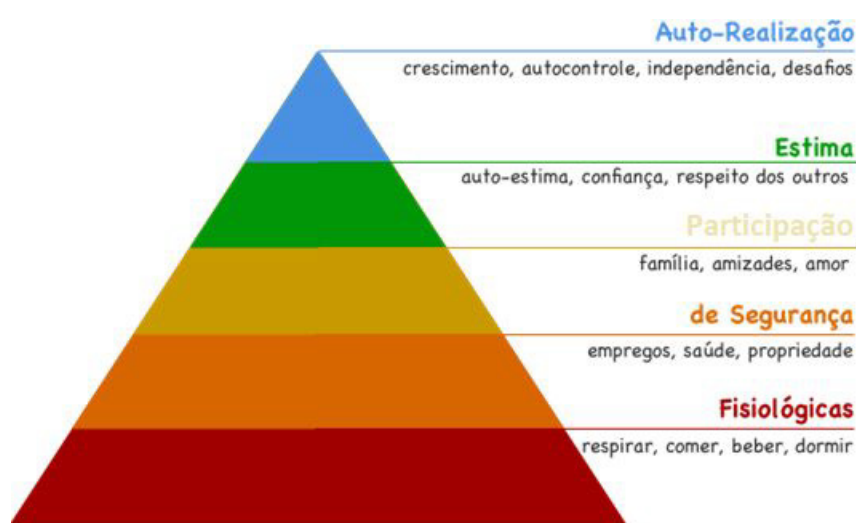
Já as dores-transformação fazem parte do processo de saída de minhas zonas de conforto, da ruptura das minhas bolhas de acomodação, uma vez que este momento de isolamento está pressionando a mudança. A transformação indica que não há como sustentar um modo de vida pautado no egocentrismo, na destruição e predação da natureza, sem desgastes para nós próprios. Somos interdependentes. Assim, independentemente do tipo de dor, o fundamental é que você seja amigo de si mesmo. Na psicologia transpessoal, usamos o termo *maitré*, indicando a necessidade de amor e amizade para consigo mesmo.

2) “Segundo, sua principal prioridade é estabilizar e controlar seu ambiente doméstico imediato. verifique se a sua despensa possui suprimentos adequados. limpe sua

casa. faça um plano familiar coordenado. sentir-se seguro quanto à sua própria preparação para emergências liberará espaço mental.”

Uma das premissas básicas da educação emocional é o cuidado de si, uma tradição que remota à Grécia antiga e que nos convida a estabelecer laços afetivos e espirituais profundos conosco. Nesse sentido, as contribuições da pirâmide de Maslow podem nos ajudar. Assim, comece cuidando de suas necessidades básicas (fisiológicas – respirar, comer, beber, dormir; de segurança – emprego, saúde, propriedade), avance para o estabelecimento e empoderamento do pertencimento através das necessidades sociais (família, amigos, amor), mantenha e cultive sua rede de afetos, pois ela ajuda a atender suas necessidade de estima (autoestima, confiança, respeito dos outros), e não se esqueça que você é um ser de transcendência, movido por desejos de autorrealização que lhe permitem crescimento, autocontrole, independência e desafios. Você é mais que o seu umbigo; há um mundo de possibilidades a sua espera.

FIGURA 1 – Hierarquia de necessidades de Maslow



3) “Terceiro, qualquer trabalho que possa ser simplificado, minimizado e liberado: deixe para lá. não crie um novo curso on-line sofisticado. vai sugar e esgotar você. escolha a solução mais simples para você e seus alunos, com o mínimo de coisas para administrar. concentre-se em fazer com que os alunos se sintam empoderados e envolvidos.”

Há um excesso de demandas neste momento, mas lembre-se que é fundamental preservar sua saúde física e mental. Num momento em que temos mais de mil pessoas morrendo por dia no país, é saudável nos cuidar. Assim, simplifique as demandas. Tenha seu corpo como guia e parâmetro para avaliar se o que você está fazendo pesa além da conta. Trabalhe a estabilidade ficando no corpo e respire. Fique... amorosa/mente fique. Fique em seu corpo. Então, sempre que vaguear no emaranhado de culpas e autodepreciações, gentilmente se encoraje a “ficar” e se abrir. Se o medo e a repugnância estão fora de controle e você não quer sentir. Corajosa/mente Fique! Se as neuroses doem e as culpas dominam e você repete compulsivamente. Bondosa/mente fique! É assim que se cultiva a estabilidade de *maitré*, a capacidade de não fugirmos do encontro com tudo que surja do/no nosso ser.

4) “Quarto, dê a si mesmo uma janela de ajuste mental adequada.”

Amplie seu autoconhecimento, acolha limites e possibilidades. “Dê espaço para si mesmo, permita-se errar, não saber, sentir. Os primeiros dias em uma zona de desastre [no nosso caso, pandemia] são sempre uma baixa. mas, se você se der essa janela essencial, seu corpo e mente se ajustarão ao novo normal. sem essa mudança mental, você cairá de cara no chão.”

Não adianta fingir que está tudo bem; aceite a angústia emocional do momento. É natural e humano sentir. Estamos em uma cultura em que não há plano de educação emocional, o que dificulta o manejo da angústia frente às adversidades e provoca maior adoecimento. O cultivo da

educação emocional na formação dos educadores poderia contribuir para termos um maior apoio aos estudantes e à sociedade, bem como uma base preventiva para os próprios educadores, que poderiam não se deixar governar pelas compulsões e angústias inconscientes. Observando educadores/as no manejo das emoções, percebemos três grandes padrões: o primeiro padrão é aquele em que a ajuda está sempre contaminada por alguma emoção oculta e distorcida e tem um efeito opressivo, invasivo e de qualidade inadequada. O segundo é a ajuda de uma maneira emocionalmente clara e precisa em alguns momentos, mas que desliza em outros momentos, fazendo uso da “ajuda” compulsiva e intrusiva sem que se perceba. O terceiro padrão é aquele em que temos mais consciência desse tipo de deslize, sabemos quando aconteceu e podemos corrigi-lo; e, acima de tudo, estamos envolvidos em algum tipo de trabalho de cuidado psicológico pessoal sobre os nossos sofrimentos passados, que são matrizes desses padrões. O segundo padrão parece ser o mais generalizado em nossa cultura.

5) “Quinto, depois de experimentar a mudança mental, crie um cronograma. faça uma rotina. coloque-os em um calendário semanal com blocos de tempo. acorde cedo”.

Ou siga seu ritmo. Exercite a tomada de decisão responsável, faça escolhas construtivas e respeite seus limites individuais e os coletivos.

“Coloque as partes mais importantes em primeiro lugar: comida, família, exercício físico. a prioridade 1 é uma casa estável. em seguida, adicione janelas para objetivos de trabalho alcançáveis.”

Entenda que neste momento as aulas não terão caráter de normalidade. Como indica Alexandre Filordi, na realidade como educadores “não somos meros prestadores de serviço, tampouco corretores mercantis. Educadores são cúmplices com a vida, com seus desafios, com suas

transformações, sua história, ou seja, com as conquistas, os erros, os fracassos e os desafios da longa história humana. Educadores são minas de novos desejos para novos tempos; eles não podem ser papagaios, ainda que bem treinados, a repetir o que diz a apostila ou o livro – eles criam pulsões de vida para além de qualquer índice; eles desenhavam novos horizontes, com a própria vida, para os que estão entrando na vida. No privatismo, entretanto, a educação quase sempre se reduz a um propósito comercial, lucrativo, objetivado, logo não se pode parar. Seria o momento para a educação estimular o ócio criativo, artístico, sensitivo, solidário, dialógico, não competitivo”.

6) “Sexto, coopere com seu cérebro. quanto a mim, preciso facilitar e entrar devagar nas atividades acadêmicas mais pesadas. então, eu faço atividades administrativas de manhã e, em seguida, mergulho meu dedo nos artigos e projetos de livro ao meio-dia. vá marcando suas realizações, não importa quão pequenas. confie em sua mudança mental e a apoie.”

Valorize o momento presente; a cada pequena tarefa que você realizar, lembre-se que você está numa situação atípica e que precisa de tempo para que a sua mente/corpo se organizem. O manejo emocional é uma das características das possibilidades de autocriação de um sujeito. Como educador, você possui a capacidade de gerenciar e cuidar de suas emoções mais difíceis através do seu reconhecimento, cuidado, expressão e transmutação.

7) “Não é razoável exigir que seu corpo e cérebro façam as mesmas coisas sob condições de estresse mais altas. algumas pessoas podem escrever em uma zona de guerra. eu não posso. espero até voltar. mas posso fazer outras coisas realmente úteis sob condições de alto estresse. apoie sua mudança mental contínua.”

Nossa sociedade é emocionalmente repressiva e deseducada quando se refere às emoções. Não temos estratégias para cuidar de nossos padrões emocionais

distorcidos, que denominamos de nossa “criança ferida”. A criação dos nossos filhos, a socialização e a educação infantil são pautadas em apenas uma norma orientadora: aprender a controlar as emoções para sermos socialmente aceitos. Há pouca discussão e clareza sobre educação emocional. Há pautas que buscam o controle das emoções no intuito de estabelecer formas de governo dos outros e pautas que buscam a receita para controlar as emoções sem levar em conta que esse controle vem seguido de supressão, repressão e negação, e eventualmente provoca retorno do reprimido de forma distorcida.

Em nossa cultura, a “criança ferida” é um padrão comum. Sua dor emocional subjacente é reprimida. O adulto sustenta a repressão ao longo da vida, alcançando apenas liberação do sofrimento negado no contexto da intimidade permissiva através de riso, sonhos, catarse pós-orgástica, catarse do drama, música e poesia, sensibilidade à natureza, esporte e religião. Algumas dessas experiências também podem ser transmutativas de angústia oculta. Contudo, a dor que é intocada por tudo isso distorce as nossas visões e comportamentos.

Essa é uma vasta patologia social, um vasto mal-estar provocado pela ausência de cuidado emocional, não podendo ser considerado um problema terapêutico individual. É uma questão educacional. Precisamos de novos conceitos e práticas em todos os níveis da educação para promover um progressivo desenvolvimento da educação emocional da mesma maneira que atualmente promovemos o desenvolvimento cognitivo.

8) “Para meus colegas cientistas: esse fenômeno [pandemia] deve mudar a maneira como entendemos o mundo. então, deixe isso distraí-lo do seu trabalho. porque o mundo deveria ser o nosso trabalho. que esta crise desmonte todas as nossas suposições defeituosas e nos force a entrar em novos terrenos.”

Educação emocional integral significa muitas coisas,

mas alguns elementos são fundamentais, tais como: reconhecer, nomear e acolher emoções positivas e emoções provocadoras de angústia; aprender que a expressão de emoções angustiantes, como tristeza, é indício de autocura, não sinal de fraqueza e colapso emocional; diferenciar a angústia como emoção dos processos de perturbação decorrentes da sua distorção, após ter sido reprimida e negada; saber a diferença entre a expressão da angústia, que ocorre quando a repressão é desmontada, da dramatização ou pseudocatarse que busca sustentar processos de congelamento das emoções (você grita, chora e esperneia para não fazer as transformações necessárias ao seu crescimento); cuidar das emoções em termos da expressão criativa das “emoções positivas”, gerenciar conscientemente e de maneira não supressora todos os tipos de emoções e, quando necessário, saber expressar a emoção de angústia em momentos e locais apropriados, no intuito de transmutar a carga emocional angustiante; cultivar a empatia, sendo capaz de apoiar, de forma solidária, outras pessoas que estão agindo de maneira inconsciente com seus sofrimentos negados, em formas negativas e perturbadoras de comportamento; trabalhar o confronto e o exercício de dizer não de maneira direta e verdadeira, ao mesmo tempo que não se ataca, invalida ou abusa da pessoa que está sendo confrontada sobre o problema (o feedback é fundamentalmente respeitoso e cuidadoso).

