



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO
TOCANTINS
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
EM REDE NACIONAL - PROFEPT
INSTITUIÇÃO ASSOCIADA – CAMPUS PALMAS/IFTO**

SILVÂNIA GOMES DA COSTA

**UM OLHAR SOBRE AS EMOÇÕES E SENTIMENTOS NOS PROCESSOS DE
SAÚDE MENTAL, DE ENSINO E APRENDIZAGEM**

**PALMAS/TO
2022**

SILVÂNIA GOMES DA COSTA

**UM OLHAR SOBRE AS EMOÇÕES E SENTIMENTOS NOS PROCESSOS DE
SAÚDE MENTAL, DE ENSINO E APRENDIZAGEM**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Campus Palmas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, como parte dos requisitos em Educação Profissional e Tecnológica.

Área de concentração: Práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica (EPT). Linha de pesquisa: Práticas Educativas em EPT.

Orientador: Professor Dr. Valci Ferreira Victor.

PALMAS/TO
2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecas do Instituto Federal do Tocantins

C838o Costa, Silvana Gomes da
UM OLHAR SOBRE AS EMOÇÕES E SENTIMENTOS NOS
PROCESSOS DE SAÚDE MENTAL, DE ENSINO E
APRENDIZAGEM / Silvana Gomes da Costa, Valci Ferreira Victor. –
Palmas, TO, 2022.
76 p. : il. color.

Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e
Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia
do Tocantins, Campus Palmas, Palmas, TO, 2022.

Orientador: Dr. Valci Ferreira Victor

1. Emoções. 2. Saúde Mental. 3. Formação Integral. I. Victor,
Valci Ferreira. II. Victor, Valci Ferreira III. , . IV. Título.

CDD 370

A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio, deste documento é autorizada para fins
de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica do IFTO com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a).

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO
TOCANTINS
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
EM REDE NACIONAL - PROFEPT
INSTITUIÇÃO ASSOCIADA – CAMPUS PALMAS/IFTO**

SILVÂNIA GOMES DA COSTA

**UM OLHAR SOBRE AS EMOÇÕES E SENTIMENTOS NOS PROCESSOS DE
SAÚDE MENTAL, DE ENSINO E APRENDIZAGEM**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Campus Palmas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, como parte dos requisitos em Educação Profissional e Tecnológica.

Aprovado em 12 de dezembro de 2022.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dr. Valci Ferreira Victor
Instituto Federal de Educação Ciência e
Tecnologia do Tocantins
Orientador

Prof. Dra. Khellen Cristina Pires Correia
Soares
Instituto Federal de Educação Ciência e
Tecnologia do Tocantins

Prof. Ph.D. Claudio de Castro Monteiro
Instituto Federal de Educação Ciência e
Tecnologia do Tocantins

Prof. Dr. Wallysonn Alves de Souza
Instituto Federal de Educação Ciência e
Tecnologia do Tocantins

Profa. Dra. Leila Rute Oliveira do Amaral
Universidade Federal do Tocantins - Membro externa

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO
TOCANTINS
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
EM REDE NACIONAL - PROFEPT
INSTITUIÇÃO ASSOCIADA – CAMPUS PALMAS/IFTO**

SILVÂNIA GOMES DA COSTA

**UM OLHAR SOBRE AS EMOÇÕES E SENTIMENTOS NOS PROCESSOS DE
SAÚDE MENTAL, DE ENSINO E APRENDIZAGEM**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Campus Palmas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, como parte dos requisitos em Educação Profissional e Tecnológica.

Aprovado em 12 de dezembro de 2022.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dr. Valci Ferreira Victor
Instituto Federal de Educação Ciência e
Tecnologia do Tocantins – Orientador

Prof. Dra. Khellen Cristina Pires Correia
Soares
Instituto Federal de Educação Ciência e
Tecnologia do Tocantins

Prof. Ph.D. Claudio de Castro Monteiro
Instituto Federal de Educação Ciência e
Tecnologia do Tocantins

Prof. Dr. Wallysonn Alves de Souza
Instituto Federal de Educação Ciência e
Tecnologia do Tocantins

Profa. Dra. Leila Rute Oliveira do Amaral
Universidade Federal do Tocantins - Membro externa

A Deus toda honra e toda glória por todos os sonhos que Ele me proporciona realizar. Por Ele e para Ele todas as coisas, tudo o que sou e o que tenho.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, os meus agradecimentos a Deus, que por Seu grande amor e graça me ajudou a realizar mais este sonho. Às minhas filhas Taila e Taise, sem vocês nada disso seria possível e teria sentido, pois sempre quero ser melhor por vocês, amo-as, obrigada por existirem na minha vida. A minha mãe Domingas Gomes da Costa, reconheço a sua valentia e coragem, sem a senhora eu não seria o que sou hoje.

Aos colegas e amigos que nasceram neste percurso do mestrado e que foram fundamentais. Obrigada por me ouvirem, por me aceitarem nos grupos de trabalhos, pelas chamadas pelo Meet, por me auxiliarem e me ajudarem sempre que precisei. E, Cleonice, você é de longe a pessoa mais generosa e paciente que já conheci, obrigada, você é parte fundamental para eu chegar até aqui.

Agradeço a todos os professores que investiram tempo e afeto para que pudéssemos entender o real sentido de uma educação transformadora. A cada um que, por um simples gesto, me auxiliou na construção deste trabalho. Aos que puderam me acolher, me ouvir e me orientar, em especial ao meu orientador, o professor Victor, o professor Rivadávia, sempre tão gentil e afetuoso. Ao professor Weimar, a quem aprendi respeitar ainda mais por seu bom humor e olhar humano. Aos membros que aceitaram meu convite para a banca de defesa, desde a qualificação vocês foram fundamentais. O que está neste trabalho também é fruto de vocês, pois me abriram os olhos para verem além.

Obrigada professora Khellen Cristina Pires Correia Soares, professor Claudio de Castro Monteiro, professora Mary Lúcia Gomes Silveira de Senna, professor Wallysonn Alves de Souza e professora Leila Rute Oliveira Gurgel, vocês estão exercendo com grandeza as suas missões. Agradeço ao IFTO pela oportunidade de cursar este mestrado, que é de fato uma referência em educação de qualidade.

A todos os meus colegas de trabalho que aceitaram participar desta pesquisa. Sem vocês, não haveria este estudo. Obrigada pelo tempo dedicado, mesmo em meio a tantas demandas de suas rotinas diárias. Obrigada pelos feedbacks. Este trabalho é para vocês. Agradeço a saudosa amiga Fátima Regina Domingos, que sempre me incentivou e estudou comigo em favor da conquista desta vaga. Obrigada, amada, sei que Deus a tem no melhor lugar.

MUITO OBRIGADA!

Paus e pedras podem quebrar meus ossos, mas palavras não me atingem.
{...} não é o que os outros fazem que nos atingem, é como reagimos.
(Marshall Rosenberg, 2019)

RESUMO

A ampliação e acesso ao uso das novas Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) trouxe consigo inúmeras ferramentas que beneficiam e auxiliam na criação de novas formas de ensino e aprendizagem. Os Podcasts têm sido amplamente utilizados em diversas áreas, dentre elas, a da saúde mental como forma de transmitir informações de orientação, promoção, prevenção e educação. Uma equipe escolar subsidiada por conhecimentos sobre as emoções e sentimentos e como estas podem interferir e/ou contribuir para os processos de saúde mental no contexto educacional pode desfrutar de maior êxito com relação ao ensino e aprendizagem à medida que são capazes de compreender os processos emocionais envolvidos, passam a dispor de mais facilidade em regular as emoções desconfortáveis; possuem maior habilidade de realização de um acolhimento e escuta mais humanizados consigo e com os discentes em situações de sofrimentos psíquicos, e, conseqüentemente procuram ou realizam os encaminhamentos necessários em tempo hábil. Para o desenvolvimento deste estudo se realizou uma pesquisa de natureza aplicada, de abordagem qualiquantitativa do tipo exploratória com estudo bibliográfico e de campo, utilizando questionário semiestruturado. O Produto Educacional foi ofertado aos servidores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins – IFTO/Campus Palmas em forma de podcasts que tiveram 5 episódios com duração média de 18 min cada abordando conhecimentos sobre emoções, sentimentos, acolhimento humanizado e sobre a regulação dos mesmos. Os resultados apontam que os servidores respondentes têm consciência de que as emoções e sentimentos influenciam nos processos de saúde mental, ensino e também na aprendizagem dos estudantes e foi observado que o acolhimento já é uma prática recorrente tanto por parte de professores como dos outros agentes da escola que participaram deste estudo.

