

## **PSICOLOGIA ESCOLAR: RODA DE CONVERSA - UM OLHAR PARA O EU EMOCIONAL - RELATO DE EXPERIÊNCIA COM PROFISSIONAIS**

Daiana Ferreira Lopes<sup>1</sup>

João Vitor da Silva Corbelari<sup>2</sup>

Laudiceia Aparecida Veloso Dos Santos<sup>3</sup>

Nayane Vieira Oliveira<sup>4</sup>

### **RESUMO**

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) apresenta as diretrizes a serem seguidas pelas instituições escolares do Brasil, e uma temática presente que deve ser considerada e abordada na sala de aula é a emoção. Porém, discorrer sobre ainda é restrito e cercado de preconceitos. No entanto, a pandemia forçou certa urgência no assunto tornando necessário essa questão. Atualmente, em um cenário de pós-pandemia, uma instituição escolar de ensino fundamental do município de Serra-ES tem vivenciado os impactos emocionais em alunos, professores e na dinâmica escolar como um todo. Com o intuito de sensibilizar, permitir que se expressassem e fossem ouvidos, foram realizadas, com os profissionais, roda de conversa com o tema “Um Olhar Para o Eu Emocional”. Sendo conduzida por estudantes do curso de psicologia através de um projeto de atividade de extensão da faculdade. Um importante momento para aprendizagem, partilhas, empatia e promoção de conhecimento acerca da importância de cuidar da saúde mental, de modo que melhore comportamentos e o próprio ambiente escolar. Utilizando ferramentas lúdicas, de fáceis associações e compreensão, além de oferecer a oportunidade de contar um pouco mais de sua própria história, a roda de conversa somada as ferramentas propiciaram uma melhor comunicação entre os profissionais, reforçou vínculos e permitiu uma melhor interação

---

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Psicologia na Faculdade Capixaba da Serra (MULTIVIX Serra). Email: daianalopesferreira@hotmail.com

<sup>2</sup> Graduando do curso de Psicologia na Faculdade Capixaba da Serra (MULTIVIX Serra). Email: jv.corbelari@hotmail.com

<sup>3</sup> Graduanda do curso de Psicologia na Faculdade Capixaba da Serra (MULTIVIX Serra). Email: laavellozo@yahoo.com.br

<sup>4</sup> Graduanda do curso de Psicologia na Faculdade Capixaba da Serra (MULTIVIX Serra). Email: nay.anev.o@hotmail.com

com os alunos, refletiu em aprendizados significativos e reconhecimento mútuo de empatia com o próximo.

**Palavras-chave:** Emoções. Tríade emocional. Roda de Conversa. Escola. BNCC.

## **ABSTRACT**

The National Curricular Common Base (BNCC) presents the guidelines to be followed by Brazilian school institutions, and a current theme that must be considered and addressed in the classroom is emotion. However, talking about it is still restricted and surrounded by some prejudices. However, the pandemic has forced a certain urgency on the matter, making this question open and necessary. Currently, in a post-pandemic scenario, an elementary school institution in the municipality of Serra/ES has experienced emotional impacts on students, teachers and school dynamics as a whole. Thus, with the aim of raising awareness, allowing them to express themselves and be heard, a conversation circle was held with the professionals on the theme “A Look at the Emotional Self”. Being conducted by psychology course students through a faculty extension activity project. An important moment for learning, sharing, empathy and promoting knowledge about the importance of taking care of mental health, in order to improve behaviors and the school environment itself. Using playful tools, easy to associate and understand, in addition to offering the opportunity to tell a little more about their own story, the conversation circle added to the tools provided better communication between professionals, as well as strengthened the bonds and allowed a better interaction. with students, which resulted in significant learning and mutual recognition of empathy with others.