No campo educacional, assim como na vida cotidiana, a educação emocional busca ajudar-nos a ser capazes de reconhecer e ressignificar nossas antigas dores emocionais e interromper seu deslocamento para um comportamento distorcido. Quando cuidamos de nosso coração, nossas mágoas e frustrações são menos projetadas e transferidas para situações atuais. Isso significa sermos capazes de identificar como estamos deslocando nossas dores emocionais para a área do trabalho, buscando encontrar

maneiras de substituí-las por comportamentos mais saudáveis, resilientes, flexíveis e adaptáveis. Assim, como educadores que receberam uma educação bancária e opressiva, cuidamos para não transferir o mesmo peso para os nossos alunos. Aprendemos a apreciá-los e a expressar emoções positivas que melhorem sua autoestima.

A educação emocional integral celebra a potência gerativa da vida no seu fluxo de cocriação de modos de existir mais cuidadosos, solidários, respeitosos e éticos, construindo pontes de solidariedade e convivialidade entre as diversidades que nos constituem como humanos.

“E, finalmente, podemos conferir se nossos vizinhos estão bem, ajudar a pessoas isoladas e oferecer ou doar o quanto pudermos. porque, no final do dia, nossos artigos acadêmicos [e aulas] podem esperar.”

E como podemos ajudar com a educação emocional neste momento de pandemia e pós-pandemia?

Dando e recebendo apoio informal a estudantes, amigos, vizinhos, parentes, colegas em tempos de mudança ou crise; oferecendo e recebendo serviços e conhecimentos técnicos dentro da sua área de atuação; oferecendo e recebendo serviços manuais, sociais e culturais que possam apoiar este momento de crise; oferecendo e recebendo serviços formativos e organizacionais através de comunicação especializada e interações voltadas para a melhoria do trabalho; oferecendo e recebendo apoio psicológico para crescimento e desenvolvimento pessoal, por meio de escuta empática, aconselhamento de curto e longo prazo – não precisa ser psicólogo para ouvir a dor do outro; oferecendo e recebendo apoio espiritual em suas várias expressões; apoiando e criando grupos de apoio mútuo e de autoajuda de pares para o gerenciamento de vida e o desenvolvimento pessoal. Somos uma rede; ninguém solta o coração de ninguém.

Referências

AHMAD, A. Como viver em quarentena. Traduzido por Patrícia Colmenero. **Sindicontas/PR**. 01 abr. 2020. Disponível em: http://sindicontaspr.org.br/?area=ver_noticia&id=2151. Acesso em: 3 abr. 2020.

FILORDI, A. Por que a educação deveria parar na quarentena. **Jornal GGN**. 05 maio 2020. Disponível em: <https://jornalggn.com.br/a-grande-crise/por-que-a-educacao-deveria-parar-na-quarentena-por-alexandre-filordi/>. Acesso em: 1 de jun. 2020.

GAVIOLI, E.; GALEGALE, N. V. **Hierarquia das necessidades associadas aos tipos psicológicos**. São Paulo: CEETEPS, 2007.

Para saber mais

NEIMFA - <https://www.facebook.com/neimfa/>

Estratégias didáticas em tempos de pandemia

Marcos Alexandre de Melo Barros

Especialistas em educação do mundo inteiro estão imersos em teorias, metodologias, modelos, *frameworks* e ferramentas para entender o momento atual e definir os próximos passos para os sistemas educacionais. Os grupos de trabalho liderados por esses profissionais ainda estão se articulando com arquitetos, infectologistas e pediatras a fim de propor desenhos possíveis para um provável retorno às aulas presenciais. A pandemia provocada pelo covid-19 pegou todos de surpresa e o grande desafio tem sido a educação básica, principalmente a pública.

Ainda não temos parâmetros bem estruturados sobre o uso de tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC), mais especificamente para as atividades remotas, na educação básica. Isso tem provocado um maior envolvimento dos grupos de trabalho para idear propostas para esse segmento. Este texto tem o objetivo de apresentar concepções iniciais sobre a educação em tempos de pandemia, assim como propor algumas estratégias didáticas para as instituições de ensino.

Inicialmente, precisamos fazer uma distinção entre educação a distância (EAD) e ensino remoto. Na EAD, temos um currículo e uma metodologia específicas para a modalidade. O ensino superior tem se apropriado bem dessa abordagem, principalmente quando observamos as instituições privadas. Já o ensino remoto se apropria das TDIC com a finalidade de compartilhar recursos e estratégias, mediadas ou não por professores e tutores. Ambas surgem com propósitos específicos e processos bem definidos.

Em momentos de crise como o atual, diversas entidades têm divulgado documentos e pareceres na tentativa de regulamentar o ensino no Brasil, como o Conselho Nacional de Educação (CNE). Entretanto, essas entidades enfrentam grandes problemas na formulação desses pareceres pelo fato de as políticas públicas para educação apresentarem muitas fragilidades, bem como pela ausência de mecanismos estatais que resolvam o problema da inclusão digital em nosso país, principalmente para os menos favorecidos.

Em paralelo a esse cenário, encontramos alunos e famílias com frágeis familiaridades com os recursos tecnológicos a fim de gerenciar processos formativos nas suas residências. De um lado, estamos assistindo às escolas desenvolvendo estratégias e recursos para conquistar seus estudantes; do outro lado, temos pais e alunos inseguros em relação à efetividade das atividades remotas para promoção das aprendizagens. O consenso tem sido bem difícil em tempos de pandemia.

É fato que o ensino híbrido será a modalidade mais utilizada no futuro próximo – ele incorpora atividades presenciais e não presenciais ao processo pedagógico, com o apoio das TDIC. Com esse novo cenário entrando em cena, as políticas públicas para educação precisarão se debruçar sobre essas novas proposições até a descoberta de uma vacina que ofereça segurança para a sociedade.

Essa insegurança tem gerado muitas dúvidas para quem atua nas redes de ensino e precisa delas. No mundo inteiro, programas que desenvolvem estratégias para vivenciar a educação emocional têm sido a grande exigência do momento. Não basta pensar em como solucionar o compartilhamento de conteúdos e práticas pedagógicas; é preciso sobretudo criar mecanismos para auxiliar no equilíbrio emocional de pais, alunos, professores e todos os demais envolvidos com a comunidade educativa. No Brasil e no Canadá, temos duas experiências exitosas

que têm compartilhado propostas e desenhos didáticos para essa finalidade: o Portal Educação Emocional e o Projeto Digital Equilibrium, respectivamente.

Para que essas ações se fortaleçam e ganhem capilaridade, o professor precisa assumir um novo papel: o de curador. Fazer curadoria, neste momento, é reconhecer que temos uma grande multiplicidade de atores envolvidos com a educação dos nossos estudantes. De um lado as escolas, remotamente, provendo abordagens possíveis para sua clientela; do outro, famílias e alunos construindo novos contextos para favorecer a aprendizagem. Hoje os pais estão assumindo várias funções dentro de casa e isso precisa ser explorado por todos que desenvolvem propostas pedagógicas.

Para auxiliar professores, pais, alunos e gestores, fiz uma curadoria de proposições e atividades para esse momento de pandemia. A seguir, descrevo alguns caminhos que podem ajudar no desenvolvimento de atividades:

1. É essencial conhecer bem as habilidades e competências dos professores e da equipe técnica da instituição. Precisamos identificar quem demandará formações específicas e recursos para o desenvolvimento das atividades. É essencial trabalhar o emocional desses profissionais e, sobretudo, criar cenários e condições que permitam escuta, apoio. O desenvolvimento de grupos focais, lives, palestras on-line ao vivo, shows intimistas e sessões de relaxamento pode ser extremamente benéfico neste momento.

2. A proposição de atividades remotas com segurança exige que conheçamos bem a realidade dos nossos alunos. Esse cenário leva as escolas a identificar como os alunos estão, tanto psicologicamente como digitalmente, e como eles têm gerenciado esse momento de crise. O *learning analytics*, através do uso de formulários eletrônicos, pode ser um recurso bem eficiente, não somente para o início das atividades, mas sobretudo para o

acompanhamento das estratégias a serem desenvolvidas.

3. Além de identificar como andam nossos alunos, é essencial compreender seus estilos de aprendizagem. Reconhecer quais dos nossos alunos são mais visuais, auditivos e cinestésicos, por exemplo, proporcionará ao professor o desenvolvimento de estratégias didáticas e a criação de propostas mais personalizadas.

4. Para as aulas ao vivo, é possível criar cenários mais intimistas para permitir que os alunos estabeleçam laços mais afetivos e com isso favorecer o processo de ensino-aprendizagem. Inicie a aula resgatando algum objeto que eles tenham em casa. Provoque a manifestação de relações de proximidade com esse objeto. Permita que eles se movimentem na sua aula. Desperte a curiosidade e a imaginação. Peça que registrem no chat emoções e sentimentos diante de algumas questões. Inicie sua aula com uma música ou mesmo um vídeo. Inicie as atividades com algo representativo, que tenha afinidade com a turma. Traga seu aluno para sua aula!

5. Além do ambiente oficial utilizado pela instituição, crie e desenvolva atividades para as diversas plataformas *on-line* a fim de respeitar os diferentes estilos de aprendizagem. A criação de um canal de podcast (Rádio Web), de um canal no Telegram, de um grupo no WhatsApp, de um canal no Youtube, entre outras plataformas, pode auxiliar no enraizamento dos alunos na sua disciplina.

6. Muito além de pensar em transmitir os conteúdos, é essencial despertar o comprometimento individual e coletivo entre os alunos da sua classe. Inicie a semana com uma missão ou desafio. Provoque na turma a formação de grupos de trabalho durante a semana para o desenvolvimento e a resolução de atividades em que os alunos vão em busca de uma solução para os problemas propostos. Estabeleça um momento de culminância virtual a fim de gerar mais aprendizagens coletivas.

Reconhecer que precisaremos trabalhar coletivamente

pode ser um grande diferencial neste momento. Cada ator envolvido no processo (escola, família e aluno) deve ser visto como uma peça importante neste grande quebra-cabeça que estamos decifrando e que tem exigido muitas mudanças no setor educacional. Neste momento, não desejamos uma educação ideal, mas uma possível.

Para saber mais

Programa Florescer da UFRPE – @programa.florescer.ufrpe

Hub Educat da UFPE – <http://sites.ufpe.br/educat>

Programa de Extensão (ReDEC) – <http://www.redecpe.com.br>

Grupo de Pesquisa Educat – <http://www.educatnet.com>

Projeto Superclasse – @superclasseconsultoria

Portal Marcos Barros – <http://www.marcosbarros.com.br>

Projeto Zika Mob – <https://zikamob.wordpress.com/>

Portal Educação Emocional – www.educacaoemocional.com.br

Programa Digital Equilibrium – @digital.equilibrium

Programa Futuro da Educação (UNESCO) – <https://en.unesco.org/futuresofeducation/>

Programa Apoio às Escolas (Portugal) – <https://apoioescolas.dge.mec.pt/>

Ser um professor encantador, especialmente em tempos de pandemia

Maria Auxiliadora Soares Padilha

Como professora de Didática em curso de formação de professores, costumo dizer que o processo educativo é uma arte de sedução e que professores e estudantes se envolvem numa relação de afeto e desejo para aprender e ensinar uns aos outros. Sempre tive como base a perspectiva freiriana de que “ensinar exige querer bem aos estudantes” e, como em toda relação, o amor, o afeto, o cuidado e a disponibilidade para o diálogo têm que ser recíprocos. Contudo, a reciprocidade necessita ser estimulada e, se você não se envolve numa relação pedagógica e afetiva com seu estudante, não queira exigir que ele esteja envolvido e interessado em seu discurso demagógico e sem “corporeificação das palavras pelo exemplo”, como diria Paulo Freire.