Palavras-chave: Emoções. Saúde Mental. Ensino. Aprendizagem. Formação Integral.

ABSTRACT

The expansion and access to the use of new Information and Communication Technologies (ICT) brought with it numerous tools that benefit and help in the creation of new forms of teaching and learning. Podcasts have been widely used in several areas, including mental health as a way of transmitting guidance, promotion, prevention and education information. A school team subsidized by knowledge about emotions and feelings and how they can interfere and/or contribute to mental health processes in the educational context can enjoy greater success in terms of teaching and learning as they are able to understand emotional processes involved, it becomes easier for them to regulate uncomfortable emotions; they have greater ability to carry out a more humanized reception and listening to themselves and to students in situations of psychological suffering, and, consequently, seek or carry out the necessary referrals in a timely manner. For the development of this study, an applied research was carried out, with a qualitative and quantitative approach of the exploratory type, with a bibliographic and field study, using a semi-structured questionnaire. The Educational Product was offered to the servants of the Federal Institute of Education, Science and Technology of Tocantins – IFTO/Campus Palmas in the form of podcasts that had 5 episodes with an average duration of 18 minutes each, addressing knowledge about emotions, feelings, humanized reception and about the their regulation. The results indicate that the respondent servants are aware that emotions and feelings influence mental health processes, teaching and also student learning, and it was observed that welcoming is already a recurring practice by both teachers and other health agents. school that participated in this study.

Keywords: Emotions. Mental health. Teaching. Learning. Comprehensive Training.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Emoções mais básicas e alguns sentimentos variantes destas

Quadro 2 - Objetivos Específicos e Questões

Quadro 3 - Unidades de Registro das falas dos entrevistados

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Os quatro componentes da CNV

Figura 2 - Quantitativo de reproduções dos podcasts

Figura 3 – Cargos dos servidores participantes do estudo

Figura 4 - Satisfação sobre dúvidas, dicas e conhecimentos sobre os temas abordados nos podcasts

Figura 5 - Conhecimento prévio sobre emoções e sentimentos

Figura 6 - Aprendizado a aplicabilidade dos conhecimentos oferecidos

Figura 7 - O que são emoções?

Figura 8 - O que são sentimentos?

Figura 9 - Vivência de alguma situação com estudantes com as emoções e/ou sentimentos abalados

Figura 10 - Vivência pessoal de alguma situação que trouxe abalos nas emoções e/ou sentimentos

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CNV - Comunicação Não Violenta

EMI - Ensino Médio Integrado

GGP - Gerência de Gestão de Pessoas

IFTO - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins

PE - Produto Educacional

PROFEPT – Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica

TCC - Terapia Cognitivo Comportamental

TICs - Tecnologias de Informação e Comunicação

OMS - Organização Mundial de Saúde

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	15
1. INTRODUÇÃO	16
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	19
2.1 Emoções e seus efeitos nos processos saúde mental, de ensino e aprendizagem.....	21
2.2 Emoções x sentimentos	25
2.3 Regulação das emoções e sentimentos para favorecer a saúde mental, o ensino e a aprendizagem	31
3. METODOLOGIA	34
4. ANÁLISE DOS DADOS	36
4.1 Resultados e discussões.....	41
4.1.1 Categoria 1 - Interferência e/ou auxílio das emoções e sentimentos nos processos de saúde mental, de ensino e de aprendizagem.....	44
4.1.2 Categoria 2 - Motivos relacionados à interferência e/ou auxílio das emoções e sentimentos nos processos de saúde mental, ensino e aprendizagem	47
4.1.3 Categoria 3 - Atitudes relacionadas aos impactos das emoções e sentimentos nos processos de saúde mental, ensino e aprendizagem.....	48
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	52
6. REFERÊNCIAS	55
APÊNDICE A – PRODUTO EDUCACIONAL	62
APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE.....	63
APÊNDICE C - QUESTIONÁRIO.....	67
APÊNDICE D - LISTA DOS SENTIMENTOS E NECESSIDADES	72
APÊNDICE E - EXERCÍCIO.....	76

APRESENTAÇÃO

O sonho do mestrado é desde a conclusão do curso de psicologia e que, depois de algumas tentativas, em 2021 fui agraciada com uma vaga no PROFEPT e aqui estamos em 2022 finalizando mais esta etapa, graças a Deus.

Desde 2014 atuo como psicóloga no IFTO/Campus Palmas e, devido ao novo tempo que estávamos vivendo circunstanciados pela pandemia do COVID-19, e compreendendo que todos os agentes da escola podem contribuir com a melhoria da saúde mental de si próprio e de seus pares, escolhi esse tema. Sob a intenção de alcançar a todos os servidores - os 373 servidores lotados no Campus, optei por elaborar e disponibilizar, como Produto Educacional - PE, podcasts educativos com abordagem de conteúdos sobre conceitos e definições acerca das emoções e sentimentos e como contribuem e/ou interferem nos processos de saúde mental e de ensino e aprendizagem.

Foram elaborados cinco podcasts publicados na plataforma Anchor, de acesso gratuito. No primeiro, foi apresentado o conceito de emoções e sentimentos apontando os seus impactos positivos e negativos nos processos de saúde mental e nas relações de ensino e aprendizagem. No segundo, foram abordados os 5 pilares da inteligência emocional. No terceiro, foi apresentado uma técnica de autoconhecimento. No quarto podcast, foram mostradas duas estratégias que contribuem para gerenciar suas emoções, sentimentos e pensamentos. No último, foi abordado o tema acolhimento, visando o desenvolvimento de habilidades de escutas atentas, de colaboração e confiança. Os resultados estão apresentados em forma de tabelas, gráficos e em forma de relatórios.

1. INTRODUÇÃO

No contexto atual, em meio à crise sanitária devido a Covid-19, urge uma discussão mais efetiva em relação a aspectos subjetivos no âmbito das emoções e sentimentos para que se possa entender a complexidade destes e como interferem nos processos de saúde mental e na relação de ensino e de aprendizagem dos indivíduos. Conforme apontam Yamazaki e Yamazaki (2018), incorporar questões que envolvem mecanismos apresentados por todos os seres humanos, permite-se que haja uma compreensão global dos mesmos, isto quando somados a outras dimensões.

A escola é um ambiente destinado ao ensino coletivo, no qual vários profissionais podem atuar de forma interdisciplinar e multiprofissional. Muitas vezes, é na escola enquanto ambiente de trabalho e acadêmico, que são percebidas as primeiras dificuldades comportamentais e/ou acadêmicas dos seus integrantes, tais como: estresse, medos, dificuldades de atenção, concentração, memória, ansiedade, dentre outras.

Medeiro (2017), em seu estudo sobre a gestão das emoções na educação, descreve que a força emocional se faz constante em todos os espaços da vida pelas relações e pelas escolhas se darem à nível afetivo. As emoções sentidas costumam inspirar, promover bem-estar, tranquilidade, alegria, excitação face à superação de desafios e ao fazer as coisas de que se gosta. Em situações que são vivenciadas desilusões, perdas, dentre outras, há a manifestação de tristeza, sofrimento, medo, por exemplo.