**Keywords:** Emotions. Emotional Triad. Conversation Circle. School. BNCC.

## **1 INTRODUÇÃO**

A pandemia do Coronavírus impactou diretamente as diversas esferas da sociedade: saúde, segurança, negócios, comércios, mídia, artes, educação, entre outros. Esse impacto resultou em diversas questões, entre elas a defasagem escolar, dificuldades de manter o ensino e ambiente conturbado devido à falta de regulação emocional diante das circunstâncias. Nessa temática, nos é evidenciada uma escola de ensino

fundamental do município de Serra/ES, onde apresenta queixas voltadas para a condição emocional que seus profissionais estavam vivenciando por conta da pandemia. De modo repentino não poderiam exercer o trabalho normalmente, era necessário adequar ao ensino remoto, lidar com perdas pessoais e compreender que o aluno também estava em sofrimento e talvez não conseguira associar o contexto escolar com sua realidade. Adaptação, medos, lutos, inseguranças, aflições, novidades negativas e positivas, enfim, uma série de eventos e sensações acontecendo ao mesmo tempo com todas as pessoas.

Planejamentos recomeçam a ser feitos com o intuito de retornarem ao funcionamento normal da escola e finalmente puderam reabri-la para receber profissionais e alunos. Com esse retorno, algumas dificuldades ficaram evidentes, se fez necessário reaprender a conviver. Dessa forma, nós, alunos do curso de Psicologia da faculdade Multivix Serra/ES, fomos convidados pela coordenação da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Laranjeiras na Serra/ES para realizar uma intervenção que objetiva o auxílio nas demandas socioemocionais provenientes deste cenário pós-pandêmico com professores e funcionários da escola. Para isso, elaboramos uma atividade de extensão que proporcionasse uma competência, um despertar, ascensão e conscientização a respeito de suas próprias demandas emocionais promovendo competência de empatia aos processos afetivos do próximo. De acordo com a BNCC, competência é definida como:

a mobilização de conhecimentos (conceitos e procedimentos), habilidades (práticas, cognitivas e socioemocionais), atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho (BNCC, 2018, p.08).

Analisando a normativa, encontra-se fundamentação para trabalhar a tríade emocional (emoção, regulação emocional e inteligência emocional/social) com os profissionais, ela resulta no termo inteligência emocional referindo-se à competência de distinguir as próprias emoções e as dos outros, além da habilidade de lidar com sentimentos. Assim sendo, intervenções mediadas por atividades lúdicas, introspectivas e vivenciais são capazes de assessorar no desenvolvimento das competências alusivas à inteligência emocional na escola. Ao pensarmos em ambientes para a aprendizagem, ou seja, locais onde se compartilha conhecimento se faz necessário observar o que Santrock diz:

O conhecimento é distribuído entre as pessoas e seus ambientes, o que inclui objetos, artefatos, ferramentas, livros e as comunidades em que as pessoas vivem. A distribuição sugere que o saber pode ser mais avançado por meio da interação com os outros em atividades cooperativas (SANTROCK, 2014, p.125).

Emoções e sentimentos contribuem ou prejudicam a forma de convívio entre pessoas em seus ambientes de trabalho, fornecem ainda maior ou menor disposição de aprendizagem, atuam na resolução de conflitos ou não, influenciam a criatividade e motivação. Para um ganho positivo, se torna necessário abordar o sentir, as distintas emoções, identificá-las e nomeá-las de modo assertivo. Por isso, é extremamente pertinente a proposta de uma intervenção que visa atuar na inquirição e desenvolvimento da regulação emocional, bem como em ação consecutiva de construção de habilidades e competências comportamentais e atitudes de inteligência emocional no contexto escolar com os profissionais, pois, é o local em que eles principalmente os professores passam boa parte de seu tempo cotidiano, inserido em relações e trocas contínuas com alunos e suas famílias, pares e liderança, muitas das vezes desgastantes.

## **2 APRESENTAÇÃO DA EXPERIÊNCIA**

A roda de conversa visa despertar, sensibilizar, promover conscientização e conhecimentos para gerar saúde emocional. É um método abrangente que atende a todas as idades, e funciona de forma abundante, permitindo a livre expressão da fala, sentimentos e ideias, além de permitir uma escuta ativa que oferece conforto a quem diz. Para iniciar essa intervenção optamos por seguir um roteiro estrutural que funcionou da seguinte forma: objetivos, materiais necessários (o que seria utilizado para cada momento da roda de conversa), a descrição da tarefa de cada facilitador e as fases divididas de acordo com o tempo disponível para a roda, que foi de 01h30min. A roda foi dividida em cinco momentos sendo eles: 1º Momento – Acolhimento e apresentação- explanação sobre a intervenção.