Há pouco tempo, fui apresentada por um grande amigo à teorização da chamada “aprendizagem através do encantamento”, de Ferguson e colaboradores. Como muitos dos meus estudantes dizem quando falo de metodologias ativas, minha reação foi: “eita, eu já faço isso”, ou pelo menos tento fazer. Como sabemos, qualquer afeto, para ser recíproco, precisa ser alimentado pelos dois lados da relação.

Creio que Paulo Freire já nos ensinou a ser encantadores. Muito mais do que uma teoria pedagógica, Freire nos brinda com uma prática de vida baseada na amorosidade, na ética, na estética e na dialogicidade. O que há de mais encantador do que isso? Isso significa que o ato de educar é um ato de amor pela vida. Como diz Assmann, “educar

significa defender vidas” e, neste tempo em que vivemos, em que “algumas vidas” parecem importar menos para algumas pessoas, precisamos gritar em alto e bom tom: **TODAS AS VIDAS IMPORTAM!**

Precisamos implantar um processo permanente de encantamento na educação, pois é a educação, e não a instrução, que promove a consciência crítica e reflexiva nas pessoas. E essa consciência precisa ser emancipatória e acreditar no diverso. O sujeito pode ser instruído intelectualmente e não ter nenhuma empatia com o outro e com as suas dificuldades. O ambiente educacional tem que ser encantador, crítico e criativo e, conseqüentemente, afetivo e produtivo. Sua produção, no entanto, não é voltada exclusivamente para a perspectiva de mercado, mas especialmente para a produção da emancipação pessoal e social.

Antes de encantar um estudante, o professor tem que estar encantado com o que faz. Porém, amar seu ofício e o que faz depende de várias coisas, entre elas de um clima organizacional adequado e estimulante. Mesmo que o professor não possua um ambiente acolhedor na gestão, focar no trabalho com seus estudantes pode ajudar a enfrentar as vicissitudes do ambiente escolar, que nem sempre é acolhedor. Ser encantado pelo que faz ajuda a encantar os estudantes e esse encanto provoca o engajamento dos estudantes em suas aprendizagens.

A proposta da abordagem através do encantamento parece muito com a aprendizagem através da descoberta. Ferguson e colaboradores destacam cinco fases dessa abordagem: a antecipação, o encontro, a investigação, a descoberta e a disseminação. Na primeira fase, o professor incita a curiosidade e estimula o encantamento. A segunda fase, o encontro, “é o momento em que vivenciamos o encantamento”. Na fase da investigação, procuramos saber todos os detalhes do que estamos aprendendo. Durante a descoberta, nos encantamos com os detalhes,

as informações, as relações que estabelecemos com aquele conhecimento em nossa vida etc. E a disseminação é o momento de encantar os outros com as nossas descobertas.

Nessa abordagem, o professor também precisa estar encantado. E engajado. É difícil falar em engajamento docente diante do contexto em que vivemos e, especialmente, diante da tentativa constante de diminuir a importância dos professores. É até esquisito falar que, em meio a uma ampliação do interesse por conhecimento, haja quase que proporcionalmente um desprestígio do seu principal agente de produção e fomento.

Com a integração das tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC) nos processos e ambientes de aprendizagem, sempre existem os que acreditam que não precisamos mais de professores e investem na massificação do ensino através de plataformas digitais autoinstrucionais, como se estivessem produzindo e vendendo televisões em meados do século passado. E, embora muitos queiram influenciar a natureza humana e tratá-la como uma engrenagem entre tantas, numa perspectiva ilusória de que o mundo é uma grande máquina, existem os que investigam o desenvolvimento humano e destacam a sua capacidade de resistir à desumanização, apesar de sua adaptabilidade ao ambiente e às condições de vida. Muitos tentam, é verdade, nos colocar em caixinhas cada vez mais desprovidas de cores e luzes, mas nós insistimos em ir além, pois, como diz Robinson, “ser criativo é parte do que significa ser humano”. E a criatividade é o principal alimento da diversidade e da resistência.

As TDIC são, sim, fundamentais na atualidade, pois vivemos a era digital e, como diz Freire, “a leitura do mundo precede a leitura da palavra”. Nós vivemos, hoje, um mundo midiático, digital, que precisa ser lido, traduzido, compreendido, interpretado, produzido e compartilhado. Apesar dessa importância para a nossa vida, elas também podem trazer uma nova forma de exclusão, a que

chamamos de “brecha digital”. Por isso mesmo, precisamos discutir sobre novas formas de apropriação das tecnologias e o papel social da conexão.

Voltando para o encantamento, muitos acreditam que as tecnologias tiram a emoção e o encanto de estar junto, olhar no olho, tocar, abraçar... E, nesse sentido, a educação a distância sofreu bastante dessa visão distorcida e equivocada do que é estar numa relação educativa. É bom abraçar, sou uma das adeptas de que é preciso abraçar bem forte (pessoas positivas) para trocar energias positivas. Mas nunca faltou afeto, cuidado e carinho em minhas aulas a distância. Mesmo assim, em quase 20 anos de atuação em cursos a distância, convencer outros professores sempre foi uma tarefa hercúlea. Claro que eles possuíam outros medos e tipos de resistência para justificar com a falta de carinho. Alguns nem presencialmente são amorosos com seus alunos...

Quando chega a pandemia do covid-19 e nós temos que nos isolar socialmente, quase todos os professores precisam participar e promover atividades remotas para realizar seus cursos e disciplinas presenciais. Junto aos sentimentos de medo da doença e sobressaltos com a política nacional, muitos professores se sentem intimidados em ter que aceder às tecnologias e, finalmente, experimentar o tão criticado e demonizado “ensino on-line”.

A sugestão que dou é também se entregar ao encantamento. É aprender com seus alunos, pedir sugestões aos colegas, ler e estudar muito sobre metodologias ativas, aprendizagem na era digital e o perfil do aluno, e, principalmente, perceber que nós, professores e alunos, estamos no mesmo barco, na mesma onda, no mesmo processo. Apresinando... Encantadores e encantados. Além disso, deixar de resistir e enfrentar com os braços abertos à novidade, pois, com diz o Gil, “a novidade veio dar à praia” e ela não vai embora tão cedo...

Referências

FERGUSON, R. et al. **Innovating Pedagogy 2019**: Open University Innovation Report 7. Milton Keynes: The Open University, 2019.

FREIRE, P. **A importância do ato de ler**: em três artigos que se completam. 49. ed. São Paulo: Cortez, 2008.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra, 1996.

GIL, G. Álbum: **Acústico MTV** (Ao Vivo). Rio de Janeiro: Gravadora Warner Records, 1994.

ROBINSON, K. Prefácio. In: RESNICK, M. **Jardim de Infância para a Vida Toda**: Por uma Aprendizagem Criativa, Mão na Massa e Relevante para Todos. São Paulo: Editora Selo Penso, 2020.

TRABALHO



Desafios dos trabalhadores de saúde em tempos de pandemia

Danielle Christine Moura dos Santos

O novo coronavírus (covid-19) colocou o mundo em uma grave crise sanitária, que repercutiu diretamente em outras áreas como a econômica, a laboral e a social. Surgiram desafios inimagináveis que podem reverberar em nossa vida cotidiana por um período ainda incerto.

Os sistemas de saúde de diversos países entraram em colapso. As preocupações sanitárias envolvem o crescente número de pacientes, que pode pressionar os serviços, assim como o afastamento dos profissionais de saúde, seja por casos suspeitos ou confirmados da doença, seja por estresse relacionado à atividade laboral. A situação dos profissionais de saúde é de grande vulnerabilidade.

O Brasil registra a triste marca de ser o país com o maior número de óbitos entre os profissionais de enfermagem que atuam na linha de frente do combate à doença. O Conselho Federal de Enfermagem (Cofen) lançou uma plataforma para monitorar as mortes desses profissionais em todo o Brasil, e nas primeiras semanas de junho já haviam sido registrados 194 óbitos, e 18.539 casos de covid-19.

No estado de Pernambuco, até o mês de junho de 2020 já havíamos contabilizado 12.500 profissionais com resultado positivo na testagem para covid-19. Nós temos que nos indignar. Não podemos perder a capacidade de nos indignar com a dor do outro. Esses dados revelam que para vencer a pandemia é preciso também cuidar dos

profissionais de saúde, pois eles têm enfrentado o inimigo de perto, na linha de frente.

Nesse cenário, são divulgadas reportagens nos meios de comunicação acerca dos desafios cotidianos dos profissionais de saúde em atuação hoje, e um dos sentimentos mais referidos é o medo. O medo de estar sob pressão, da falta de infraestrutura e condições de trabalho, da jornada de trabalho exaustiva, entre outros.

As cargas a que estão expostos os trabalhadores de saúde são de ordem física, cognitiva, psíquica e moral, segundo Rego e Palacios. São questionamentos como “será que hoje serei infectado?”, “quando vou poder voltar para minha casa em segurança?” (muitos não podem retornar a suas casas por conviverem com pessoas do grupo de risco) e “será que vou conseguir salvar vidas neste cenário precário?”. Surgem emoções como tristeza, medo, ansiedade, nervosismo, culpa e desesperança.

O Sistema Único de Saúde (SUS) possui mais de 3,5 milhões de trabalhadores e muitos deles estão enfrentando condições extremamente adversas em seus campos de trabalho. A confederação Internacional de Serviços Públicos (ISP), que representa 30 milhões de trabalhadores em todo o mundo, realizou a campanha “Trabalhadoras e Trabalhadores Protegidos Salvam Vidas” e, por meio de enquête realizada com cerca de 3 mil trabalhadores brasileiros, registrou: 64% referem que a quantidade de equipamentos de proteção individual (EPIs) fornecida por seu local de trabalho não é suficiente para troca e higienização ao longo do turno; 69% não passaram por treinamento adequado sobre como atender pacientes com

suspeita de coronavírus, cuidados pessoais ou protocolos gerais; 53% referem algum sofrimento psíquico em função desse momento no trabalho. Os dados são alarmantes.

No que se refere ao sofrimento psíquico, no Brasil surgiram inúmeras iniciativas com a finalidade de cuidar dos profissionais de saúde, várias delas por meio digital (telessaúde). É preciso pensar como as estratégias de cuidado poderiam ser estendidas a um número maior de pessoas e como os gestores precisam estar atentos às mudanças de comportamento desses profissionais, buscando intervenções específicas de modo precoce, de acordo com Saidel e colaboradores.

Como estão o ambiente de trabalho e a promoção da saúde? É importante pensar estratégias que ajudem o profissional a praticar o autocuidado físico com a garantia de EPIs e protocolos de higienização adequados, ter mais pausas ao longo dos plantões e garantir sua alimentação saudável; no âmbito psicossocial, devem ser incentivadas práticas de meditação, respiração diafragmática, ginástica laboral, relaxamento muscular progressivo, entre outras.