Tanto trabalhadores da educação quanto estudantes, por vezes, por terem dificuldades de compreender suas emoções e sentimentos, podem apresentar problemas de ordem de saúde mental e baixa inteligência emocional. Isso pode decorrer da falta de autoconhecimento, da pouca aptidão nas relações sociais, do autocontrole das emoções, em zelar, persistir e parca automotivação diante das dificuldades. Conforme descreve Goleman (2012), autocontrole, zelo, persistência e capacidade de automotivação, fazem parte do rol de competências da inteligência emocional.

Um ambiente escolar que visa uma formação humana integral, não pode desconsiderar o papel das emoções e sentimentos nos processos de saúde mental e nas relações de ensino e aprendizagem, a serem mobilizados tanto pela equipe da

escola, como pelo próprio corpo de estudantes. Rocha (2016) cita que toda prática educativa envolve a relação entre seres humanos, e por serem consideradas de fundamental relevância, precisam ser vistas antes mesmo “...das normas, dos currículos, dos objetivos, dos conteúdos, das metodologias, das habilidades e das competências...” (ROCHA, 2016; p. 18), pois nestas estão imbricadas as emoções e sentimentos que repercutem nos comportamentos.

Neste sentido, o presente trabalho se justifica pela necessidade de propor um conjunto de ações que subsidiem a equipe escolar que, quando bem auxiliada com base em conhecimentos sobre o papel das emoções e sentimentos nos processos de saúde mental, nas relações de ensino e aprendizagem e sobre técnicas de modulação das mesmas, é possível conceber um ambiente mais colaborativo e mentalmente mais saudável e, assim, garantindo maior êxito e desempenho escolar, com a diminuição de seus sofrimentos mentais e por parte dos discentes.

Assim, uma escola que estimula a existência de uma educação integral do ser humano em uma época onde as habilidades humanas se destacam cada vez mais, é extremamente significativo trabalhar valores como a empatia que sugere uma atitude que estimula relações positivas na comunidade escolar para que busquem dar os encaminhamentos necessários e em tempo hábil, corroborando com a ideia de Yamazaki e Yamazaki (2018) que falam que “conhecer esses mecanismos psíquicos, portanto, pode fornecer pistas de como prosseguir com a estratégia didático-pedagógica e como pensar os fenômenos que nos chegam com esses investimentos” (YAMAZAKI e YAMAZAKI, 2018; p. 11).

O presente trabalho também se justifica dado o campo da gestão das emoções e dos sentimentos se mostrar como um tema atual, que se bem explorado, pode favorecer a proposta da formação integral, descrita também como omnilateral ou politécnica, que busca formar e compreender os estudantes na sua totalidade e complexidade, indo assim, além da educação puramente propedêutica e técnica.

Moura, Lima Filho e Silva (2015) apontam que, no contexto do ensino, a formação humana é de suma importância para o desenvolvimento de uma sociedade mais justa, e isso só pode parecer possível de ser concretizado com um modelo de educação que valorize o ser humano na sua integralidade, por isso, a urgência da implantação de uma formação omnilateral, integral ou politécnica.

Ciavatta (2005) sinaliza que é necessário um empenho de todos para mudar o atual contexto da educação no Brasil. Aponta que é preciso conhecer os benefícios e

malefícios que a imposição do Decreto no. 2.208/97¹ trouxe para a educação brasileira e, assinala que, com a sua revogação e a implantação do Decreto no. 154/2004², houve uma esperança de transformação no modelo da educação dualista, pautada na minimização das desigualdades sociais. Ainda sinaliza que a educação é parte principal para a compreensão dos fundamentos das desigualdades e para a formação de uma geração empoderada e consciente do seu papel social.

Ciavatta (2005) diz que, para que haja uma formação integrada entre o ensino geral e a educação profissional ou técnica, é preciso um novo e ampliado olhar para os currículos formativos, pois os antigos alicerces do modelo educacional precisam ser desconstruídos e, sem isso, não há possibilidade de uma formação humana no seu sentido pleno.

Em busca de um caminho que favorece o auxílio em favor de uma educação transformadora aberta a mais possibilidades de melhoria na saúde mental do público do Campus Palmas, o presente trabalho, tem por objetivo geral contribuir para uma maior reflexão por parte dos servidores do IFTO/Campus Palmas sobre como as emoções e sentimentos interferem e/ou auxiliam nos seus processos de saúde mental, de ensino e também nos processos de aprendizagem dos estudantes.

Por objetivos específicos: elaborar e disponibilizar, como Produto Educacional - PE, podcasts educativos com conhecimentos sobre o que são emoções e sentimentos, seus contributos e/ou interferências nos processos de saúde mental e de ensino e aprendizagem; averiguar se os servidores do IFTO/Campus Palmas dispõem de conhecimentos sobre a influência das emoções e sentimentos nos processos de saúde mental, de ensino e aprendizagem; analisar se é possível contribuir para que os servidores do IFTO/Campus Palmas autorregulem suas emoções e os sentimentos desconfortáveis por meio de técnicas de modulação dos mesmos; verificar se é possível melhorar a habilidade dos servidores do Campus Palmas em realizar acolhimentos e escutas mais humanizados ao público alvo deste Campus em situações de sofrimentos psíquicos.

¹ Decreto nº 2.208/17/04/1997- Regulamentava o § 2º do art. 36 e os arts. 39 a 41 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, a qual estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, e dava outras providências. Este decreto recebeu inúmeras críticas por impossibilitar a integração da modalidade profissionalizante com o ensino médio e foi revogado pelo Decreto nº 5.154/23/07/2004.

² Decreto nº 5.154/23/07/2004 - Regulamenta o § 2º do art. 36 e os arts. 39 a 41 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, e dá outras providências. Este decreto trouxe a possibilidade da integração da modalidade profissionalizante com o ensino médio.

O PE foi destinado aos 373 servidores lotados do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins – IFTO/Campus Palmas, sendo estes: Assistentes Administrativos, Assistentes de Alunos, Professores, Técnicos Administrativos, Técnicos em Assuntos Educacionais, e tem como título: A Gestão das Emoções e Sentimentos como Ferramenta Educacional Transformadora no Contexto Escolar, em forma de podcasts, publicados na plataforma Anchor, de acesso gratuito, com temas educativos sobre emoções e sentimentos e como fazer a gestão destes.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Estado do Tocantins/IFTO é uma instituição de ensino constituída por unidades operacionais de atividade institucional de ensino, pesquisa e extensão e tem como objetivo promover a educação profissional por meio da integração entre ensino, pesquisa e extensão voltados para os Arranjos Produtivos Locais de forma a contribuir para o desenvolvimento educacional, científico e tecnológico do Estado do Tocantins. É composto por onze unidades de ensino e uma Reitoria, localizada na cidade de Palmas, capital do estado do Tocantins (BRASIL, 2008; CARVALHO, 2014).

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins (IFTO), também chamado de Instituto Federal do Tocantins, é resultante da integração da Escola Técnica Federal de Palmas (ETF) e da Escola Agrotécnica Federal de Araguatins (Eafa), e foi criado por meio da Lei n.º 11.892/2008, que instituiu a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica. O IFTO é uma instituição de educação superior, básica e profissional, pluricurricular e multicampi (reitoria, campus, campus avançado e polos de educação a distância), especializada na oferta de educação profissional e tecnológica nas diferentes modalidades de ensino, com base na conjugação de conhecimentos técnicos e tecnológicos com as suas práticas pedagógicas/andragógicas. A instituição faz jus ao que há de melhor na história do ensino profissionalizante no Brasil, pois forma profissionais que atendem tanto às metas de desenvolvimento do país quanto às demandas da sociedade (IFTO, 2016c).

