

---

---

# LITERACIA EMOCIONAL NA ESCOLA

---

---

**Elaborado por:** Maria Helena Freitas de Sousa  
Professora na Escola E.B 2,3 das Caldas das Taipas  
Mestre em Ciências do Desporto  
Pós-graduada em Administração Escolar

## INTRODUÇÃO

*É com o coração que vemos claramente;*

*O que é essencial é invisível aos nossos olhos.*

Antoine de Saint-Exupéry, *O Príncipezinho*

O presente trabalho tenta apresentar um desafio, no sentido da necessidade de uma educação emocional preventiva, promocional ou compensatória, como complemento ao ensino actual, que se adequa bem com algumas situações relacionais difíceis vividas em sociedade ditas desenvolvidas, tendo como objectivo corresponder à necessidade pessoal de informação e formação nesta área e sensibilizar os agentes educativos para a Educação Emocional nas escolas.

Apela-se por isso, que os educadores não dêem mais relevo às emoções negativas, e na tentativa de avançar para o optimismo devemos aceitar o desafio de criar novos hábitos emocionais de consciência e controlo dos sentimentos e da interrupção de padrões de pensamento cristalizados (Marujo, H. et al; 2003). Os pais e professores podem utilizar a sua própria inteligência emocional para compreender melhor as crianças e serem ainda melhores educadores, usando a emoção para provocar mudanças positivas e acções.



As emoções humanas são um universo no interior do qual gravitamos a todo o instante e todos os dias da nossa vida, para não dizer em cada minuto e mesmo em cada segundo, temos de fazer frente às nossas emoções e às dos outros. As emoções desempenham um papel central e capital no equilíbrio e na saúde dos seres humanos. Elas tanto nos podem dominar, como fazer-nos felizes, tanto podem iluminar a nossa existência, como torná-la obscura e insuportável. Mas as emoções existem e devemos viver com elas.

Ora, tal como em muitos domínios da vida, não somos muito dotados no que se refere ao plano emocional. Nunca aprendemos na escola o que são as emoções, como funcionam, como nos influenciam, como interferem nas nossas relações com os outros,

somos praticamente analfabetos no que se refere a este assunto e apesar de tudo, a maior parte de nós consegue, bem ou mal, adaptar-se a esta ignorância.

O sistema educativo actual incide essencialmente no intelecto, na lógica, no raciocínio e na organização visual-espacial (solicita o nosso quociente intelectual-QI). Diz-se amiúde que quanto mais uma pessoa cultiva o seu QI, maiores são as suas hipóteses de sucesso na vida. Sabe-se, que por exemplo, que o QI está correlacionado com o sucesso escolar. Mas será que o sucesso na escola pode garantir o sucesso na vida em geral? Será que as boas notas na escola podem assegurar o sucesso nas relações interpessoais, nas relações sociais, na vida afectiva, na forma de fazer frente ao *stress*? Infelizmente, não.

A evolução dos conhecimentos sobre o estudo da inteligência permitiu graduar consideravelmente esta definição. Inicialmente, considerava-se a inteligência como um conjunto de capacidades essencialmente cognitivas, depois, alargou-se mais e mais esta definição. O psicólogo Howard Gardner sugeriu a existência de sete grandes tipos de inteligência: Inteligência musical; Inteligência somato-cinestésica; Inteligência lógico-matemática; Inteligência linguística; Inteligência espacial; Inteligência interpessoal; Inteligência intrapessoal.

Com estes sete tipos de inteligência, Gardner demonstrou que a inteligência não se limita somente ao intelecto e ao cognitivo, mas também, entre outros aspectos, às relações connosco mesmos e com os outros, mas são Peter Salovey e John Mayer os primeiros a falar do conceito de “inteligência emocional”. Para eles, a “inteligência emocional é um reagrupamento da aptidão, que subentende a capacidade de avaliar com precisão, permitindo a expressão e o domínio das emoções. Assim, a inteligência cognitiva e a inteligência emocional distinguem-se. Uma pessoa pode ter um QI elevado mas ser pouco inteligente no plano emocional e vice-versa (Goleman, 2003).

Existe, portanto toda a vantagem em desenvolver e melhorar a inteligência emocional. Quantas coisas aprendemos na escola que não terão mais serventia pela vida fora? Quantas pessoas, por exemplo utilizam regularmente as noções aprendidas em álgebra para resolver uma equação de duas incógnitas? Quantas pessoas, por exemplo, devem enfrentar as suas próprias emoções e as dos outros? No primeiro caso, uma minoria, no segundo, a totalidade.

É portanto fundamental compreender o que são as emoções, como elas interferem na nossa vida e como subtrair-nos ao seu domínio na nossa vida e na dos outros.