É fundamental nos serviços de saúde a abertura de canais de comunicação para a expressão de sentimentos, preocupações e solidariedade, assim como o compartilhamento de conteúdo psicoeducacional e o treinamento dos profissionais de saúde para o gerenciamento de estresse, trauma, depressão e comportamento de risco (consulte algumas sugestões de leitura a seguir no “Para saber mais”).

Em vários países, inclusive no Brasil, ocorreram demonstrações de reconhecimento ao trabalho dos

profissionais de saúde, com manifestações de aplausos nas varandas de domicílios. E não há dúvidas do compromisso e da resiliência que eles vêm demonstrando. Por outro lado, foram registradas situações de preconceito e estigma em várias localidades. Esses trabalhadores precisam mais do que EPIs e reconhecimento por meio de aplausos. Eles precisam que seus direitos humanos, sociais e trabalhistas sejam respeitados e garantidos.

Referências

CIEVS/SEVS/SES-PE. **Coronavírus** (Covid-19). Informe Epidemiológico Nº100/2020 Pernambuco. 2020. Disponível em: <https://www.cievspe.com/novo-coronavirus-2019-ncov>. Acesso em: 09 jun. 2020.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM. **Observatório da Enfermagem**. 2020. Disponível em: <http://observatoriodaenfermagem.cofen.gov.br/>. Acesso em: 11 jun. 2020.

INTERNACIONAL DOS SERVIÇOS PÚBLICOS. **Trabalhadoras e Trabalhadores Protegidos Salvam Vidas**. Relatório sintético de respostas. Parcial 5. 27 maio 2020. Disponível em: https://pop-umbrella.s3.amazonaws.com/uploads/ac8f4a55-917f-4b45-9b40-722a7e8dc51d_Relatorio_sintetico_de_respostas_Parcial_5_27-04-20.pdf. Acesso em: 09 jun. 2020.

REGO, S.; PALACIOS, M. Saúde mental dos trabalhadores de saúde em tempos de coronavírus. **Informe ENSP**, 30 mar. 2020. 1 p. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/40659>. Acesso em: 09 jun. 2020.

SAIDEL, M. G. B. et al. Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente a pandemia de Coronavírus. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 28, p. 49923, 2020.

Para saber mais

Ações colaborativas de apoio e acolhimento aos profissionais da saúde durante a pandemia do novo coronavírus promovem acesso on-line a escuta psicológica e orientações sobre práticas integrativas e complementares em saúde para aliviar o estresse. <https://redecuidarenfermagem.com.br/>

A “Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia” é um produto interinstitucional da Força-Tarefa PsiCOVIDa, da PUCRS e da PUC-Campinas, que busca popularizar o conhecimento científico sobre estresse e seu enfrentamento (coping, em inglês). <https://www.puc-campinas.edu.br/wp-content/uploads/2020/04/cartilha-enfrentamento-do-estresse.pdf.pdf>

Um projeto sobre resiliência visa amparar profissionais de saúde durante a pandemia – o Protocolo do Huol-UFRN/Ebserh é voltado ao apoio da equipe assistencial que atua em cenários de urgência e emergência. <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/projeto-sobre-resiliencia-visa-amparar-profissionais-de-saude-durante-a-pandemia>

Frustração e adaptação ao novo

Josiane Golin

Estamos passando por um momento inédito que abalou o mundo e gerou uma forma de frustração coletiva que incomoda e nos impele à necessidade de adaptação a um novo normal que nos é imposto.

Iniciamos o ano de 2020 com inúmeros projetos, planos, sonhos e desejos de realização, pessoais, profissionais ou sociais, e fomos pegos de surpresa por essa pandemia mundial que rapidamente colocou abaixo nossas expectativas de um ano de investimento e crescimento, gerando uma enorme frustração coletiva.

Sim, frustração é esse misto de sentimentos que temos diante de expectativas não realizadas ou não satisfeitas. Essa não satisfação gera uma tensão interna, experienciada como tristeza, aborrecimento, sentimentos de raiva, desânimo, revolta e até mesmo agressividade diante de tamanho desapontamento, segundo Foz.

Frustrações estão presentes em nossas vidas desde a infância, em diferentes intensidades e frequências, mas talvez não tenhamos ainda nos deparado com uma situação coletiva de tamanha grandeza como a atual. Apesar da interrupção causada e de todo o sofrimento, estamos sendo impulsionados a buscar diferentes estratégias para superar tais sentimentos e desconfortos, tentando nos adaptar ao novo momento.

Adaptar-se muitas vezes não é tão fácil e pode gerar resistência, medo, perplexidade e sofrimento, sentimentos

que comumente procuramos evitar. Contudo, sabemos que todo sofrimento leva a mudança, que leva a aprendizado e resulta em crescimento. Nietzsche disse algo que é cabível neste momento: “O que não me mata me fortalece”. Assim sendo, o caminho é se fortalecer para se adaptar e sobreviver!!!

As situações que exigem mudanças requerem flexibilidade, aceitação e resiliência, sendo esta última a possibilidade de superação diante de obstáculos, momentos traumáticos ou tamanha dor, segundo Dell’Aglío. Não nascemos resilientes, e sim nos tornamos resilientes. À medida que aprendemos a lidar com as frustrações e com o sofrimento, e a conviver com as adversidades, vamos nos tornando mais resilientes e emocionalmente fortalecidos para nos reinventar. Cada pessoa enfrenta seus obstáculos e desconfortos de maneira diferente, sendo mais ou menos resiliente de acordo com sua estrutura intrapsíquica, sua construção interna, somada a fatores externos, passando assim a responder de uma forma peculiar a cada situação. Todos temos dentro de nós antagonismos, forças que se revezam: um “protagonista”, que se encoraja, enfrenta e luta, e uma “vítima”, que receia, desanima e recua. Nossas experiências e a resiliência fortalecem nosso protagonista, tornando-nos cada vez mais capazes de enfrentar, superar e mudar.

Estamos num período no qual a mudança é um sentido obrigatório. Temos que aprender a lidar com tudo isso e seguir o fluxo, que é líquido e rápido nas palavras de Bauman. Quem consegue adaptar-se às mudanças fica em vantagem; quem não consegue corre o risco de ficar

para trás e perder o “*timing*”, porque o mundo não para. A vida não é da forma que queremos que ela seja; ela nos reserva surpresas e frustrações. Nem sempre temos tudo o que queremos da forma que desejamos. Freud, em uma de suas obras, trata do princípio do prazer e do princípio da realidade, segundo os quais devemos, desde crianças, aprender a controlar nossos impulsos, a lidar com a frustração e a adiar a gratificação, a satisfação de nossos desejos, para podermos nos adaptar à realidade, encontrando outras saídas. Talvez seja isso que estamos (re)aprendendo com o advento da pandemia.

A verdade é que não dá para controlar o que a vida nos apresenta, mas dá para controlar como reagimos diante dela. Essa forma de reagir requer inteligência emocional, e capacidade de lidar com nossos sentimentos e de tomar decisões mais acertadas, que vamos desenvolvendo à medida que nos confrontamos com o outro e com o que o mundo nos oferece, segundo Goleman. Lembrando a frase de Stephen Hawking, “a inteligência é a capacidade de se adaptar às mudanças”. Nos valer da inteligência emocional possibilita a busca de estratégias de superação e de ressignificação da nossa forma de funcionamento, para que possamos encarar a necessidade de nos alinhar a um novo normal e evitar os sentimentos de desmotivação ou paralisia.

Estamos sendo desafiados a novas formas de convivência familiar, social e profissional, e até mesmo de sobrevivência. Apesar de termos o mundo ao alcance das mãos, dentro de nossas casas precisamos nos adaptar a um novo modo de ser e de agir, em todas as esferas,

sobretudo nos níveis familiar e profissional. Retomamos a proximidade familiar, despertando novos olhares, cuidados, afetos e reflexões sobre as relações. Estamos trabalhando em casa, remotamente. O *home office* veio e pelo visto vai ficar. Muitas empresas e profissionais estão repensando suas formas de atuação e certamente modificarão suas realidades de trabalho, que passarão a ter outro sentido. O mundo não será como antes; teremos uma nova realidade mundial pós-pandemia, um novo normal.

Muitas vezes olhamos para um passado próximo lembrando que tínhamos outro *modus vivendi*, tínhamos liberdade de ir e vir, de expressar nossos sentimentos em abraços acalorados, e hoje lamentamos essa carência e nos sentimos frustrados. Mas esquecemos de perceber que temos outros ganhos: estamos junto à família, acompanhando os filhos de perto, podemos fazer inúmeras atividades em conjunto e dialogar, não enfrentamos o famigerado trânsito nem horários e agendas apertadas. Estamos em casa – “objeto de desejo” de tantas pessoas!!!

Precisamos aproveitar o novo normal e não lamentar o distanciamento do velho normal. Ficar ligado ao passado nos paralisa. É hora de redimensionar nossos planos, reavaliar o presente e o futuro, questionando o que realmente é necessário para vivermos bem e do que podemos abrir mão. Li certa vez que o tempo é “tríbio”, o que significa a ordenação do antes e do depois em que passado e futuro articulam-se no presente, o que talvez traduza esse novo normal. Precisamos viver mais o hoje sem gerar tantas expectativas sobre o que virá e sem nos agarrar ao que passou, reinventando o presente.

É preciso ter uma visão mais positiva e procurar nosso equilíbrio emocional, com ou sem ajuda, favorecendo nossa saúde física e mental, pois a única certeza que talvez tenhamos é que seremos diferentes e faremos diferente daqui por diante, pois nada será como antes. Finalizo lembrando a música “Como uma onda”, de Lulu Santos, tão pertinente neste momento: “Nada do que foi será de novo do jeito que já foi um dia. Tudo passa, tudo sempre passará...”.

Referências

BAUMAN. Z. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

DELL’AGLIO, D. D. (Org.). **Resiliência e Psicologia Positiva: interfaces, do risco à proteção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.

FOZ, A. **Frustração: Como treinar suas competências emocionais para enfrentar os desafios da vida pessoal e profissional**. [e-Book Kindle]. Benvira, 2019.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. [e-Book Kindle]. Amazon, 2012.

FREUD, S. **Além do princípio de prazer**. São Paulo: L&PM, 2018.

PERCY, A. **Nietzsche para estressados**. Rio de Janeiro: Sextante, 2011.

PINHEIRO, D.P.N. A resiliência em discussão. **Psicologia em Estudo**. vol.9 no.1 Maringá Jan./Abril. 2004

familia



Saúde emocional e o uso de eletrônicos na infância

Renata Basto Leite Leimig

A criança e o mundo real

Imagine crianças brincando no parque, ao ar livre, com espaço e elementos da natureza ao seu redor. Em instantes, começam a se movimentar, a criar. Correm, brincam de se esconder, folhas e gravetos viram esculturas, areias se enchem de desenhos e as árvores viram o campo perfeito para movimento e equilíbrio, levando às crianças o sentimento de pertencimento a algo maior. Ali, elas se sentem capazes, alimentam a sua força vital e fortalecem suas competências emocionais. Dentro desse contexto, o tempo e o espaço tornam-se ilimitados.

No brincar, acumulam-se experiências e vivências, e desenvolvem-se os sentidos, a coordenação motora, o social e o pensar. Sem perceber, a criança exercita criatividade, negociação, lógica, resolução de problemas, resiliência e outras habilidades da inteligência emocional. Ela conhece o mundo, os outros e a si mesma, fortalecendo a autoconfiança, e segue um caminho saudável para se tornar um adulto desenvolvido em sua amplitude, capaz de aprender qualquer coisa. Peter Nitze, COO graduado em Harvard e Stanford, falou numa audiência: “Se você já teve a experiência de tricotar uma meia na infância, você sente que pode construir um foguete, ou aprender uma programação de software que você nunca tocou. Isso não

é um desafio, é o sentimento de confiança, de que não existe nada que você não possa fazer!”