O IFTO tem como missão: “Proporcionar o desenvolvimento regional por meio do ensino, pesquisa e extensão, prezando pela eficiência na formação acadêmica e na difusão do conhecimento”, e como visão: “Ser referência no ensino, pesquisa e extensão, com ênfase na inovação tecnológica de produtos e serviços, proporcionando o desenvolvimento regional sustentável” (IFTO, 2016c).

Assim, como os Institutos Federais distribuídos pelo vasto território nacional, o IFTO se propõe a formar seu público para a vida e para o mundo do trabalho, coadunando com Frigotto (2005) que diz que o trabalho na sua dimensão ontológica ou ontocriativa é um processo que permeia todo o ser humano e o forma na sua especificidade e necessidades, não se reduzindo à mera atividade laboral.

A missão e visão do IFTO corroboram também com o que aponta Carvalho (2010), ao citar que as mudanças ocorridas na atualidade, principalmente as que se deram devido aos avanços tecnológicos, têm exigido que o sistema educacional atual seja democrático, com maior empenho em promover circunstâncias de aprendizagem que atendam às exigências da sociedade moderna na qual as pessoas possam ter suas capacidades plenamente desenvolvidas.

Nesse sentido, o uso das novas Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) agregam vários benefícios para a área da educação, favorecendo o aprendizado e desenvolvendo novas formas de práticas do exercício laboral e de ensino e aprendizagem, possibilitando o acesso a conteúdos em acervos das mais diversas áreas do conhecimento, diminuindo distâncias, permitindo que a informação produzida seja facilmente localizada (BARROS e MENTA, 2007).

E o podcast como um recurso tecnológico, tem sido amplamente utilizado como ferramenta educativa em diversas situações e áreas devido a suas inúmeras funções e vantagens. Pode ser ouvido sem barreiras de tempo e espaço por acesso pela internet em dispositivos móveis ou pelo computador (CARVALHO, 2011).

PodCast é uma palavra que vem do laço criado entre Ipod – aparelho produzido pela Apple que reproduz mp3 e Broadcast (transmissão), podendo defini-lo como sendo um programa de rádio personalizado gravado nas extensões mp3, ogg ou mp4, que são formatos digitais que permitem armazenar músicas e arquivos de áudio em um espaço relativamente pequeno, podendo ser armazenados no computador e/ou disponibilizados na Internet, vinculado a um arquivo de informação(feed) que permite que se assine os programas recebendo as informações sem precisar ir ao site do produtor (BARROS e MENTA, 2007; p. 2 e 3).

A produção de podcasts requer recursos que, na atualidade, são acessíveis para a maioria das pessoas, tais como um smartphone conectado à internet e aplicativo para este fim. Este pode ser disponibilizado de forma gratuita nos serviços de distribuição digital de aplicativos, ou seja, nas lojas oficiais de aplicativos para sistemas operacionais Android e iOS (BODART e SILVA, 2021).

2.1 Emoções e seus efeitos nos processos saúde mental, de ensino e aprendizagem

Devido a pandemia da COVID-19 alterar a ordem social vigente, a organização pedagógica e as relações sociais no campo da educação foram grandemente impactadas neste novo tempo, requerendo novas formas no modelo de trabalho e aprendizagem na educação. Surge o trabalho remoto que impõe outras implicações na organização do trabalho na escola, conseqüentemente, gerando impactos na saúde mental de todos os envolvidos no contexto escolar (PEREIRA, SANTOS e MANENTI, 2020).

No entanto, não é de agora, na conjuntura da pandemia, que há impactos significativos na saúde mental do trabalhador da área da educação. Conforme apontam Moreira e Rodrigues (2018), isso acontece de longa data devido aos novos formatos e constituições do mundo do trabalho, marcados por constantes mudanças, pressões e exigência de eficiência e excesso de produtividade.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde - OMS, não existe uma definição oficial para o termo saúde mental, mas este se relaciona ao modo como as pessoas lidam consigo e com os outros, como reconhecem seus limites, como reagem às exigências, aos desafios e às mudanças da vida e ao modo como vivenciam as emoções agradáveis e desagradáveis. GAINO, et al (2018) descrevem que a “... saúde e saúde mental têm conceitos complexos e historicamente influenciados por contextos sócio-políticos e pela evolução de práticas em saúde” (p. 110).

Pereira, Santos e Manenti (2020) asseguram que, neste momento, em que as atenções estão voltadas para a saúde biológica das pessoas e para o combate ao agente patogênico da COVID-19, não se pode negligenciar ações de promoção e prevenção em saúde mental, para que se reduza as implicações psicológicas tanto nas condições de trabalho em formato remoto, como para os planos de ações e estratégias para o retorno das atividades presenciais.

Medeiro (2017) cita que situações nas quais as emoções são abaladas, estas podem conduzir ao estresse emocional que não pode ser ignorado, tendo em vista a iminência de afetar a saúde e os relacionamentos importantes que as pessoas desejam preservar. Ela descreve que as emoções merecem uma atenção especial, pois o seu poder pode provocar muita insegurança nas pessoas e, diante de situações inesperadas não há como “... fugir de certas emoções imediatas, que nos podem

descontrolar e dominar, pelo que consideramos essencial cuidarmos das nossas emoções” (p. 04).

As pessoas não transmitem só ideias, elas também transmitem emoções através da linguagem corporal e verbal, assim como também tomam importantes decisões no âmbito profissional e pessoal baseados nas emoções. Conhecer o indivíduo em sua totalidade e as discussões sobre a afetividade e o funcionamento psíquico vem ganhando maior espaço no cenário educacional, na intenção de compreender como interferem nas relações de ensino e aprendizagem (TASSONI e DA SILVA LEITE, 2011; MEDEIRO, 2017).

Tais estudos coadunam com o que pensava Gramsci (2004) ao descrever que na civilização moderna, as atividades se tornaram complexas e as ciências se mesclaram para que dessem conta de um modelo de formação viável ao atendimento das necessidades do novo tempo. Medeiro (2017) cita que as emoções são primordiais para a existência e proporcionam estados internos positivos e negativos. Aqueles, em momentos de prazer, alegria, euforia e estes em situações de desgosto, tristeza, raiva, ansiedade, descontrole. Cita ainda que,

Num ambiente educativo que desejamos que seja convidativo e estimulante, o equilíbrio emocional e as emoções positivas são fundamentais para o sucesso da aprendizagem, para a tomada de decisões sensatas, para relacionamentos afáveis e para o nosso bem-estar geral e saúde. Pelo contrário, as emoções negativas que conduzem ao stresse, ao mal-estar, e à instabilidade diminuem a capacidade de reflexão e o sucesso das aprendizagens. Se as emoções negativas não forem cuidadas na devida altura em que se manifestam podem causar depressões e outros distúrbios psíquicos graves (MEDEIRO, 2017; p. 07).

No entanto, Marshall Rosenberg, pai da Comunicação Não Violenta – CNV descreve que não se pode definir emoções, sentimentos como positivos ou negativos, pois eles são mensageiros do mundo interno das pessoas, os quais sinalizam se as suas necessidades, valores e desejos estão sendo atendidos ou não (ROSENBERG, 2019).

Esse autor considera que emoções, sentimentos precisam ser vistos como fundamentais, pois fazem parte da complexidade da natureza humana. Quando aceitos e reconhecidos produzem estratégias basilares para os processos de auto realização, autoconhecimento, boa saúde mental e amadurecimento humano. Goleman (2012) descreve que saber reconhecer as emoções é de fundamental

relevância, para que, pela força do seu poder, não dominem as atitudes humanas, mas sim, haja equilíbrio entre as emoções e a razão e, delineia que, “Para o bem ou para o mal, quando as emoções dominam, o intelecto não pode conduzir a lugar nenhum” (GOLEMAN, 2012; p. 30).