Na última década, os conhecimentos científicos sobre as emoções têm evoluído consideravelmente. Falta-nos no entanto ver como tirar partido destes conhecimentos e aplicá-los nas nossas vidas. É tempo de ver o que estes conhecimentos científicos nos ensinam sobre nós mesmos e passarmos à prática.

## 1 – DEFINIÇÃO DE EMOÇÃO

Etimologicamente, a palavra “emoção” vem do verbo *emovere*, que significa “pôr em movimento”. Nesta palavra está também contido o termo “moção”, que possui a mesma raiz que a palavra “motor”. Podemos, com todo o direito, dizer que as nossas emoções nos põem em movimento, que elas nos fazem agir, que elas são o motor dos nossos comportamentos, em suma, essencialmente “impulso para agir”. O sentimento, por seu lado, é o “processo de viver uma emoção”. Pode dizer-se que todas as emoções originam sentimentos, mas nem todos os sentimentos provêm de emoções. Possuímos, por exemplo, aquilo a que António Damásio chama, sentimento de fundo, Background, que é basicamente a “sensação de existir” e que não deriva de qualquer emoção.



Goleman (2003) por seu lado, explica que no meio das características da inteligência emocional, encontramos as aptidões que permitem motivarmo-nos a nós próprios e de preservar face à frustração; de controlar os nossos impulsos e de estar em condições de adiar as nossas fontes de gratificação, de regular o nosso humor e fazer com que o *stress* não nos impeça de pensar; de ser empáticos e manter a esperança na vida.

Segundo a International Society of Applied Emotional Intelligence (ISAEI), a inteligência emocional apresenta dez características: ⇒ o controlo emocional: compreender e controlar os seus sentimentos e gerir o seu humor; ⇒ a auto-estima: ter bons sentimentos a seu próprio respeito, independentemente das situações exteriores; ⇒ a gestão do *stress*: controlar o *stress* e criar mudanças; ⇒ as aptidões sociais: ser capaz de se relacionar com os outros e de ser empático; ⇒ o controlo da impulsividade: controlar a sua impulsividade e aceitar adiar as gratificações; ⇒ o equilíbrio: manter um equilíbrio entre o trabalho e a casa, as obrigações e o prazer; ⇒ as aptidões de comunicação: comunicar eficazmente com os outros; ⇒ a gestão das suas metas e dos seus objectivos: fixar metas realistas em todas as esferas da sua vida; ⇒ a automotivação: motivar-se a si próprio na prossecução das suas metas; ⇒ a atitude positiva: manter uma atitude positiva realista mesmo nos momentos difíceis.

## **2 - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

Goleman (2003) refere que há numerosíssimas excepções à regra de que QI prediz o êxito; na realidade, são mais as excepções do que a regra. Na melhor das hipóteses, o QI contribui com cerca de 20% para os factores que determinam o êxito na vida, o que deixa 80% para outras forças. Tal como notou determinado observador, “A vasta maioria dos nichos que as pessoas acabam por ocupar na sociedade é determinada por factores que nada têm a ver com o QI e que vão desde a posição social à sorte” (Howard Gardner, 1992).

Os dados sugerem que pode ser uma influência tão poderosa e por vezes ainda mais poderosa que o QI e ao passo que há quem afirme que o QI não pode ser substancialmente alterado pela experiência ou pela educação, mas as competências emocionais cruciais podem sem a mínima dúvida ser aprendidas e aperfeiçoadas pelas crianças, se nos dermos ao trabalho de lhes ensinar.

Em resumo, a inteligência emocional abarca qualidades, como o autoconhecimento (conhecimento e compreensão das próprias emoções), a competência empática (capacidade de nos pormos no lugar de outras pessoas) e a capacidade de gestão equilibrada das emoções, de forma a melhorar a qualidade de vida.

Perante estas novas realidades, os pais e educadores têm de utilizar o melhor possível adoptando um papel activo no treino e no desenvolvimento das suas capacidades humanas fundamentais, designadamente a compreensão e a capacidade de enfrentar sentimentos perturbadores, o controlo dos impulsos e a empatia (Gotman, J. & Declaire, J.; 2000). A empatia não é só importante, ela é a base de toda a educação eficaz.

## **3 - EMPATIA: A BASE DA ORIENTAÇÃO EMOCIONAL**

A empatia funciona quando tentamos compreender as experiências das nossas crianças, elas sentem-se apoiadas. Sabem que estamos do seu lado. Quando nos coibimos de as criticar, de desvalorizar os seus sentimentos, ou de tentar distraí-las dos seus objectivos – então elas deixam-nos entrar no seu mundo. Dizem-nos como se sentem. Dão-nos as suas opiniões. As suas motivações deixam de ser tão misteriosas, o que conduz a que haja uma maior compreensão. A empatia é muito simplesmente a capacidade de nos pormos no lugar das crianças e reagir em conformidade, mas o facto de a empatia ser um conceito simples não significa que seja sempre fácil de pôr em prática. Os seguintes passos que temos de dar para introduzir a empatia nas relações com as crianças são: ter consciência das emoções da criança; reconhecer a emoção como uma oportunidade para a intimidade e a aprendizagem; escutar com empatia e validar os sentimentos da criança; ajudar a criança a classificar verbalmente as emoções; ajudar a classificar as emoções da criança à medida que elas vão surgindo e estabelecer limites ao mesmo tempo que se ajuda a criança a resolver o problema.