Ao questionar as crianças da geração Z sobre quais seriam as suas “brincadeiras”, boa parte as resumiria em *video games*, televisão, *tablets*, *smartphones* e outros tipos de telas. O que aconteceu para que essa mudança brusca e a presença da tecnologia invadissem o dia a dia de nossas crianças cada vez mais cedo e em maior frequência, ocupando um espaço tão valioso para o seu desenvolvimento integral, o das brincadeiras tradicionais e das vivências reais?

Avalanche tecnológica

Nos últimos anos, o avanço tecnológico aconteceu de forma exponencial, trazendo soluções transformadoras e positivas. Em contrapartida, essa avalanche tecnológica causa forte impacto no comportamento humano, especialmente dentro do contexto familiar e social, resultando em dificuldades reais na educação e no desenvolvimento infantil.

A comunicação nas famílias foi fortemente impactada com essa tecnologia disruptiva. Hoje, a conexão digital aproxima quem está longe, mas produz mentes distraídas e corações distantes de quem está perto, afastando pais e filhos. É comum oferecer excesso de estímulos externos e armas tecnológicas às crianças, podendo nelas as motivações interiores para descobrir, criar e realizar por conta própria. Faltam a presença, o contato com a natureza, as vivências sinestésicas, experiências reais que desenvolvem o corpo, a alma e o espírito. Essa inversão

de valores exaure o ser. Com isso, o número de crianças ansiosas, apáticas e até depressivas só cresce.

“Eles precisam estar preparados para viver na era digital”, “Todos os amigos jogam e, se ele não jogar, não será aceito” e “Robótica desenvolve habilidades e quanto mais cedo, melhor” são algumas das frases usadas pelos adultos na tentativa de justificar o uso da tecnologia. Será que a criança precisa mesmo dos eletrônicos? Não. Os pais precisam de tempo e a tecnologia mantém as crianças distraídas. Além disso, é vendida a ideia de que ela só traz benefícios e é essencial para o desenvolvimento das crianças no século XXI. Esses benefícios não são exclusivos da tecnologia e, em contrapartida, são menores que os riscos e armadilhas que ela oferece. Essas crianças fazem parte de uma geração cibernética e terão facilidade de aprender tecnologia na hora certa.

Desenvolvimento infantil

No decorrer da evolução da humanidade, a criança sempre precisou viver a infância em todas as suas fases para se posicionar no mundo com consciência. Essa condição ainda é válida. Quando a criança nasce, ela recebe uma ferramenta especial e delicada, a sua corporalidade, que precisa ser desenvolvida até a idade adulta, aproximadamente aos 21 anos, quando se alcança a maturação e o indivíduo se sente livre e independente. Para isso, é necessário que se vivenciem situações reais com significados que a façam sentir-se capaz, respeitando cada etapa da infância, adolescência e juventude. Essas vivências passam pelo bom uso dos órgãos do sentido na

fase certa, pois, caso não sejam desenvolvidos, eles serão atrofiados e trarão lacunas ao desenvolvimento físico e emocional do ser humano.

Uma criança não precisa de superestímulos externos. Precisa descobrir o mundo bom, belo e verdadeiro através dos estímulos naturais, que são genuínos. Alguns pais, com a constante preocupação em capacitá-los tecnicamente, acabam por podar neles esse encantamento e desejo do conhecimento da vida e do que existe em cada relação, como as próprias habilidades pessoais: empatia, senso de justiça, altruísmo, resiliência e outras que só o mundo real pode lhes apresentar e são desenvolvidas através da verdadeira conexão humana.

A educação para o desenvolvimento das virtudes é o que fará diferença no futuro. Cada momento vivido neste mundo de realidade é importante, especialmente na primeira infância.

Impactos dos eletrônicos no desenvolvimento infantil

A tecnologia chegou com o propósito de servir e facilitar a vida. No entanto, o uso precoce e/ou excessivo de TV, *tablet*, *smartphone* e *video game* na infância desvia os desenvolvimentos naturais do cérebro, do corpo e da alma!

As telas promovem uma inatividade física prejudicial ao desenvolvimento infantil. Na maioria das vezes a criança recebe os estímulos de forma passiva, e os órgãos do sentido não são explorados em sua plenitude. Ao assistir à televisão, a criança passa a impressão de que está concentrada, mas na verdade ela está num processo

semi-hipnótico. Segundo experimentos de H. E. Krugman, assistir à TV reduz a amplitude das ondas cerebrais e produz abafamento da consciência. A grande quantidade de imagens sequenciadas e informações prontas adormece o pensar e limita a imaginação. A vontade praticamente inexistente numa criança sentada com o controle na mão. E, para manter o indivíduo acordado, exploram-se os sentimentos com o uso de violência, movimentos bruscos de imagens e sons, e erotismo.

Os *video games* em geral funcionam em circuito fechado, no qual os sentidos humanos são poucos explorados e desenvolvidos. Num jogo de ação, a velocidade da reação é importante e o jogador não pode parar para pensar. Deve ser intuitivo, rápido, senão perde. Isso promove uma vontade mecanizada, um pensar adormecido e um sentir cheio de emoções “pesadas”, voltadas geralmente a matar e destruir. Com o excesso desses jogos, é grande a chance de aumento de agressividade na criança, que não sabe diferenciar o real do virtual. O personagem na 1ª pessoa aumenta a sensação de realidade. Voltar de fase não desenvolve resistência à frustração. A recompensa pela morte se trata de um erro educacional gravíssimo. O excesso dos jogos violentos diminui a sensibilidade humana e estudos comprovam isso.

Sobre as redes sociais, algumas crianças possuem acesso a elas, ainda que isso não seja recomendado pelas plataformas. Seus efeitos negativos são mais perigosos. Para usar bem as redes sociais, o ser humano precisa ter consciência para absorver bem as informações, e ter sensibilidade para perceber os efeitos de dependência e autocontrole para saber a hora de parar. Uma criança não está preparada para usar as redes sociais diante desses

critérios, ainda que supervisionada. Os pais não estão no controle o tempo todo.

Um mau uso das redes pode causar sérias consequências na saúde emocional do ser humano: ansiedade, depressão, solidão, baixa autoestima e outros. Além disso, há armadilhas associadas, como conteúdos impróprios, desafios perigosos, pedofilia, *cyberbullying* etc. A criança estimulada com redes sociais tem risco de entregar o amor próprio em troca de “como o mundo a vê”. Isso é muito sério e preocupante. O incentivo ao consumismo, a apelação, o conteúdo pobre e o desperdício de tempo são também grandes preocupações.

Outros possíveis impactos devido ao uso precoce e/ou excessivo de telas são: obesidade infantil, problemas no sono e na visão, e desvios emocionais como irritabilidade, isolamento social, despreparo emocional, déficit de atenção, hiperatividade e dependência, entre outros. Existem, ainda, diversos artigos que indicam correlações do uso das telas na infância com o autismo.

Considerações finais

Acredito que é um desejo natural dos pais que seus filhos, indivíduos felizes e saudáveis, sejam adultos íntegros, livres, competentes, responsáveis e bem resolvidos emocionalmente. No que cabe à influência do processo educativo, é razoável considerar que se deve oferecer à criança um estilo de vida equilibrado, com preenchimento das necessidades básicas infantis, aproximando-a de sua essência e tendo o afeto como principal forma de conexão entre pais e filhos.

Referências

AXNESS, M. **Parenting for Peace**. Ed. Sentient Publications, 2012.

GLOCKLER, M. **Crescer saudavelmente no mundo das mídias digitais**. Ed. Ad. Verbum, 2020.

LANZ, R. A. **Pedagogia Waldorf**: Caminho para um ensino mais humano. 12. ed. São Paulo: Ed. Antroposófica, 2016.

Pressão emocional na primeira infância

Michele Almeida

É na primeira infância que a criança está na fase de maior evolução do cérebro. Isso significa que os primeiros anos de vida representam a fase de maior abertura e absorção para aprender coisas novas. Segundo a neurociência, o cérebro da criança está em sua velocidade máxima de ligações neurais e a qualidade dessas relações que se estabelecem é decisiva para definir sua capacidade de aprendizado ao longo da vida.

“A construção dos circuitos cerebrais é altamente influenciada pelas experiências no início da vida, diretamente mediadas pela qualidade das relações sócio afetivas, principalmente pelas interações da criança com seus cuidadores. A aquisição de competências mais complexas no futuro depende de circuitos mais fundamentais que surgem nos primeiros meses e anos de vida. Isso é válido para as diferentes dimensões ligadas às funções cerebrais, sejam elas perceptuais, cognitivas ou emocionais.”
(Núcleo Ciência pela Infância)

É fundamental oferecer um ambiente suficientemente bom e responsável para sustentar o processo de desenvolvimento do bebê e da criança na primeira infância, pois uma possível falha nele pode interferir substancialmente na maturação psicossomática. Ou seja,

a saúde psíquica da criança pode estar em jogo e falhas nesses momentos iniciais podem interferir no modo de ser do indivíduo na fase adulta.

Segundo Winnicott, a relação entre a mãe e o bebê ao longo da primeira infância alicerça toda a vida psíquica futura do indivíduo. E uma relação satisfatória é decisiva para um desenvolvimento infantil saudável. Quando ocorre alguma disfunção materna, podemos perceber prejuízos na formação da personalidade dos filhos. A pressão emocional experimentada pela criança pode causar os primeiros possíveis estresses psicologicamente tóxicos na vida da criança na primeira infância.

A falta de resposta às necessidades básicas do bebê, ou da criança, no que diz respeito à falta de atendimento na primeira infância gera pressão emocional, que deixa sequelas socioafetivas negativas em diversos domínios do desenvolvimento infantil. Cabe destacar que a negligência infantil ocorre independentemente da condição de pobreza. Ela é resultado de déficits de habilidades/comportamentos parentais. Isso explicaria, por exemplo, a ocorrência de muitas situações de negligência em famílias que não têm dificuldades econômicas. Muitas vezes, a negligência é usada de forma equivocada como se fosse resultante automático de situações de extrema pobreza, como se não houvesse negligência definida a partir de atitudes decorrentes das escolhas dos pais, apenas de condições impostas pela sociedade e das condições adversas vividas.

O termo pressão emocional na primeira infância nos remete ao tão falado “estresse tóxico”. Ele ocorre quando a criança passa por situações incomuns ou estressantes de

forma repetitiva e constante por um período longo, sem um adulto cuidador, ou às vezes é provocado pelo único adulto cuidador. Podemos citar como exemplo a negligência, o abandono, o abuso físico ou emocional, a exposição à violência doméstica (por exemplo, brigas constantes entre os pais), um histórico de vício em drogas dentro da família, problemas mentais e privações causadas pela extrema pobreza.

O estresse tóxico na primeira infância tem consequências graves para o desenvolvimento, sobretudo do ponto de vista neurológico. Com o estresse tóxico, o sistema de resposta do corpo é ativado excessivamente, aumentando a produção de adrenalina e de cortisol. Com isso, há o enfraquecimento do desenvolvimento da arquitetura cerebral. Como se sabe, os neurônios não se regeneram e a “quebra” deles logo na infância, quando o cérebro está em constante desenvolvimento e aprendizado, traz consequências para a vida toda.

