



PANDEMIA NO CONTEXTO ESCOLAR – A IMPORTÂNCIA DAS EMOÇÕES E DA AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL

LIMA, Luiza da Silva¹; RODRIGUES, Gisnara Alves¹; ROSA, Mariana da¹; BUNDT, Melissa Carla Streck¹; MACHADO, Rosimeri¹; MACHADO, Laura Morais²;

¹Acadêmicas do Curso de Psicologia. UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL, Campus de Cachoeira do Sul. limasluiza@rede.ulbra.br

²Docente do Curso de Psicologia. ULBRA.

RESUMO:

O setting educacional no período pandêmico exigiu a adaptação de professores e alunos a uma nova forma de interação nas aulas, gerando impactos tanto na aprendizagem dos alunos, quanto na estrutura emocional desses profissionais, desencadeando diversas reações frente a transformações vivenciadas. Tendo em vista que a docência é uma atividade laboral que requisita boa capacidade de regulação das emoções pois envolve principalmente a relação com pessoas, especialmente no contexto pandêmico em que as emoções emergiram intensamente, as acadêmicas do curso de psicologia da ULBRA Campus Cachoeira do Sul, por meio do Projeto Valente, apresentam com este trabalho uma pesquisa bibliográfica que fundamentou intervenções psicoeducativas realizadas com professores da cidade de Cachoeira do Sul-RS, enriquecida com elementos percebidos pelas acadêmicas em referência às contribuições dos docentes durante as intervenções subsequentes. As atividades visaram levar informações a esses profissionais a respeito das emoções, mitos emocionais e estratégias de autorregulação emocional, além da aplicação de dinâmicas para promover a reflexão e prática das teorias apresentadas. Os professores demonstraram interesse pelo tema abordado e foram participativos quanto às atividades propostas, o que oportunizou o compartilhamento de suas angústias em um local seguro e acolhedor, favorecendo a empatia para com os colegas de trabalho e o exercício de habilidades socioemocionais. Foi observado que a queixa quanto à falta de compromisso dos alunos com o seu próprio aprendizado, bem como a falta de suporte das famílias para com a escola foi um aspecto comum entre a maioria dos docentes, consistindo em um dos vetores do sofrimento vivenciado. No entanto, puderam reconhecer com mais clareza as emoções que sentiram desde o início da pandemia, percebendo as evoluções que tiveram com o passar do tempo e as estratégias funcionais que utilizam para lidar com as emoções.

Palavras-chave: autorregulação emocional, professores, pandemia.



INTRODUÇÃO: O surgimento do novo coronavírus (COVID-19) vem causando muito impacto na humanidade no ano de 2020. Características como a facilidade de contágio, a falta de conhecimento científico sobre as propriedades do vírus e a diversidade de sintomas apresentados são fatores que contribuem para sensações de insegurança, medo e desorientação da população. As ações de combate ao COVID-19 adotadas pelos governantes, seguindo orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), envolveram medidas drásticas de distanciamento social e com isso veio o fechamento de comércios, escolas, universidades e demais atividades sociais, fato que vêm ocasionando diversas consequências na área da saúde, finanças e educação, refletindo diretamente na saúde mental da população como um todo. Pelas características de contágio, a escola se torna um dos vetores de maior risco de disseminação do vírus, e esse fator faz com que as políticas de retorno deixem as instituições de ensino para último plano. A imprevisibilidade do futuro e a metodologia emergencial de estudo remoto vêm reconfigurando o setting educacional do período pandêmico, e acarretando consequências importantes no âmbito emocional e psicológico de professores e alunos (ARRUDA, 2020). Atentando para essa realidade, percebe-se que a identificação das emoções que emergem nesses momentos de crise é importante para podermos agir de forma adequada em relação aos nossos próprios sentimentos, e também aos sentimentos das outras pessoas. Todas as emoções são importantes para desenvolvimento do ser humano, e o que difere e interfere nas relações e atitudes é a maneira como o indivíduo reage às emoções. Aprender a regular nossas próprias emoções é um recurso importante que auxilia na preservação da saúde mental e física (GOLEMAN, 2006). A docência envolve a relação entre pessoas, e isso requer boas habilidades socioemocionais, legitimando a importância de oportunizar a esses profissionais mais conhecimento a respeito de saúde mental como um todo, mas com reforço especial a sua capacidade de autorregulação das emoções. **OBJETIVO(S):** Esta pesquisa buscou explicar a respeito do papel das emoções e a autorregulação emocional associado ao contexto escolar atual, afetado pela pandemia. As intervenções realizadas incitaram o reconhecimento das emoções visando o desenvolvimento de estratégias funcionais de autorregulação emocional com professores da rede municipal de ensino. **METODOLOGIA:**



Esta pesquisa foi realizada por meio da revisão da literatura proveniente de livros, artigos, revistas eletrônicas e periódicos, e os materiais foram selecionados por adequação ao tema determinado. O conteúdo reunido pelas acadêmicas forneceu embasamento técnico para as intervenções realizadas em três escolas da rede municipal de ensino de Cachoeira do Sul - RS.