Goleman (2012) defende que competências emocionais são habilidades aprendidas e menciona que aprender a reconhecer e classificar com precisão seus sentimentos e como eles os levam a agir, deve ser aprendido já nos primeiros anos escolares. Quando isso ocorre, há excelentes resultados no processo de autoconfiança, no controle das emoções e impulsos perturbadores das crianças. Há ainda um aumento na empatia destes, o que resulta em melhor comportamento, respeito aos pares e um melhor desempenho escolar.

Nessa linha de pensamento, Kandel et al. (2014) citam que aprender é implementar estratégias, habilidades, conhecimentos e competências para se adaptar, lidar e resolver as mais diversas situações da vida. Todas essas atitudes resultam no desenvolvimento de novos comportamentos nos sujeitos, capazes de proporcionarem recursos que lhes permitam transformar sua prática e o mundo em que vivem, para terem saúde e realização pessoal em sociedade.

O homem então aprende o que lhe é útil para a sua sobrevivência e/ou que lhe proporciona prazer. Assim, educar é uma forma de proporcionar oportunidades e orientação para aprendizagem e para o desenvolvimento cognitivo para aquisição de novos comportamentos. Para que esse processo aconteça é importante a utilização de várias funções mentais, tais como: atenção, memória, percepção, emoção, função executiva, entre outras, ou seja, é preciso o uso de todas as funções do cérebro (KANDEL *et al.*, 2014).

Gracioso (2011) diz que estudos na área da neurociência e da psicologia da educação apontam que as emoções estão ligadas ao aprendizado, sendo que estas podem tanto potencializar, quanto prejudicar ou atrasá-lo. A explicação para isto está na descoberta de que os estímulos emocionais têm maior influência no processamento cerebral que os estímulos racionais, e quando as emoções se manifestam primeiro, há maior possibilidade de dominar os estímulos racionais, ou seja, “... é a resposta emocional a uma determinada situação que determina a quantidade e a qualidade da atenção direcionada ao caso” (p. 33).

Carvalho (2010) fala que a emoção e a motivação influenciam na aprendizagem, por:

... o sistema límbico, formado por tálamo, amígdala, hipotálamo e hipocampo, avalia as informações, decidindo que estímulos devem ser mantidos ou descartados, dependendo da retenção da informação no cérebro da intensidade da impressão provocada nele. A consciência da experiência vivenciada é atingida quando, ao passar pelo córtex cerebral, compara-se a experiência com reflexões anteriores. Assim, quando conseguimos estabelecer uma ligação entre a informação nova e a memória preexistente, são liberadas substâncias neurotransmissoras – como a acetilcolina e a dopamina – que aumentam a concentração e geram satisfação (CARVALHO 2010, p.06).

Dessa forma, quando os sentimentos intensificam a atividade das redes neuronais e fortalecem as conexões sinápticas, há a possibilidade de incitar a aquisição, a retenção, a evocação e a articulação dos dados no encéfalo (CARVALHO, 2010).

Fonseca (2016) declara que as emoções são fundamentais para a aprendizagem, pois as pessoas buscam realizar atividades e escolher as suas ocupações que fazem com que se sintam bem, e, procuram evitar as que lhe trazem desconforto, as que se sintam mal. Emoções são estados de sentimentos complexos, que produzem mudanças tanto físicas quanto psicológicas, influenciam na produção de pensamentos e comportamentos, estando também associadas ao temperamento, à personalidade, ao humor e à motivação.

Bzuneck (2018) assinala que as emoções acadêmicas são relevantes para o desenvolvimento cognitivo dos estudantes, assim como são para a motivação e a aprendizagem autorregulada. Descreve que as emoções positivas estão significativamente relacionadas ao desempenho escolar.

De acordo com Bandura (2006) e Frederickson (2001), entre outros, tais associações se explicam pelo fato de que, quando ativadas, as emoções positivas tendem a expandir o repertório de ações derivadas de pensamentos, isto é, elas abrem a mente e, assim, desafios são enfrentados com mais disposição. Neurologistas (por ex., ASHBY *et al.*, 1999; DAI; STERNBERG, 2004) acrescentaram que o afeto positivo está associado a níveis mais elevados de dopamina, um neurotransmissor que produz efeitos positivos sobre vários aspectos do processamento cognitivo. (BZUNECK, 2018; p. 1062).

A Neurociência, área da medicina que agrupa a neurologia, a psicologia e a biologia têm feito descobertas importantes sobre o funcionamento do Sistema Nervoso Central apontado caminhos para um melhor entendimento de como a aprendizagem e educação podem ser estudadas por este novo campo das ciências naturais. E sinaliza que estão intimamente ligadas ao desenvolvimento do cérebro

devido ao progresso em estudos sobre a função da percepção, das emoções, da aprendizagem e da memória (COSENZA, GUERRA, 2014).

Do Patrocínio Bazi (2000) descreve que várias pesquisas buscam explicar o insucesso escolar ao analisar e estudar características físicas, de ordem biológica, psicológica, sociais, métodos educacionais, entre outros aspectos, as quais apontam que este é um fenômeno recorrente na história da educação brasileira. Acrescenta ainda que alguns dos estudos assinalam que dentre os vários fatores estudados referentes ao fracasso escolar, os de ordem emocional, como a ansiedade merecem destaque.

O IFTO, assim como as várias instituições de ensino do Brasil, vivencia um cenário pouco alentador no que se refere ao quantitativo de estudantes que abandonam a sala de aula ou que não conseguem cumprir o percurso formativo no tempo adequado.

Estudos realizados nesta instituição (IFTO, 2016a; IFTO, 2016b) mostram que é alto o índice de evasão e retenção escolar, e, dentre as causas mais diversas deste fenômeno, as dificuldades de aprendizagem são apontadas como um dos grandes desafios. Tal realidade enfatiza a necessidade de buscas de intervenções nos seus mais variados contextos, devido à complexidade das causas da problemática do fracasso escolar (IFTO, 2016a; IFTO, 2016b).

2.2 Emoções x sentimentos

Damásio (2011) descreve que embora as emoções e os sentimentos façam parte de um ciclo estreitamente coeso, ocorrem por processos distintos. As emoções são programas de ações complexas e, na maioria de suas ocorrências, se dão de forma automatizada, realizados pelo mecanismo de sobrevivência. Os sentimentos emocionais são percepções compostas do que acontece no corpo e na mente quando uma emoção é disparada.

A distinção de ambos é razoavelmente clara: as emoções se constituem por ações, por ideias e certos modos de pensar, já os sentimentos emocionais são principalmente as percepções que o corpo faz durante o desencadeamento de uma emoção junto às percepções do estado de espírito neste mesmo lapso temporal (DAMÁSIO, 2011).

Damásio (2012) afirma que emoções podem ser primárias ou secundárias e desempenham um papel de comunicar significados a terceiros e podem ter o papel de orientação cognitiva. As emoções primárias são aquelas que o ser humano está programado para reagir quando é exposto a certos estímulos, ou seja, são inatas, pois há um “mecanismo pré-organizado” para reagir com uma emoção quando certas características dos estímulos, no mundo ou nos nossos corpos, são detectadas individualmente ou em conjunto. Elas dependem da rede de circuitos do sistema límbico, tendo a amígdala e o cíngulo como os principais responsáveis por suas manifestações.