É importante destacar que o estresse tóxico nada tem a ver com o estresse do dia a dia, quando criamos restrições e imposições necessárias no processo de educação das crianças. Ele diz respeito a algo muito mais específico e sério. A pressão emocional pode ou não levar ao estresse tóxico. Podemos medir o estresse imposto a uma criança pela duração e intensidade. Ele é leve quando de curta duração e baixa intensidade. O moderado ocorre quando é um pouco mais intenso e sério, mas não força demais a criança. Já o comprometedor é aquele intenso e prolongado. Esse, sim, traz consequências emocionais e neurológicas para toda a vida.

A infância é um momento de grande complexidade na vida de uma pessoa. Nos dias atuais, essa complexidade tem aumentado, pois vivemos momentos de grandes incertezas para as pessoas e a criança participa delas. Estamos expondo as crianças precocemente às mesmas angústias a que os adultos estão sujeitos, obviamente com suas formas específicas, mas decorrentes da realidade enfrentada pelos já crescidos. As mudanças sociais ocorridas nas últimas décadas alteraram de forma considerável a estrutura da vida familiar e comunitária. Os reflexos delas podem ser observados nitidamente na vida da criança.

As mudanças dos hábitos cotidianos transformaram significativamente a infância, modificando o ritmo e a rotina das crianças. Com estilos de vida mais individuais, sedentários, que desfavorecem o convívio social nas sociedades modernas, as atividades físicas e o exercício imaginativo das crianças foram sacrificados. Além disso, houve redução da autonomia infantil. Podemos pensar nas agendas de crianças superlotadas de atividades, em mortes na família, em brigas constantes entre os pais, em mudanças de cidade ou escola, em escolas ruins, em professores inadequados, entre outras coisas. Todos representam estresses nas vidas das crianças.

Os sintomas físicos mais comuns apresentados pelas crianças que estão passando por uma pressão emocional ou estresse tóxico são enurese (xixi nas calças), encorpe (cocô nas calças), dor de barriga constante, tique nervoso, dor de cabeça, náuseas, hiperatividade, gagueira, ranger de dentes, tensão muscular, falta de apetite, mãos frias ou suadas, entre outros. Ou seja, há uma revelação

psicossomática frequente dos estresses, sejam moderados, sejam tóxicos.

Os sintomas psicológicos mais comuns da pressão emocional ou do estresse tóxico na primeira infância são mudanças de comportamento, terror noturno, introversão súbita, medo ou choro excessivo, agressividade, impaciência, medo, pesadelos, ansiedade, dificuldades interpessoais, insegurança, entre outros. Quando um ou mais desses sintomas estão presentes, podemos pensar em pressão emocional ou em estresse tóxico na primeira infância, que, dependendo da intensidade e duração, pode causar sérias sequelas negativas.

O ideal para uma criança na primeira infância é um ambiente facilitador no que diz respeito aos estímulos e ao afeto. No entanto, tal situação pode não acontecer quando se observam os mais variados tipos de abusos dos quais as crianças podem estar à mercê. Esse problema é ainda mais marcante quando tais ameaças à saúde psicológica das crianças são mais duradouras e/ou frequentes. O nível de repetição ou duração do estresse vai definir se ele vai causar trauma leve ou deixar sequelas no desenvolvimento físico, psíquico e cognitivo afetivo ao longo da vida do indivíduo. A intensidade dessas últimas também depende do nível de repetição e duração do estresse.

A consciência intelectual adulta que é hoje imposta, sob pressão, à primeira infância vai contra a natureza da criança. É desrespeitosa ao desenvolvimento integral infantil, isto é, ao seu desenvolvimento intelectual, emocional, social e cultural. A infância pede tempo e espaço para a ludicidade, a fantasia e a imaginação. O aprendizado nessa fase se dá por meio de interações sociais afetivas e do contato com o mundo natural.

Dados mundiais apresentados pelo psicólogo Peter Gray revelam que a depressão infantil já é de 7 a 10 vezes maior nos anos recentes do que nos anos 60. Os transtornos de ansiedade entre as crianças cresceram até 18 vezes e a taxa de suicídio de pessoas até 15 anos está quatro vezes maior. Ao mesmo tempo, o brincar livre das crianças vem diminuindo significativamente desde 1955. Tudo isso indica que a infância está ameaçada. Onde poderá parar uma infância pobre em interações sociais, pressionada precocemente pelo sucesso acadêmico e pela competição, e ainda exageradamente tecnológica?

Referências

GRAY, P. The decline of play and mental health consequences of that decline. In: REUNIÃO INTERNACIONAL DA ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DO BRINCAR, 20., 2017, Calgary. **Proceedings...** Calgary: IPA, 2017.

GRAY, P. The decline of play and the rise of psychopathology in childhood and adolescence. **American Journal of Play**, v. 3, p. 443-463, 2011.

NÚCLEO CIÊNCIA PELA INFÂNCIA. Neurociência e aprendizagem na Primeira Infância: como educar na fase de maior evolução do cérebro. **Educador 360**, 2018. Disponível em: <https://educador360.com/gestao/neurociencia-aprendizagem-primeira-infancia/>.

WINNICOTT, D. **Da pediatria à psicanálise: obras escolhidas**. Rio de Janeiro: Imago, 2000.

O esporte como fomentador do desenvolvimento de habilidades emocionais

Guilherme Negreiros Araújo

A educação é definida pela Unesco como um processo composto por quatro pilares: 1) aprender a conhecer; 2) aprender a fazer; 3) aprender a conviver e 4) aprender a ser. Os dois primeiros pilares têm relação com o conhecimento cognitivo e objetivam desenvolver o senso crítico, a construção autônoma do conhecimento e a capacidade de solucionar de forma criativa e inovadora problemas propostos. O terceiro pilar tem por objetivo desenvolver a capacidade de saber conviver em sociedade, respeitando as diferenças a partir do desenvolvimento de habilidades como empatia, tolerância e respeito. E o último pilar, que tem estreita relação com os demais, incentiva a diversidade de personalidades e talentos, permitindo que cada um descubra seu potencial através de experimentações culturais, sociais, artísticas, desportivas, científicas e estéticas.

A prática esportiva se constitui num dos principais instrumentos para auxiliar no desenvolvimento de várias das habilidades citadas nos quatro pilares da Unesco, inclusive de importantes habilidades emocionais a fim de que o indivíduo possa alcançar seu melhor potencial em todos os quatro pilares.

Num mundo como o que vivemos hoje, em que

a velocidade e a quantidade de informações exigem capacidade de adaptação constante, a prática esportiva ganha uma importância ainda maior, pois os desafios impostos por ela auxiliam muito na formação de características que embasam essa capacidade de adaptação. A quarentena imposta pela pandemia do covid-19 é um ótimo exemplo em que essa capacidade de adaptação é necessária.

As regras aprendidas no esporte podem ser levadas para o convívio em sociedade, trazendo vários benefícios. Disciplina, responsabilidade, comprometimento, trabalho em grupo, resiliência e respeito ao próximo são apenas algumas das habilidades que a prática esportiva ajuda a formar no ser humano.

Essas habilidades ganham ainda mais importância se pensarmos na supervalorização que o sistema educacional brasileiro vem dando, nas últimas décadas, ao desenvolvimento da capacidade cognitiva em detrimento das demais competências.

Visando o futuro profissional dos filhos, famílias matriculam-nos em escolas que exibem as melhores notas nos mais diversos vestibulares de acesso a cursos concorridos. Alguns ambientes educacionais estimulam desde cedo a competição em demasia, o que acaba por promover uma segregação entre os “melhores” alunos e os demais, empobrecendo a formação do indivíduo, uma vez que a convivência com a diversidade deixa de acontecer.

Ao serem submetidos a situações como essa, algumas crianças e adolescentes podem começar a definir seu sucesso pessoal única e exclusivamente a partir das notas

que tiram nos exames, deixando de considerar muitos outros aspectos, tão importantes quanto ou mais do que a capacidade cognitiva.

Outro aspecto a ser considerado na atualidade são as redes sociais. Nelas, as pessoas muitas vezes aparentam estar sempre felizes. Postam roupas novas, viagens, festas, relacionamentos “perfeitos”, corpos magros. A vida mostrada nas redes sociais não tem falhas, não tem tristezas, não tem frustrações. Adolescentes e jovens muitas vezes se cobram por não atender aos padrões mostrados nas redes sociais. Como ainda não possuem senso crítico suficiente para questionar tudo isso, eles podem começar a ter algum grau de sofrimento psíquico por não conseguir alcançar o modo de vida que pensam ser o ideal.

O risco dessas circunstâncias citadas é produzir no adolescente e/ou jovem um excesso de cobrança por resultados cada vez “melhores”, seja academicamente, seja na vida pessoal. Sabe-se hoje que esse excesso de cobrança e pressão por resultados é um dos fatores associados ao aumento do índice de suicídios nessa faixa etária, de acordo com Brito.

Para essas crianças, adolescentes e jovens, a prática esportiva pode vir a ser um contraponto capaz de balancear as expectativas e pressões que eles sofrem e/ou se impõem. Ao se depararem com situações de erros e derrotas na prática esportiva, eles acabam aprendendo e internalizando que falhar faz parte da vida e que essas falhas não significam inferioridade. Muito pelo contrário: as falhas e derrotas ensinam, na prática, a capacidade de superação.

Para isso, a atuação do profissional técnico que conduz as diversas práticas esportivas é fundamental. Um bom técnico consegue tirar o melhor de cada atleta e compreender cada um deles em suas capacidades e limitações, tanto físicas como emocionais, estimulando-os a melhorar as características que já possuem e a buscar, através do esforço e da dedicação, características que ainda não possuem, ensinando, dessa forma, o valor do talento natural e do talento obtido através do empenho. Isso amplia as habilidades emocionais dos atletas, que, a partir desse aprendizado em quadras, campos, piscinas, tatames ou pistas, internalizam a autoconfiança, o que produz uma melhor autoestima. E sabe-se que uma autoestima bem desenvolvida é um dos melhores antídotos contra os mais diversos distúrbios psíquicos e emocionais.

Mas, para que tudo isso seja possível, é necessário que o técnico também tenha desenvolvido suas próprias habilidades emocionais. Da mesma forma que um técnico emocionalmente hábil pode conseguir os melhores resultados de seus atletas, um técnico emocionalmente inapto pode desestimular ou mesmo impactar negativamente a vida emocional deles.

Por fim, é necessário considerar o papel fundamental que a família exerce em todo esse processo. Atualmente algumas famílias têm dificuldade de ver o “sofrimento” dos filhos. Achando que estão fazendo o melhor, procuram satisfazer todas as vontades e atender a todos os desejos que os filhos manifestam, esquecendo-se que, na vida, as coisas não são assim. O esporte, em seus mais diversos contextos, traz para a criança/adolescente várias

oportunidades de aprender que na vida existem momentos de alegria e tristeza, de comemoração e de frustração, de vitórias e de derrotas. A vivência desses momentos promove a construção emocional da resiliência, que é a capacidade de “aprender com as adversidades, situações difíceis, traumas e dores criando uma espécie de invólucro no sujeito, tornando-o capaz de estar cada vez mais inteiro e consigo, facilitando as relações intra e interpessoais”, nas palavras de Brasil e Arantes.

É preciso que a família confie no profissional que treina seu filho e entenda que, para a construção de uma personalidade resiliente, às vezes os filhos terão que lidar com situações frustrantes como ficar no banco, errar um pênalti ou uma cesta importantes, ou perder uma competição por milésimos de segundos.