Neste sentido, a investigação revela que a resposta para manter as crianças ao abrigo de muitos riscos está na criação de laços emocionais mais fortes com elas, ajudando-as a desenvolver um nível superior de inteligência emocional. São crescentes as provas de que as crianças que sentem o amor e o apoio dos pais e educadores estão mais bem protegidas da violência juvenil, dos comportamentos anti-sociais, da toxicodependência, da actividade sexual prematura, do suicídio juvenil ou de outros problemas sociais. Os estudos revelam que as crianças que se sentem respeitadas e valorizadas pela família têm melhor aproveitamento escolar, sentem mais facilidade em estabelecer amizades e vivem vidas mais saudáveis e com mais sucesso.

#### **4 - LITERACIA EMOCIONAL OU A ARTE DE LER EMOÇÕES**

No Dicionário da Língua Portuguesa (Porto Editora, 1998) a definição de literacia consiste na capacidade de ler e escrever; alfabetismo, neste contexto literacia emocional consiste na arte de ler emoções.

A Literacia Emocional compõem-se de três capacidades: a capacidade de compreender as suas emoções, a capacidade de escutar os outros e sentir empatia com as suas emoções e a capacidade de expressar as emoções de um modo produtivo.

Para sermos uma pessoa emocionalmente educada temos de saber lidar com as emoções de tal forma que o nosso poder pessoal se desenvolva, bem como a qualidade de vida à nossa volta. A Literacia Emocional melhora as relações, aumenta as possibilidades de criação de relações afectivas entre as pessoas, torna possível a cooperação no trabalho e facilita o sentimento comunitário.

Ter inteligência emocional significa que conhecemos as emoções das outras pessoas e nós sentimos, conhecemos a sua força e aquilo que está na sua origem. Ser emocionalmente educado significa que sabemos gerir as nossas emoções, porque as compreendemos.

A vida familiar é a nossa primeira escola para a aprendizagem emocional, neste caldeirão de intimidade aprendemos como nos sentimos a respeito de nós próprios e como os outros reagirão aos nossos sentimentos, o que pensar a respeito desses sentimentos e que escolhas temos ao nosso dispor para reagir, como ler e exprimir esperanças e medos. Esta aprendizagem emocional funciona não só através das coisas que os pais dizem e fazem directamente à criança, mas também dos modelos que oferecem no modo como lidam com os seus próprios sentimentos e com aqueles que passam entre marido e mulher.

A primeira oportunidade para dar forma aos ingredientes da inteligência emocional surge nos primeiros anos, embora essas capacidades continuem a ser formadas ao longo dos anos de escola.

As crianças podem começar a aprender Literacia Emocional logo que esta lhes seja demonstrada. Assim que elas conseguirem começar a construir frases, poderemos começar

também a falar dos seus sentimentos. Aos dois ou três anos, as crianças começam a ter sentimentos de culpa, são capazes de sentir empatia com os outros e por isso são capazes de pedir desculpa pelos males que possam causar.



Desta forma, segundo Howard Gardner (Goleman, D.; 2003) a contribuição mais importante que a escola pode fazer para o desenvolvimento de uma criança, é ajudar a encaminhá-la para a área onde os seus talentos lhe sejam mais úteis, onde se sinta satisfeita e competente. Devíamos passar menos tempo a classificar as crianças e mais tempo a ajudá-las a identificar as suas competências e dons naturais e a cultivá-los. Neste sentido, existem dois sentidos importantes, a saber: se há inteligência nas emoções e se é possível trazer inteligência às emoções.

Na escola não falamos de afectividade e, ainda menos, a gerimos. Sabemos bem que as crianças trabalham melhor quando gostam do professor, que os problemas afectivos estão na origem de 98% das dificuldades de aprendizagem... é um domínio desconhecido, não nos aventuramos nele.

## **5 - DESAFIO...**

Produzir mudanças é criar realidades. Na história, modernidade e mudança caminharam lado a lado.



Quem ensina com vocação deseja provocar mudanças – no saber, no saber estar, no saber ser. Anseia por construir alunos-pessoas que dêem mais-valias ao mundo. E com que direito e ética pedimos diariamente às nossas crianças e jovens que mudem se não formos nós, também, especialistas na própria mudança?