Exemplos dessas características são o tamanho (animais de grande porte); uma grande envergadura (águias em voo); o tipo de movimento (como o dos répteis); determinados sons (como os rugidos); certas configurações do estado do corpo (a dor sentida durante um ataque cardíaco). Essas características, individualmente ou em conjunto, seriam processadas e depois detectadas por um componente do sistema límbico do cérebro, digamos, a amígdala; seus núcleos neuronais possuem uma representação dispositiva que desencadeia a ativação de um estado do corpo, característico da emoção de medo, e que altera o processamento cognitivo de modo a corresponder a esse estado de medo (DAMÁSIO, 2012; P. 129).

No entanto, aponta que o cérebro pode “simular” os estados do corpo acima descritos e contorná-lo de modo a obter alterações cognitivas. Assim, não é preciso que o urso, a cobra ou a águia sejam vistos ou saberem o que provoca dor para que se tenha uma resposta do corpo. Basta, somente, que os córtices sensoriais iniciais detectem e classifiquem a característica individual ou em conjunto do animal ou objeto para que as estruturas, como a amígdala, recebam os sinais e desencadeiem as reações corporais referente a emoção, nesse caso, o medo (DAMÁSIO, 2012).

Damásio aponta que o mecanismo das emoções primárias constitui o processo básico das emoções, mas não descrevem todos os comportamentos emocionais. Devido ao desenvolvimento dos indivíduos, as estruturas do sistema límbico não são suficientes para sustentar o processo de todas as emoções, por isso o cérebro ampliou a rede de mecanismos para que as emoções secundárias fossem estruturadas por meio da intervenção dos córtices pré-frontal e somatossensorial (DAMÁSIO, 2012; DAMÁSIO, 2011).

As emoções secundárias “ocorrem mal começamos a ter sentimentos e formar ligações sistemáticas entre as categorias de objetos e situações, por um lado, e emoções primárias, por outro” (p. 132). Em nível consciente, o processo para que

aconteçam inicia-se nas considerações deliberadas e conscientes que os sujeitos fazem em relação a uma determinada pessoa ou situação, ou seja, há uma avaliação cognitiva do conteúdo do acontecimento.

Algumas das imagens assim invocadas não são verbais (a aparência de uma determinada pessoa num determinado lugar), enquanto outras o são (palavras e frases relativas a atributos, atividades, nomes, etc.). O substrato neural para essas imagens é uma coleção de representações autônomas topograficamente organizadas que ocorrem em diversos córtices sensoriais iniciais (visual, auditivo e outros). Essas representações são criadas sob o controle de representações dispositivas distribuídas por um grande número de córtices de associação (DAMÁSIO, 2012; p. 133).

Em nível inconsciente, redes no córtex pré-frontal reagem de forma automática e involuntária aos sinais resultantes do processamento imagens verbais e não verbais, como apontado acima. Essa resposta pré-frontal acontece de acordo com as interpretações que foram incorporadas sobre os conhecimentos relativos à forma como determinadas situações têm sido rotineiramente combinadas com certas respostas emocionais nas experiências pessoais, ou seja, provém de representações adquiridas, mas embora adquiridas, são obtidas sob influência das emoções primárias.

Aquilo que as disposições adquiridas incorporam é a sua experiência única dessas relações ao longo da vida. Essa experiência pode variar muito ou pouco em comparação a de outras pessoas; mas é só sua. Apesar de as relações entre tipo de situação e emoção serem em grande medida semelhantes entre diferentes indivíduos, a experiência pessoal e única personaliza o processo para cada indivíduo (DAMÁSIO, 2012; p. 133).

Ressalta que as disposições pré-frontais adquiridas, fundamentais para as emoções secundárias, são diferentes das disposições inatas, aquelas necessárias para as emoções primárias, e lembra que as emoções secundárias precisam das primárias para se expressarem. Damásio diz que emoção é

... a combinação de um *processo avaliatório mental*, simples ou complexo, com *respostas dispositivas a esse processo*, em sua maioria *dirigidas ao corpo propriamente dito*, resultando num estado emocional do corpo, mas também *dirigidas ao próprio cérebro* (núcleos neurotransmissores no tronco cerebral), resultando em alterações mentais adicionais (DAMÁSIO, 2012; p. 135).

Em suma, para Damásio (2012), sentimentos são as emoções secundárias, são as experiências mentais conscientes de todas as mudanças que formam a

resposta emocional, ou seja, constituem o passo seguinte de uma emoção. Isso porque todas as emoções originam sentimentos, se o indivíduo estiver desperto e atento. Este autor aponta que existe uma variedade de sentimentos, os quais primeiramente se baseiam nas emoções mais universais “...: a felicidade, a tristeza, a cólera, o medo e o nojo” (p. 144).

Cabe ressaltar que não há consenso entre os teóricos sobre quais são as emoções primárias (são chamadas de primárias por estarem ligadas ao instinto de sobrevivência humano), mas existe conformidade em algumas em todas as descrições, tais como as apontadas por Damásio e outras que somadas a estas que são mais variáveis. A exemplo disso, para Vasco (2013), outros consideram que serem oito as emoções primárias: tristeza, medo, zanga, nojo, vergonha, alegria, curiosidade e surpresa.

Como já explicado acima, as emoções primárias manifestam-se no corpo de forma “pré-organizada”, correspondendo a um perfil de resposta do estado corporal. Já a segunda variedade, denominada de sentimentos, baseiam-se nas variantes das emoções mais básicas e são sintonizadas de forma sutil de acordo com o estado cognitivo e o emocional do corpo.

Para melhor assimilação, segue o Quadro 1 que ajuda a compreender os sentimentos que podem surgir diante da interpretação da emoção que se manifesta pela vivência de uma determinada situação ou pela relação com uma pessoa. Cabe ressaltar que não existem somente os sentimentos apontados no Quadro 1e, há, portanto, muitos outros. Estão aí colocados os mais recorrentes.

Quadro 1 - Emoções mais básicas e alguns sentimentos variantes destas.

EMOÇÃO	1ª VARIEDADE DE SENTIMENTOS	2ª VARIEDADE DE SENTIMENTOS	EMOÇÃO	1ª VARIEDADE DE SENTIMENTOS	2ª VARIEDADE DE SENTIMENTOS	EMOÇÃO	1ª VARIEDADE DE SENTIMENTOS	2ª VARIEDADE DE SENTIMENTOS	EMOÇÃO	1ª VARIEDADE DE SENTIMENTOS	2ª VARIEDADE DE SENTIMENTOS	EMOÇÃO	1ª VARIEDADE DE SENTIMENTOS	2ª VARIEDADE DE SENTIMENTOS
FELICIDADE	Calmo	Relaxado	TRISTEZA	Culpado	Com Remorso	CÓLERA	Ferido	Constrangido	MEDO	Assustado	Consternado	NOJO	Desaprovador	Julgamento
	Atento			Envergonhado			Devastado			Chocado			Aversão	
	Íntimo	Sensível		Pesaroso	Sentido		Ameaçado	Inseguro		Apavorado	Aterrorizado		Desapontado	Rejeição
	Conectado			Mortificado			Enciumado			Amedrontado			Repulsa	
	Otimista	Inspirado		Abandonado	Ignorado		Nervoso	Inquieto		Agoniado	Temeroso		Arrogante	Esnober
	Disposto			Vitimizado			Aflito			Apreensivo			Pedante	
	Contente	Brincalhão		Desesperado	Impotente		Odioso	Ressentido		Inseguro	Inadequado		Asco	Repugnante
	Eufórico			Vulnerável			Violado			Inadaptado			Detestável	
	Fascinado	Apaixonado		Deprimido	Amargurado		Enlouquecido	Furioso		Submisso	Inútil	SURPRESA	Evitação	Ojeriza
	Encantado			Frágil			Enfurecido			Insignificante			Hesitante	
	Tranquilo	Esperançoso		Angustiado	Preocupado		Agressivo	Ultrapassado		Rejeitado	Desprezado			
	Amoroso			Magoado			Hostil			Alienado				
	Poderoso	Provocativo		Solitário	Desmerecido		Invejoso	Impotente		Humilhado	Desrespeitado		Animado	Extasiado
	Corajoso			Isolado			Desconsiderado			Ridicularizado			Livre	
	Reconhecido	Realizado		Aborrecido	Amuado		Chateado	Desgostoso					Excitado	Energizado
	Respeitoso			Desanimado			Atormentado						Agitado	
	Seguro	Aliviado		Entediado	Apático		Frustrado	Enraivecido					Impressionado	
	Empoderado			Indiferente			Irritado						Atônito	
	Orgulhoso	Confiante		Saudade	Nostalgia		Distante	Isolado					Perplexo	
	Importante			Melancolia			Desconfiado						Desiludido	
	Interessado	Curioso		Ansioso	Sobrecarregado		Crítico	Cético						
	Divertido			Preocupado			Sarcástico							
												EMOÇÃO	1ª VARIEDADE DE SENTIMENTOS	2ª VARIEDADE DE SENTIMENTOS