É fundamental que o filho perceba que os pais apoiam todas as decisões tomadas pelo técnico, sejam elas quais forem. Porque, caso não seja assim, todos os benefícios que o esporte traz para a vida da criança e do adolescente podem ser desperdiçados. Um pai que, ao assistir ao jogo de um filho, reclama com o técnico quando o filho vai para o banco, ou hostiliza o filho porque ele perdeu um jogo, está ensinando a esse filho justamente o contrário do que o esporte propõe.

Diante do que foi exposto até aqui, vê-se que a prática esportiva se constitui, dentro do conceito amplo de educação integral, como uma das ferramentas mais eficazes para desenvolver habilidades sociais e emocionais. A parceria entre a família, a escola e o profissional técnico é fundamental para que essas habilidades sejam convertidas

em ganhos permanentes, contribuindo para a formação de seres humanos autoconfiantes e capazes de lidar com as dificuldades e os desafios da vida, encarando-os como possibilidades de aprendizado e superação.

Referências

BRITO, D. Expectativa e insegurança sobre futuro levam jovem a problema mental. **Agência Brasil**, 2018. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-08/expectativa-e-insegura-quanto-ao-futuro-levam-jovem-problema-mental>. Acesso em: 05 jun. 2020.

BRASIL, T. L.; ARANTES, M. M. Resiliência, habilidades socioemocionais e formação docente: possibilidades. In: ENCONTRO DE PESQUISA EDUCACIONAL EM PERNAMBUCO CONGRESSO, 7., 2018. **Anais...** Recife: UFPE, 2018.

SILVA, L. R. Unesco: Os quatro pilares da “educação pós-moderna”. **Inter-Ação**: Rev. Fac. Educ. UFG, v. 33, n. 2, p. 359-378, jul./dez. 2008.

Para saber mais

A Associação de Pais e Amigos do Esporte APAE FITCAMP é uma associação civil sem fins lucrativos que tem por objetivo promover a saúde, a cidadania e a inclusão social para crianças e jovens de baixa

renda através da prática esportiva, com ênfase na modalidade basquetebol. Eu, Guilherme Negreiros, sou um dos idealizadores e administradores da associação.

Nesse tempo de quarentena, a APAE FITCAMP teve que se reinventar. Os treinos presenciais estão suspensos e passaram a ser realizados na modalidade on-line. E não apenas os treinos. Até um torneio está sendo realizado nessa modalidade. Procuramos colocar em prática aquilo em que acreditamos: a capacidade de adaptação diante das dificuldades e desafios.

Nossas atividades podem ser conferidas nas redes sociais e em nosso site:

Instagram: @fitcampsportsbr

Facebook: Fitcamp Sports

Youtube: Fitcamp Sport

Site: www.fitcampsports.com

A escuta como forma de cuidar de si e do outro

Gustavo Arantes

Introdução

A escuta é um sentido do ser humano tão pouco explorado nas suas potencialidades que nunca nos lembramos de que ela pode estar a serviço de nosso bem-estar, sendo mais uma possível e poderosa ferramenta da educação emocional. Em época de pandemia, podemos conhecer mais sobre essa potência e como utilizá-la ao nosso favor.

Contexto

Primeiramente preciso situar o conceito de escuta que abordarei, não em sua etimologia, mas principalmente na análise da aplicação prática com que venho adotando essa ferramenta.

Sou arte-educador há 20 anos e, como sou formado em artes cênicas, comecei dando aulas de teatro para crianças e jovens em regiões de alta vulnerabilidade social. No meio do caminho, em 2011, eu troquei de linguagem e, como sempre fui fã de música eletrônica e um assíduo frequentador de pistas de dança, aprendi a arte da mixagem e me tornei DJ. Assim, levei novos conhecimentos para os projetos em que já atuava, dando continuidade ao trabalho de educação social através da arte. Aqui vale ressaltar que nesse tipo de campo de trabalho com educação, também conhecido como

arte-educação ou educação não formal, a linguagem artística não é determinante na eficácia dos objetivos sociais estabelecidos, entre os quais estão: promover nas crianças e jovens educandos a cidadania, a capacidade de ter uma visão crítica sobre a sociedade, a capacidade de expressar as próprias ideias e a capacidade de ouvir as ideias dos outros; trabalhar coletivamente; estimular o reconhecimento de suas origens e de sua trajetória social, bem como a promoção do protagonismo em suas próprias vidas.

Esses propósitos podem ser atingidos através de práticas artísticas que proporcionam experiências únicas, oriundas da música, da dança, do teatro, da literatura, do audiovisual. Porém, o meu objetivo principal como educador nunca foi formar artistas, e sim utilizar a arte como propósito, como meio. O objetivo principal da educação não formal é melhorar a vida das pessoas e suas relações sociais.

Assim, como arte-educador eu sempre tive o olhar voltado para o desenvolvimento dos seres e de suas relações com os grupos, suas famílias e comunidades. Tanto no teatro quanto agora na área da música, sempre planejei como os conteúdos artísticos poderiam servir de ferramentas para que pudéssemos ir além da linguagem.

Ouvir não é escutar

Voltando à escuta, que é o objeto de nosso interesse aqui, esse sentido sempre me chamou a atenção pela sua amplitude de possibilidades para a educação. Podemos começar abordando-o pelo significado mais óbvio, que

vem do simples fato de ouvirmos. Estamos o tempo todo ouvindo sons e absorvendo-os. Porém, o que quero ressaltar aqui é que esse simples “ouvir” não é o mesmo que escutar. A escuta requer uma atenção especial ao que se ouve, um desejo pré-programado de agir com consciência sobre o que se ouve. Sendo assim, nos primeiros exercícios que proponho aos meus educandos, simplesmente solicito que fechem os olhos e prestem atenção nos sons do ambiente. Com perguntas direcionadas, como “quais sons estão mais próximos?”, “quais estão mais distantes?” e “o que você imagina que está produzindo esses sons?”, o sentido de ouvir já ganha uma nova estatura e passa a ser percebido e explorado com maior potencialidade. Outro exercício bem simples, porém bem relevante, é fecharmos os olhos para proporcionar uma escuta mais sensível e mais apurada. Quando eliminamos a visão, a escuta é potencializada. No começo dos exercícios que proponho, também solicito aos participantes que fechem os olhos e simplesmente escutem sua respiração. Tal atitude já coloca o corpo e os sentidos numa presença extracotidiana em que o ouvir torna-se escutar. Dessa forma, os exercícios passam a ter um novo status de atenção, mais apurado. Por exemplo, ao fazer a escuta de uma música clássica com os olhos fechados certamente teremos uma maior percepção de sua composição: timbres, instrumentos, melodias, divisão em partes (introdução, clímax e finalização). A intenção poética da música poderá ser absorvida com maior profundidade. Se fizermos uma segunda escuta da música, também com olhos fechados e com o foco direcionado a apenas um elemento, como por exemplo um instrumento,

teremos outra percepção mais precisa da música.

Outro dado importante oriundo da música: não existe som sem silêncio. Se observarmos uma partitura musical com notas escritas, podemos perceber que existe uma figura que está presente em todas as partituras, que representa a pausa. Sim, sem pausa os elementos da música não ganham relevância, assim como sem silêncio não existe som e não existe escuta. O músico Naná Vasconcelos costumava dizer que o silêncio é o elemento mais difícil de se atingir na música, pois, ainda que haja total ausência de sons, a mente do ouvinte pode estar cheia de ruídos. Minha percepção é que, com essa simples abertura da escuta e um constante treino como os que exemplifiquei, podemos aprimorar esse sentido e levar esse aprendizado para nossas vidas e nossas relações. Se pudéssemos fazer um paralelo com a visão, por exemplo, poderíamos destacar a diferença entre ver e enxergar.

É importante ressaltar também que é necessário fazer a escuta e em seguida fazer uma apreciação, um registro do que foi escutado e uma reflexão. Assim, esse ciclo se completa de forma mais apropriada.

Análise da pandemia

A situação atual da pandemia do covid-19, à qual fomos forçosamente submetidos, nos coloca certamente em contato com nós mesmos, por mais tempo e de forma mais intensa. A obrigação de cumprir o isolamento social nos faz ficar mais tempo convivendo com nossos corpos, mentes e almas.

A escuta com certeza será aguçada e pode ser bem rico

nos atentarmos a ela. O que meu corpo está me dizendo? O que minha mente me diz? Talvez agora possamos ter um momento de escutar as diferentes vozes que habitam nossas mentes. Parar para ouvir e escutar com consciência. Refletir sobre o que ouvimos.

Pensando na escuta do que está ao nosso redor, vale a pena prestarmos atenção no ambiente em que moramos. Como é a paisagem sonora desse lugar? Direcionando a escuta para os outros, também podemos prestar atenção aos que estão ao nosso redor, com quem dividimos nosso lar. Do que essas pessoas precisam? O que elas dizem e sentem? Podemos também atentar nossa escuta para os que se encontram em maior dificuldade no momento e pensar em formas de ajudá-los. Do que essas pessoas de fato precisam? Podemos também refletir sobre do que realmente precisamos para viver. A escuta é uma ferramenta muito poderosa numa sociedade tão imagética e ligada às palavras.

Nessa situação pandêmica, é importante também ficarmos atentos à quantidade de informações que absorvemos por dia sobre a pandemia. Estamos todos ansiosos por notícias e mudanças, e os meios de comunicação podem ficar 24 horas falando sobre isso. É necessário manter-nos saudáveis, portanto selecionar um tempo restrito para absorver essas informações diariamente e preservar a saúde de nossa escuta. Desligar a televisão e controlar tempo nas redes sociais completam as ações que podemos fazer para mantermos nossa escuta saudável.

Referências

PAREJO, E. **Iniciação e Sensibilização Musical:** uma proposta de Educação Musical para o novo paradigma. 209 p. Ed. Sigmum, 2018.

PASSARINI, L. F. O que é, afinal, Musicoterapia? **Revista no Tom**, v. 6, n. 36, jan./fev. 2013. Disponível em: http://www.escolasdemusica.com.br/_pdf/NoTom/NoTom36.pdf. Acesso em: 01 jun. 2020.

PASSARINI, L. F.; AOKI, T. T.; PREARO, P. M.; ANDRADE, A. L. A educação musical no desenvolvimento da criança: trilhas da musicoterapia preventiva. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE MUSICOTERAPIA, 14., 2012. **Anais...** Olinda: AMTNE; FACHO, 2012. Disponível em: https://14simposiomt.files.wordpress.com/2012/02/final_-_xiv_simpc3b3sio.pdf. Acesso em: 01 jun. 2020.

Para saber mais

<https://playbpm.com.br/se-liga-no-projeto-atelie-dj-que-ensina-criancas-de-comunidades-carentes-arte-de-ser-dj/>

<https://youtu.be/enPzH87Cyl>

O que é comer emocional?

Vanessa André Gomes Wavrik de Vasconcelos

Você já se pegou comendo algo devido a um dia estressante? Por estar triste ou por ter se desentendido com alguém? Abriu a geladeira e ficou horas sem saber o que comer?

Em nosso cotidiano, muitas vezes essas motivações ao comer tornam-se inconscientes e imperceptíveis quando estamos desconectados do nosso corpo. Mas o que está por trás da forma como nos alimentamos? Por que comemos o que comemos? O que engloba a nossa alimentação?