O 2º Momento – Combinados: construção de ambiente seguro para a fala, ser respeitoso e empático com o colega. No 3º Momento – Sensibilização: explicamos sobre as emoções, importância da tríade emocional, porque desenvolver repertório

emocional como ajudar o aluno nesse desenvolvimento, importância de identificar e nomear as emoções assertivamente. O 4º Momento – Relaxamento e introspecção: usamos técnica de respiração, de modo a se atentar ainda mais para si e para aquele ambiente em que estão; e o 5º Momento – Partilha- ocasião da fala, foi mediada pela ferramenta lúdica, baralho das emoções, composto por cartas que apresentam imagens características com perguntas diretas sobre emoções, sentimentos e comandos de ação. O participante deveria retirar uma carta e fazer o que ali pedia (não sendo obrigatório). Esse momento é o ápice da roda de conversa com os profissionais, visto que eles se expressaram livremente e foram ouvidos com respeito e empatia. Contaram suas histórias, arrependimentos, ensinamentos, deram dicas e aprenderam mais um sobre os outros.

### **3 DISCUSSÃO**

Um grupo de 13 profissionais, entre eles, coordenadores e professores que se mostraram bastantes interessados com a intervenção. A princípio tivemos certo receio, por se tratar de adultos que há anos conduzem alunos no ambiente escolar, e naquele momento estavam sendo “conduzidos” por outros alunos. Mas esse receio foi quebrado desde o primeiro momento. Fomos bem recebidos e eles se mantiveram abertos para todo e qualquer direção dada. A temática trabalhada foi o “OLHAR PARA O EU EMOCIONAL”. Como eles apresentam características distintas e uma ampla experiência no viver, utilizamos como ferramenta de sensibilização e condução, o baralho das emoções. O baralho das emoções é uma ferramenta terapêutica clínica que é composta por um baralho com cartas variadas, onde em cada uma delas está inserido um breve texto que aborda uma emoção, sem, contudo, nomeá-la. A cada participante era solicitado que retirasse uma carta do deck (caixa), ao puxar essa carta a pessoa realizaria a leitura em voz alta dos dizeres contidos ali e caso se sentisse confortável responderia à pergunta. Cada carta possuía uma informação distinta, porém todas evocariam alguma ou mais emoções dos envolvidos na tarefa.

O objetivo do grupo não era criar um ambiente de palestra da qual passaríamos técnicas e ferramentas para que os professores aplicassem em seus educandos, e sim criar um ambiente acolhedor na qual os discentes se sentiriam abertos a relatarem o que estavam sentindo, para que através desses relatos eles percebessem a

importância da tríade emocional. Sentir, reconhecer, nomear as emoções, conhecer estratégias de regulação emocional e dessa forma ampliar o seu repertório ocasionando possíveis mudanças de comportamentos, proporcionando bem-estar e desse modo obter competências que poderiam auxiliar seus educandos em relação as próprias emoções. Ou seja, “capacitar os professores a educar suas próprias emoções, assim como a de seus alunos, poderá ser mais útil que muito conteúdo técnico sem aplicação prática na vida cotidiana de seus alunos” (MONTE-SERRAT, 2007, p. 59 apud, FRANCISCHINI, 2016, p. 165).

Todos os envolvidos na roda de conversa participaram fielmente e ao final de suas falas esboçavam uma expressão de alívio, calma e bem-estar. Ao sujeitarem suas emoções aos demais membros da roda, os profissionais foram capazes de perceber o que mais os afligia, pois, a vida fora da escola também afeta a vida dentro da escola. Ao relatarem seus pensamentos acerca do que tinham lido, eles criavam estratégias de enfrentamento para essas questões e cooperavam para as questões do outro também, fortalecendo a si e o outro. Segundo Alexandroff (2012, p. 46) que diz: “é importante que se ressalte que o papel do professor é pedagógico e não terapêutico, mas se ele tiver algumas "ferramentas" básicas estas facilitarão o seu trabalho de intervenção”. Sendo assim, nada melhor como ter vivência pessoal de manejo das próprias emoções produzindo assim a inteligência emocional e então estar aptos a auxiliar o outro em seu aprendizado de regulação emocional.