Fonte: Adaptado do modelo produzido pela Escola Nacional de Administração Pública em parceria com a Receita Federal do Brasil (ENAP, 2021).

Damásio (2012; 2018) ressalta que nem todos os sentimentos surgem em decorrência das emoções. A estes sentimentos, ele chama de sentimentos de fundo (background), que possuem as suas origens em estados corporais de fundo e não em estados emocionais: "... são um minimalista no tom e no ritmo, o sentimento da própria vida, a sensação de existir" (p.145). Devido este tema não ser foco deste trabalho, essa será a única contribuição. Maiores informações podem ser encontradas nas obras deste autor.

Uma outra contribuição é de Rosenberg (2019; 2021), pai da Comunicação Não Violenta - CNV. Segundo ele, os pensamentos em formas de avaliações ou julgamentos são, na maioria das vezes, denominados de sentimentos, mas na verdade, não o são. Termos como: ameaçado, enganado, maltratado, rejeitado, entre outros, não são sentimentos, pois não expressam sentimentos reais, mas descrevem o que se pensa que os outros estão fazendo, por não atenderem necessidades, valores e desejos e não como realmente ela se sente.

Nas palavras de Rosenberg, esses termos revelam mais sobre como a pessoa pensa em relação ao comportamento do outro envolvido em um efeito de avaliador e julgador de comportamento alhures, e os expressando como sentimentos, mas na realidade não são sentimentos. Marshall Rosenberg descreve que o que os outros dizem ou fazem pode ser um estímulo para despertar as emoções e sentimentos, mas nunca são a causa. A causa está na forma como a pessoa opta em receber o que os outros dizem e fazem, assim como nas necessidades, nos valores e desejos e nas expectativas que cria em relação a algo ou alguém. Para melhor compreensão, ler as obras do autor (ROSENBERG, 2019; 2021).

Ressalta-se ainda que este autor não faz diferenciação entre emoções e sentimentos, uma vez que estão relacionados às necessidades, valores e desejos. Para ele, sentimentos são mensageiros que apontam se as necessidades, valores e desejos das pessoas estão sendo atendidos ou não. Quando são atendidos, ocorre a manifestação de sentimentos agradáveis: felicidade, alegria, otimismo, etc., e quando não, ocorre a expressão de sentimentos desconfortáveis: ansiedade, medo, angústia, culpa, etc. (ROSENBERG, 2021).

Isso não significa que somente seja bom e correto sentir apenas os sentimentos agradáveis e, ruim e errado, sentir os desconfortáveis. Tais sentimentos sinalizam quanto ao atendimento das necessidades (algo necessário ao bem estar), dos valores e desejos se estão sendo atendidos ou não, ou seja, se há ou não

conexão com os sentimentos e se nos relacionamentos existem ou não habilidades de linguagem e comunicação, de expressar e ouvir os outros (ROSENBERG, 2021).

Conforme Rosenberg (2019), apenas em relações que há a satisfação das necessidades, valores e desejos pessoais e dos outros, é possível a construção de relacionamentos de qualidade, sinceros, honestos e empáticos. Para que isso ocorra, ele descreve que é preciso observar os quatro componentes da CNV: observações, sentimentos, necessidades, pedidos, conforme breve resumo na Figura 1:

Figura 1 - Os quatro componentes da CNV



Fonte: AlmanaqueSOS.com

2.3 Regulação das emoções e sentimentos para favorecer a saúde mental, o ensino e a aprendizagem

A reflexão sobre o papel das emoções se torna essencial para que as práticas rotineiras sejam avaliadas e ajustadas à atual realidade, devido serem universalmente expressadas e ultrapassarem fronteiras geográficas, culturais, geracionais, de classes sociais, profissionais. Em um ambiente escolar estimulante e convidativo, o equilíbrio emocional é fundamental para a saúde, para o bem estar, para a tomada de decisões sensatas, para a existência de relacionamentos corteses, amigáveis e para o sucesso da aprendizagem (MEDEIRO, 2017; RABELO, 2014).

Encontrar estratégias que provoquem uma melhoria no nível da gestão emocional contribui para o empoderamento dos sujeitos, em prol da sua autonomia, para o fortalecimento das emoções confortáveis, para ajudar a cuidar das desconfortáveis com o objetivo de que o equilíbrio e a estabilidade emocional sejam rapidamente reencontrados (MEDEIRO, 2017; RABELO, 2014).

Vasco (2013) declara que saúde mental e bem-estar psicológico dependem da capacidade em regular adequadamente a satisfação das mais diversas necessidades psicológicas vitais. Para isso, a regulação emocional se faz importante, e esta envolve processos intrínsecos e extrínsecos, os quais são responsáveis "... pelo início, pelo monitoramento, pela avaliação e pela modificação das reações emocionais (intensidade e duração)" (RABELO, 2014, p. 04).

Bandura (2008), criador da Teoria Social Cognitiva, afirma que o funcionamento humano tem raízes nos sistemas sociais que organizam, guiam e regulam as atividades humanas. As práticas dos sistemas sociais impõem limitações e, ao mesmo tempo, proporcionam recursos e estruturas de oportunidade para o desenvolvimento e o funcionamento das pessoas. Em decorrência dessa bidirecionalidade dinâmica de influências, esta teoria rejeita a desconexão entre a agência pessoal e a estrutura social, da atividade humana.

O valor de uma teoria psicológica não é julgado apenas por seu poder explicativo e preditivo, mas por seu poder prático para promover mudanças no funcionamento humano. A teoria social cognitiva é facilmente indicada para aplicações sociais, pois especifica determinantes modificáveis e a maneira como estes devem ser estruturados, com base nos mecanismos pelos quais operam. O conhecimento de processos de modelação oferece orientações informativas sobre como proporcionar que as pessoas efetuem mudanças pessoais, organizacionais e sociais (Bandura, 1969, 1997; Bandura e Rosenthal, 1978) (BANDURA, 2008; p. 18).

Esta teoria adota também a perspectiva de que o homem é agente da própria vida e pode influenciá-la de modo intencional. Isso significa que ele é capaz de se autodesenvolver, se adaptar e mudar e que pode influenciar o próprio funcionamento e as circunstâncias de vida. As pessoas não são somente produtos das circunstâncias que as acometem, dada a sua capacidade de serem proativas, auto organizadoras, autorreguladoras e auto reflexivas (BANDURA, 2008).

Quando as pessoas aprendem que podem modificar e produzir novas versões de comportamentos, conseguem adequá-los às mudanças que se fazem necessárias. E nesse sentido, a autorregulação das emoções é uma atividade pessoal e pode ser

exercida por todos. Nesta perspectiva, Marshall Rosenberg sinaliza que as pessoas devem olhar para dentro delas, para o que está vivo nelas em cada momento da vida para que tenham conexão com seus sentimentos e necessidades, para que tenham clareza do que sentem e do que necessitam (BANDURA, 2008; BZUNECK, 2018; ROSENBERG, 2021).