Bem, o ato de comer compreende muitos aspectos, não só os nutricionais, como muitos pensam. Existem predisposições genéticas que não podem ser ignoradas, como distúrbios hormonais e outras doenças que nos levam a ganhar ou perder peso de forma considerável. Mas, ao lado das evidências fisiológicas, também é importante lembrar que as emoções podem reger o funcionamento do nosso organismo e nosso comportamento alimentar.

Fatores psicológicos, culturais, ambientais e biológicos também influenciam nosso comportamento. Mesmo com muitas interferências resultantes desses fatores, ainda comemos por emoção. Então, antes de qualquer coisa, quero dizer que comer emocionado é normal. Isso acontece com todos, motivado por situações ou coisas que nos deixam felizes ou tristes.

Uma festa, um encontro com os amigos ou uma reunião com familiares queridos, por exemplo, geralmente

nos levam a comer mais, não somente porque a comida nos une, mas também porque estamos felizes e relaxados de estar com pessoas das quais gostamos e com as quais nos sentimos bem. Da mesma forma, momentos de medo ou de profunda tristeza, quando alteram nosso apetite ou nossa vontade de comer, também se enquadram em contextos de comer emocionado.

Porém, existe um comer diferente e patológico, chamado de “comer emocional” – ou “fome emocional” –, que é bastante comum nos dias de hoje, em uma sociedade tão desafiante emocionalmente como a nossa, apesar de nem sempre ser reconhecido como tal.

O comer emocional é uma maneira de usar a comida como uma espécie de resposta a emoções, que podem ser sentimentos positivos (euforia ou alegria), mas são, principalmente, sentimentos negativos (tristeza, ansiedade, medo, decepção). Diferentemente do comer emocionado, no comer emocional a comida tende a ser consumida sem planejamento, de forma voraz, normalmente associada a uma forte sensação de descontrole, o que pode desencadear ciclos de comer emocional, culpa e mais comer emocional. Mas como identificá-lo?

O comer emocional caracteriza-se pela motivação do ato de comer que não possui relação com sinais físicos do corpo. Ou seja, os episódios de comer emocional podem acontecer na ausência de fome física, que é aquela que apresenta sinais corporais clássicos – desde o barulho (ou ronco) do estômago até sinais mais intensos, como fraqueza, dor de cabeça e mal-estar.

Os gatilhos para os episódios de comer emocional

podem ser diferentes a cada momento. Eles podem surgir em uma situação estressante ou até mesmo em um contexto de exagerada alegria. Para muitos que experimentam o comer emocional, a comida parece ser um tipo de refúgio, alívio ou recompensa.

É natural apelar para um doce gostoso diante de uma frustração ou de um momento estressante. E não há nada de errado em buscar conforto e prazer na comida de vez em quando; o problema é quando isso vira algo corriqueiro e perde-se o controle da quantidade.

Embora comum, o comer emocional tem tratamento e remissão. A abordagem nutricional focada em mudanças de comportamento alimentar pode ajudar na diminuição da frequência desses episódios. Para tratá-lo é importante que o profissional seja capacitado e empático. Não se trata comer emocional com dieta, muito menos reforçando estereótipos. É possível desvencilhar gatilhos emocionais dos pratos de comida, recuperando a sensação de controle do ato de comer e respeitando os sinais de fome e saciedade do seu corpo.

O nutricionista que trabalha com o foco no comportamento alimentar pode ajudar o paciente a identificá-lo e, junto com ele, criar ferramentas para saber lidar com as situações que envolvem o comer e a comida.

Referências

ALVARENGA, M.; ANTONACCIO, C.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F. (Orgs.). **Nutrição Comportamental**. 1. ed. Manole, 2015.

Sobre os autores

ANA PAULA FERNANDES DA SILVEIRA MOTA – Pedagoga, Mestre e Doutora em Educação. Professora adjunta do Centro de Educação da UFPE. Líder do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Infantil e Formação Humana (DGP/CNPq). Diretora do Instituto de Formação Humana. Representante no Conselho Gestor do Fórum de Educação Infantil de Pernambuco (FEIPE/MIEIB).

AURINO LIMA FERREIRA - Professor Associado da Universidade Federal de Pernambuco (Departamento de Psicologia e Orientação Educacionais). Desenvolve atividades de extensão e pesquisa no Núcleo Educacional Irmãos Menores de Francisco de Assis (NEIMFA), comunidade do Coque, Recife, PE. Pesquisador e Professor do Núcleo Educação e Espiritualidade do Programa de Pós-graduação em Educação da UFPE.

CARLOS MOACYR GUIMARÃES BUENO - Graduado em Educação Física – UFPE; Graduado em Fisioterapia – Universo; Docente pós-graduação; Aperfeiçoamento em Avaliação e Tratamento Interdisciplinar da Dor – USP; Pós-Graduado em Exercício físico aplicado a reabilitação cardíaca e grupos especiais – UGF

DANIELLE CHRISTINE MOURA DOS SANTOS - Enfermeira, doutora em saúde coletiva, professora adjunta da Universidade de Pernambuco dos cursos de graduação e pós-graduação em enfermagem. Atua na área de promoção

da saúde nas doenças negligenciadas, e educação no ensino superior. É uma entusiasta da educação, ama compartilhar experiências e práticas colaborativas.

GUILHERME NEGREIROS ARAÚJO - Graduado em Educação Física, com pós-graduação em treinamento desportivo e mestrado em gestão e liderança escolar. Atualmente atua como professor dos colégios Cognitivo, GGE, Vila Aprendiz e Salesiano. Neste último exerce também a função de coordenador de esportes. Idealizador do projeto APAE FICAMP.

GUSTAVO ARANTES - Graduado em Artes Cênicas pela Unicamp e arte-educador. É criador do Ateliê DJ, um projeto ancorado nas Fábricas de Cultura de São Paulo, desde 2011, mesclando arte, cultura e educação para promover a inclusão social de jovens moradores de locais menos favorecidos.

JOSIANE GOLIN - Psicóloga Clínica e Educacional, formada pela UNESP-SP e UNICAP-PE, Doutora em Psicologia Cognitiva pela UFPE-PE e Mestre em Psicologia Clínica pela UNICAP-PE. Especialista em Neuropsicologia Clínica -IDE-PE. Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental -Fafire-PE. Especialista em Psicologia Hospitalar- ILHP-PE. Docente da Graduação e Pós-graduação da Fafire. Coordenadora de Estágios da Clínica Fafire. Assessoria Educacional/Escolar.

MARCOS ALEXANDRE DE MELO BARROS - Biólogo pela Fafire, especialista em Informática na Educação pela UFPE, mestre e doutor em Ensino das Ciências pela UFRPE, com estágio doutoral na Universidade de Wolverhampton, na Inglaterra. Professor da graduação no Centro de Educação e pós-graduação nos programas Educação em Ciências e Matemática (UFPE - CAA) e Educação Matemática e Tecnológica (UFPE). Líder do Grupo de Pesquisa Laboratório de Pesquisa e Prática - Educação, Metodologias e Tecnologias - Educat. Membro da International Association for Mobile Learning. Vencedor do Prêmio Desafio Município Inovador em Educação promovido pela Fundação Joaquim Nabuco - MEC (2017).

MARIA AUXILIADORA SOARES PADILHA - Professora associada para atividades de Educação a Distância da Universidade Federal de Pernambuco. Possui graduação em Pedagogia, mestrado em Educação e doutorado em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco. Pós-Doutorado pela Universidade de Santiago de Compostela, na Espanha. Pesquisa e atua sobre Coreografias Didáticas e Institucionais, Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação para Educação. Professora do Programa de Pós-Graduação em Educação Matemática e Tecnológica da UFPE. Coordena o Laboratório de Pesquisa e Prática em Educação, Metodologias e Tecnologias (UFPE/CNPq) e do Hub de Criatividade, Empreendedorismo e Inovação Educacionais.

MARIA DALVANEIDE DE OLIVEIRA ARAÚJO - Doutoranda

do Programa Ciências da Educação, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Mestre em Educação pela UFPE ? Universidade Federal de Pernambuco (2008). Graduada em Pedagogia pela Faculdade de Ciências Humanas de Olinda (2003). Professora Universitária. Participa grupo de pesquisa da plataforma CNPq: Educação, Metodologias e tecnologias (EDUCAT). Desenvolve pesquisas e atividades de extensão focalizando os temas: Formação Humana e Cuidado de Si; Gestão Educacional; Educação 5.0; Metodologias Ativas e Inovação Pedagógica.

MARIANA MARQUES ARANTES – Doutora e Mestra em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco e graduada em Comunicação Social - Jornalismo pela Faculdade Cásper Líbero em São Paulo. Tem especialização em Educação Emocional e MBA em Gestão Empresarial. É fundadora e diretora do Portal Educação Emocional, pesquisadora na UFPE na linha de Educação e Espiritualidade e membro do Instituto de Formação Humana.

MICHELLE ALMEIDA - Psicóloga, Psicanalista, Especialista de Primeira Infância, MBA em Gestão de pessoas e Liderança, Especialista em Gestão de pessoas com foco em competência, desenvolvimento e treinamento, Pós Graduada em família gênero e sexualidade. CEO Babá dos Sonhos.

RENATA BASTO LEITE LEIMIG - Engenheira Eletrônica

com MBA em Gestão Empresarial. Atuou por 15 anos como executiva. Com o nascimento dos filhos Roberto e Marina, passou a estudar sobre educação infantil. Hoje é Mentora de Famílias e suas orientações baseiam-se na Antroposofia e na Disciplina Positiva.

TACIANA CAMILA CHIQUETTI - É psicóloga (UNI-RN), com especialização em Psicologia Transpessoal (Assoc. Norteriograndense de Transpessoal) e diversas formações: em Psicanálise (Colégio Brasileiro de Psicanálise-RJ), em Terapias Integradas de Respiração e Renascimento/Rebirthing (Metamorfose - Centro de Desenvolvimento Integral-MG); em Constelação Sistêmica Familiar (Hellinger Institut Landshut Brasil/Alemanha). Também é graduada em Comunicação Social (PUC Campinas-SP).

TATIANA LIMA BRASIL - Doutora em educação, mestre em psicologia e educação, especialista em psicologia transpessoal e saúde mental, professora substituta do departamento de Psicologia e Orientações educacionais da UFPE, professora colaboradora do Programa Observatório das Periferias em parceria com o NEIMFA e pesquisadora na área de resiliência em cooperação técnica com Resilience Research Center - Dalhousie University.

VANESSA ANDRÉ GOMES WAVRIK DE VASCONCELOS - Nutricionista por formação (2011) que trabalha com abordagem com foco no comportamento alimentar. Prego por uma alimentação sem culpa, com prazer, intuitiva e consciente. Sou daquelas nutricionistas que enxerga a

comida, além do seu valor nutricional e respeitando todos os tipos de corpos.

VIVIANE DOS SANTOS LOURO - docente do departamento de música da universidade Federal de Pernambuco. Doutora em neurociências, mestre em educação musical e bacharel em piano. Autora de 6 livros sobre educação musical inclusiva. Atualmente coordena o projeto de extensão Probem do CAC que visa criar ações em prol da saúde mental da comunidade acadêmica e coordena também na UFPE: Especialização em Neurociências, Música e Inclusão e a Liga acadêmica de Neurociências Aplicadas (LIANA).



Portal Educação Emocional

Portal de Conhecimento sobre Emoções, Inteligência Emocional
e Desenvolvimento de Habilidades Socioemocionais

  portaleducacaoemocional

contato@educacaoemocional.com.br

 educação emocional

educacaoemocional.com.br