Os professores relataram que ficaram bem satisfeitos com a roda de conversa, pois, foi um momento em que puderam falar sobre o que estavam sentindo, bem como possibilitou conhecer um pouco mais sobre seus colegas de profissão, além de proporcionar momento de interação e integração entre o grupo. Separar um tempo em que puderam focar a si mesmos e seus anseios, fez com que percebessem sobre a relevância do sentir, puderam olhar para si, rever algumas questões do passado, ressignificar emoções, nomeá-las corretamente, desenvolver estratégia de manejo e principalmente compreenderam que pelo fato de serem adultos não significa que possuem uma tríade emocional estruturada e a importância dessa estruturação de forma assertiva para se ter inteligência emocional e apoiar seus alunos nessa caminhada. O resultado da atividade de intervenção com os profissionais da escola foram alcançados de modo positivo tanto os profissionais envolvidos na roda de

conversa quanto para nós, facilitadores.

#### **4 CONCLUSÃO**

Ao final da roda de conversa “Um Olhar para o Eu Emocional”, o grupo de facilitadores/alunos de psicologia, percebeu que os objetivos tanto gerais como específicos estipulados no projeto de atividade de extensão foram alcançados e isso resultou em uma grande aprendizagem e satisfação, ainda que como estudantes, contribuir com o desenvolvimento do ser humano por meio de uma intervenção gerando acolhimento, escuta, cuidado, informação, oportunidade de olhar para as emoções e para o outro. Além disso, foi muito gratificante para o grupo pôr em prática conhecimentos e técnicas que foram adquiridas ao longo da graduação, nos exigiu estudos, pesquisas, leitura, criatividade, estratégia, união, foco, parceria, conhecimento, trabalho em equipe e manejo de diversas situações, o conjunto dessas questões nos proporcionou experiência e crescimento.

Após realizar a intervenção roda de conversa, percebemos que mesmo sendo adultos, profissionais da escola há anos, os participantes apresentaram dificuldades em distinguir sentimentos de emoções, sentiram impasse em anunciar seu sentir, vários exibiram dúvida em batizar de modo correto sua emoção e falta de destreza para designar tática de regulação emocional. Constatavam e vivenciavam seu sentir, sua emoção, mas, apresentaram dificuldades em alcançar a definição assertiva do que estavam sentindo, o que era e até mesmo se esquivavam ou suprimiam aquela sensação, achando que dessa forma não teriam que lidar com o que estavam ou tinham sentido. O que fez total diferença nos resultados alcançados pelo grupo em geral diz respeito ao engajamento, envolvimento e participação na atividade proposta, foi de extraordinária acuidade que todos os profissionais participantes da roda permanecessem implicados e incursos com a temática emoção, para que o resultado se despontasse proporcionar ambiente seguro a fala foi valoroso no contexto geral.

Desenvolver a empatia não é tarefa fácil, se dispor a enxergar as questões do outro a partir dos olhos e vivência desse outro e não da sua própria experiência é tarefa árdua que deve e pode ser aprendida. Se posicionar no recinto de outra pessoa para se dispor a concernir as ocorrências do modo como o outro as percebe, é descobrir que

mesmo diante de diferenças, possuímos afinidades pelo fato de experimentarmos emoções distintas. O contexto escolar que presenciamos despontou vulnerabilidades pessoais distintas presentes no corpo profissional da instituição de ensino, presente na tríade emocional de cada participante, o que nos faz acreditar que permanecem apesar de serem adultos, diversos impedimentos no incremento do repertório emocional do indivíduo desde a infância. Precisa-se de mais estudos, pesquisas e atividades de campo com essa temática para dispor de uma conclusão mais abrangente, porém pode-se dizer com base nessa experiência que é necessário repensar a forma como nossas crianças estão sendo constituídas em seu saber emocional.