RESULTADOS: O complexo panorama educacional atual atinge todas as classes sociais de algum modo, e os professores têm sofrido prejuízos emocionais significativos. Existe uma distinção entre o implante da metodologia de educação à distância e atender aos alunos com tecnologias digitais de forma emergencial. A metodologia à distância prevê toda uma preparação de material voltado para o perfil do aluno e das aulas, diferente da metodologia de ensino remoto adotada pelas escolas (ARRUDA, 2020). Assim, o distanciamento social, essencialmente necessário, vem causando prejuízos aos profissionais da educação que continuaram suas atividades de forma adaptada ao trabalho à distância. No curto período de tempo em que a pandemia se expandiu, ocorreu aumento da prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC), especialmente fadiga e agressividade, estresse agudos, episódios de pânico, a manifestação de preditores de estresse pós-traumático (TEPT), depressão e ansiedade, nos profissionais e também na população, de modo geral (CRUZ et al, 2020). O Estado conjuntamente com o governo, desenvolveu materiais de apoio, informações e estratégias de enfrentamento aos profissionais da área da saúde e educação, apresentando aspectos referentes à saúde mental e a atenção psicossocial das crianças que estão vivenciando a pandemia. Os materiais são encontrados em formas de cartilhas e informativos, no site do Ministério da Saúde, do governo do Brasil. Em específico à cartilha relacionada a Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Em contrapartida, pouco se tem visto a respeito da saúde mental do professor nesse momento, e através das intervenções realizadas pelas estagiárias do Projeto Valente foi possível perceber que a categoria está desassistida no que tange o manejo da saúde mental. A sobrecarga laboral, somada ao estresse familiar gerado por causa do trabalho em casa, mais a falta de apoio emocional e psicológico, foram queixas recorrentes durante os momentos de conversa com professores da rede de ensino de Cachoeira do Sul. Desde o primeiro momento de adequação ao “novo normal” no início do ano letivo, até os dias de hoje (outubro 2020), muito pouco mudou em relação à perspectiva de retorno às aulas presenciais. Em adição, o desgaste resultante de anos de desvalorização da



categoria por parte do Estado, demonstrado através da escassez de recursos destinados à educação nos planos dos últimos governos, e a desmotivação frente ao baixo interesse dos alunos em realizar as atividades remotas e o descaso de muitas famílias quanto ao ensino dos filhos, são fatores determinantes para a desmotivação do professor frente ao enfrentamento dos obstáculos vivenciados nesse período da pandemia. Isso acarreta o desinteresse de muitos desses profissionais na busca de especialização e aprimoramento de suas práticas metodológicas de ensino. **CONSIDERAÇÕES OU CONCLUSÃO:** O desenvolvimento emocional requer a capacidade de regulação como um componente importante na área do trabalho, quando se estabelecem estratégias de convivência e autoaceitação. Diante de toda a mudança pessoal e profissional do momento pandêmico, ficou explícita a necessidade dos docentes receberem cuidado psicológico, começando pela escuta e acolhimento. Vive-se um misto de sentimentos, pensamentos e emoções, gerando insegurança e medo de não dar conta de uma nova forma de trabalhar. As emoções tidas como negativas (insegurança, angústia, tristeza, raiva, medo, nojo, ansiedade, etc.) exacerbadas pela pandemia, começam a causar desconforto e até prejuízo significativo na vida pessoal, social e profissional das dessas pessoas. Neste sentido, a percepção das acadêmicas quanto à participação dos professores nas dinâmicas, a receptividade e contribuição significativa dos professores da rede municipal de ensino durante as intervenções psicológicas, trazendo para o grupo suas percepções a respeito das próprias emoções, comparando períodos de maior ou menor regulação emocional, corrobora com o conteúdo bibliográfico pesquisado, quando traz que a proposta de reconhecimento das emoções e a autorregulação emocional favorece a manutenção da saúde mental dos mesmos, especialmente no contexto pandêmico.



REFERÊNCIAS

ARRUDA, E. P; Educação remota emergencial: elementos para políticas públicas na educação brasileira em tempos de Covid-19. Em Rede - **Revista de Educação a Distância**, v. 7, n. 1, p. 257-275, 15 maio 2020.

CRUZ, Roberto Moraes et al. COVID-19: emergência e impactos na saúde e no trabalho. **Rev. Psicol; Organ.Trab**, Brasília, v. 20, n. 2, p. I-III, jun. 2020.

GOLEMAN, D; **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente**. Editora Objetiva Ltda, Rio de Janeiro, 2012.