Certo, claro, seguramente: é muito difícil mudar, para nós e para eles. Mas se a humanidade não mudasse, não se adaptasse, não procurasse novas formas de lidar com o que precisa de ser recriado, pouco teríamos avançado. Ir à Lua, voar ou vencer doenças

como a tuberculose já foram utopias. Se foi possível torná-las realidade, no domínio das ciências duras, porque não podemos acreditar na concretização de utopias nas ciências humanas, na educação, na relação?

Entendemos que só uma vida reflectida pode ser proveitosa, só a ponderação nos pode esclarecer sobre a necessidade de mudar. E então, depois, caminharemos seguros na direcção da mudança que escolhemos.

É por isso nosso entender que o primeiro passo para caminharmos para a segurança emocional dentro da escola é o autoconhecimento e a reflexão sobre “como somos e para onde queremos ir”. Só quem passa por aí é capaz de perceber, por exemplo, que é excessivamente autoritário e sem intenção desrespeita os estudantes, ou que é demasiado permissivo e já viu que os estudantes precisam de regras e limites, ou que faz sempre de conta que não é uma pessoa – evita rir-se, brincar, falar de si e da sua vida pessoal, mostrar emoções – para manter crianças e jovens suficientemente à distância e portanto controlados. Só quem se auto-analisa reconhece como os estudantes o adoram, como as suas aulas são um prazer ou como vive a profissão com paixão. Mas é preciso ter consciência destes “sentires e saberes”, para podermos, então sim, repetir confiantemente aquilo que somos ou executar as necessárias mudanças.

Criar seguranças emocionais também passa por reconhecer o que nos perturba. Quantos professores se deprimem, stressam, desencantam, angustiam, sofrem pela sua profissão? A quantos a escola dá razões onde enraízam dores e frustrações constantes, para quem o percurso existencial advém de uma visão e vivência insustentável da vida na escola? Quantas escolas não substituem os desejados elogios da sabedoria, da excelência, do prazer, do investimento e esforço com significado pessoal, pelo elogio da infelicidade, prolongado o martírio? Quantos docentes não vêem nos estudantes, nos colegas de trabalho, nos encarregados de educação, nos fazedores das leis da escola, óbices activos ao seu equilíbrio, felicidade e sossego?

Neste sentido, fica então para pensar como criar escolas em que as emoções vividas são sobretudo positivas. Tal não quer dizer que eliminemos as más, mas sim que as minimizemos para dar lugar à saúde e ao bem-estar, levando a que todos se sintam seguros, onde se pretende atingir uma escola com literacia e segurança emocional.

Todos somos responsáveis pela segurança emocional na escola. Há gente capacitada para aprender e para ensinar, há por isso um só lado, uma só missão, uma só vontade, se ela se fizer colectiva e verdadeira.

Na escola, o coração, as emocionalidades, tão esquecidas numa era racional, são de facto os motores de toda a acção e comunicação – porque ensinar e aprender são, no essencial, processos afectivos. Geralmente, quem gosta de viver gosta, também de aprender e ensinar e há que sair da ilha da disseminação acrítica dos conhecimentos



instrumentais e científicos para o continente da aprendizagem afectiva. O envolvimento emocional de educação e educandos é diferente do envolvimento cognitivo e este depende do sucesso daquele.

Como se ensina e aprende verdadeiramente, senão com o coração?

As emoções são básicas na escola e no ensino (Marujo, H.; Neto, L.M.; 2002).

*Dizia Eduardo Galeano,*

*“Ela (a utopia) está no horizonte.*

*Avanço dois passos e ela afasta-se dois passos.*

*Avanço dez passos e o horizonte distancia-se de mim dez passos.*

*Posso ir tão longe quanto quiser:*

*Nunca lá chegarei.*

*Para que serve então a utopia?*

*Para isso mesmo... para avançarmos.”*

## BILIOGRAFIA



Chabot, D. (2000): "Cultive a sua inteligência emocional". Pergaminho. Cascais.

Feldman, R.S. (2001): "Compreender a psicologia". McGrawHill. Portugal.

Filliozat, I. (2000): "A inteligência do coração". Pergaminho. Lisboa.

Goleman, D. (2003): "Inteligência emocional". Temas & debates. Lisboa.

Gottman, J. & Declaire, J. (2000): "A inteligência emocional na educação". Pergaminho. Cascais.

Lelord, F. & André, C. (2002): "A força das emoções". Pergaminho. Cascais.

Martineaud, S. & Engelhart, D. (2002): "Teste a sua inteligência emocional". Pergaminho. Lisboa.

Marujo, H.A. et al (2003): "Educar para o optimismo". Editorial Presença. Lisboa.

Neto, L.M. & Marujo, H. (2002): "Optimismo e inteligência emocional". Editorial Presença. Lisboa.

Steiner, C. & Perry, P. (2000): "Educação Emocional". Pergaminho. Cascais.