Se a criança não for permitida sentir todas as emoções, não for acolhida e instruída durante seu desenvolvimento na nomeação assertiva do que está sentindo e se não receber a orientação sobre o manejo adequado dessa emoção, ou se existir barreiras ou obstáculos no processo em, adquirir entendimento sobre suas aflições, vivenciar distintas emoções, ser acolhido e amparado na identificação e nomeação assertiva de alguma emoção ou sentimento que aflorou, é bem provável que desenvolvam dificuldades na tríade emocional em etapas posteriores de seu crescimento principalmente no que refere-se ao desenvolvimento apropriado do repertório emocional, podendo resultar em indivíduos na fase adulta que apresentam angustias no manejo de suas emoções, advindas de repertório emocional desestruturado dificultando agir com inteligência emocional. Não se trata de se tornar um adulto absoluto, mas ter desenvolvido adequadamente por meio das vivências e experiências infantis capacidades, desenvoltura e aprendizado relativo ao sentir e ao lidar com seus sentimentos e emoções. Compreendemos que devemos aperfeiçoar estudos e produzir conhecimento sobre o tema, por meio de distintas pesquisas, observações e intervenções tanto com o público adulto quanto com crianças.

Através dessa experiência que ocorreu na realidade laboral do profissional em ambiente escolar, compreendemos que o professor, por exemplo, vai além de só ensinar uma matéria obrigatória do currículo. Ele se torna parte da vivência dos alunos, coordenadores, diretores e afins, sendo peça chave para uma regulação emocional mútua. Foi-nos permitido observar que, mediante nossa intervenção, a importância de ter um psicólogo inserido no ambiente escolar atuando de forma efetiva



e incrementando as diretrizes do BNCC com professores e demais profissionais da instituição escola é de suma importância. O nosso trabalho evidencia também o baixo conhecimento que as pessoas têm delas mesmas, o que reflete, muitas vezes na forma como lida com outro. No entanto, também foi possível observar que é crível obter uma modificação nesse campo, visto que com a intervenção, mudanças começaram a acontecer e gerar relevância da temática que envolve emoções e sentimentos, tríade emocional, manejo assertivo, aprendizado afetivo e inteligência emocional vista através de comportamentos equilibrados.

## REFERÊNCIAS

ALEXANDROFF, Marlene Coelho. **O Papel das emoções na constituição do sujeito**. Constr. psicopedag., São Paulo, v. 20, n. 20, p.35-56, 2012. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-69542012000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542012000100005&lng=pt&nrm=iso)>. Acessos em 15 de julho de 2022.

APA – Carvalho, L. A. de, & Camargo, D. de. (2020). **Emoção e arte em tempos de pandemia**. Cadernos de Psicologias, 1. Recuperado de <https://cadernosdepsicologias.crprr.org.br/emocao-e-arte-em-tempos-de-pandemia>.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2017. Disponível em <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>

BRASIL. Ministério da Educação; Secretaria de Educação Básica; Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, Diversidade e Inclusão; Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica. Conselho Nacional de Educação; Câmara de Educação Básica. **Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica**. Brasília: MEC; SEB; DICEI, 2013.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais / Secretaria de Educação Fundamental**. – Brasília: MEC/SEF, 1997. CFP, 2013. 58 p. ISBN: 978-85-89208-57-4 1. Psicólogos 2. Políticas Públicas 3. Educação I. Título

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA **Referências técnicas para Atuação de Psicólogos(os) na Educação Básica** / Conselho Federal de Psicologia. - Brasília: FRANCISCHINI, Rosângela; VIANA, Meire Nunes. **Psicologia Escolar: que fazer é esse?** Conselho Federal de Psicologia. - Brasília: CFP, 2016.

MACHADO, LETÍCIA Vier; FACCI, Marilda Gonçalves Dias; BARROCO, Sonia Mari Shima: **Teoria das emoções em Vygotsky**. ScieloBrasil, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/cvL9hMXKctvZpzF3nLFdyYw/?lang=pt>

PANDOLFO, P.M., & Kessler, A. S. (2012). **A arte é terapia: arteterapia em grupos comunitários**. Revista Conversas Interdisciplinares, 7 (3). Recuperado de <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/ci/article/download/3932/pdf> < <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/ci/article/download/3932/pdf>>

REIS, A. C. (2014). **Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo**. Psicologia: Ciência e Profissão, 34(1): 142-157. doi: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011> < <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011>>

SILVA, Américo J. Nunes da; VIEIRA, André Ricardo Lucas-organizadores. **Investigação científica teoria e prática da educação na contemporaneidade**. 1ª Edição, Paraná: Atena, 2021.