Aaron Beck, pai de Terapia Cognitiva, que na atualidade é amplamente conhecida como Terapia Cognitivo Comportamental - TCC, no início da década de 1960 desenvolveu um modelo de psicoterapia breve que, por necessidade de validar estudos sobre a depressão, criou um modelo de tratamento psicoterápico estruturado e direcionado para a resolução de problemas atuais, com o intuito de modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais (BECK, 1997).

Beck (1997) afirma que a interação entre crenças, pensamentos, sentimentos e comportamentos pode resultar em problemas emocionais, devido às interpretações e representações dos acontecimentos que os sujeitos fazem interna e externamente. Quando são enviesadas, há distorção na forma como constroem suas experiências, induzindo a erros cognitivos, resultando em sofrimento mental.

Nesse sentido, a TCC trabalha para que os sujeitos identifiquem os sentimentos e os padrões de pensamentos por trás dos comportamentos que geram sofrimento, para que haja reestruturação cognitiva por meio da modificação dos padrões de comportamentos profundamente enraizados nos seus modos de vida que os levam a se comportarem de determinada maneira (BECK, 1997; CAMINHA e CAMINHA, 2007).

Stallard (2004) descreve que há um crescente interesse na utilização da TCC, com pesquisas significativas na área, por apresentar uma intervenção promissora e efetiva diante de problemas psicológicos, tais como: ansiedade, problemas interpessoais, depressão, fobia social, problemas relacionados à escola, diversos tipos de violências, dentre outros.

Yamazaki e Yamazaki (2018) apontam que, mesmo sendo notória que a gestão das emoções é de fundamental relevância para as práticas dentro da escola, para os processos de ensino e aprendizagem, ainda são incipientes no tocante ao desenvolvimento de práticas efetivas que acompanham estas demandas no contexto escolar, inclusive no que se refere à prática e à formação de professores.

Muito embora seja possível verificar por meio da literatura da área, as mudanças de perspectivas e enfoques com relação às teorias da aprendizagem no final do século XX e início deste (século XXI), as práticas efetivas de professores que estão atuando nas escolas brasileiras não acompanharam essa demanda, apesar dos avanços pontuais (YAMAZAKI, 2018, p. 342).

Wekerlin Filho, et al. (2007) sinalizam sobre a importância das emoções na mediação da aprendizagem, haja vista se manifestarem frequentemente durante as atividades em sala de aula. Nos estudos desenvolvidos por Bzuneck (2018), os professores podem contribuir para a diminuição de situações eliciadoras das emoções ao atuarem com os estudantes, por exemplo, com menos julgamentos e críticas, ou seja, propor momentos de escuta e acolhimento humanizados no contexto da escola, como forma de minimizar o desenvolvimento de crenças desadaptadoras, às quais geralmente estão associadas a sentimentos de vergonha. A autorregulação das emoções, por ser uma atividade pessoal, também pode ser exercida com e pelos estudantes no contexto escolar, em concomitância com a autorregulação da aprendizagem, da motivação e do rendimento acadêmico (BZUNECK, 2018).

3. METODOLOGIA

Para o desenvolvimento deste estudo, o presente trabalho buscou realizar uma pesquisa de natureza aplicada, recorreu à abordagem qualiquantitativa do tipo exploratória com estudo bibliográfico e de campo, utilizando questionário semiestruturado com questões de múltiplas escolhas, abertas e fechadas. A aplicação se deu por meio eletrônico via Google formulários, realizado após a escuta dos podcasts.

O levantamento bibliográfico foi feito por meio de livros de informações científicas e de apoio, documentos eletrônicos extraídos da internet utilizando as seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic), Lilacs e no Portal de Periódicos CAPES/MEC, usando a combinação das seguintes palavras-chave: saúde mental e educação, inteligência emocional em âmbito escolar, fortalecimento da inteligência emocional, relação entre inteligência emocional e os processos de aprendizagem, relação entre inteligência emocional e saúde mental de estudantes, modulação das emoções, emoções e aprendizagem; podcasts e educação, podcasts

e saúde mental. Da mesma forma, buscaram-se as referências bibliográficas contidas nos artigos selecionados referentes ao assunto com o intuito de realizar novas buscas e consultas.

Para coleta de dados, foi aplicado um questionário semiestruturado que dentre outras questões, para verificar os objetivos específicos, fez as seguintes perguntas, conforme o Quadro 2:

Quadro 2 - Objetivos Específicos e Questões

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	PERGUNTAS
Averiguar se os servidores do IFTO/Campus Palmas têm conhecimentos sobre a influência das emoções e sentimentos nos processos de saúde mental, de ensino e aprendizagem.	- O que é emoção para você? - O que é sentimento para você? - Você considera que as emoções e/ou sentimentos influenciam na saúde mental? Por gentileza, explique o motivo da sua resposta: - Você considera que as emoções e/ou sentimentos podem influenciar na sua prática laboral e/ou no modo como os professores ensinam? Por gentileza, explique o motivo da sua resposta: - Você considera que é relevante para a sua vida e para sua prática laborativa ter conhecimentos sobre as influências das emoções e sentimentos nos processos de saúde mental e de ensino e aprendizagem? Por gentileza, explique o motivo da sua resposta: - Você considera que as emoções e/ou sentimentos podem influenciar no aprendizado dos estudantes? Por gentileza, explique o motivo da sua resposta:
Analisar se é possível contribuir para que os servidores do IFTO/Campus Palmas consigam auto regularem suas emoções e sentimentos negativos por meio de técnicas de modulação dos mesmos.	- Você considera importante para a sua vida e para a sua prática laboral ter conhecimentos de técnicas de regulação/modulação das emoções e sentimentos? Por gentileza, explique o motivo da sua resposta:
Verificar se é possível melhorar a habilidade dos servidores do Campus Palmas em realizar acolhimentos e escutas mais humanizados ao público alvo deste campus em situações de sofrimentos psíquicos.	- Você considera que é relevante para a sua vida e para sua prática laboral melhorar suas habilidades em realizar acolhimentos e escutas mais humanizados às pessoas e aos estudantes em situações de sofrimentos psíquicos. Por gentileza, explique o motivo da sua resposta:

Fonte: Elaborado pela pesquisadora, a partir dos dados da pesquisa (2022).

A população alvo deste trabalho foram os 373 servidores lotados no IFTO Campus Palmas, segundo a Gerência de Gestão de Pessoas – GGP que ocupam os

cargos de: Assistentes Administrativos, Assistentes de Alunos, Professores, Técnicos Administrativos, Técnicos em Assuntos Educacionais. Os convites para participação na pesquisa foram feitos remotamente, via e-mail a todos os servidores do IFTO/Campus Palmas. No primeiro contato foi apresentado o objetivo da pesquisa para os servidores, e aqueles que concordaram em participar, leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE, apêndice A) via Google Forms.

Os resultados deste estudo se deram de duas formas: análise quantitativa e qualitativa. As questões fechadas do instrumento foram submetidas a uma análise descritiva básica dos dados, utilizando análise bivariada e moda de forma a resumir as principais características estatísticas do estudo. Os resultados estão apresentados em dados numéricos através de tabelas e gráficos.

Os dados qualitativos foram analisados através da Análise de Conteúdo Bardin (2016) compreendida como um conjunto de técnicas de análise das comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo. Para tal, se fez inicialmente a pré-análise, depois a exploração do material e, por fim, o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação. Os resultados são apresentados em forma de relatórios.

Sob a luz das teorias de aprendizagem cognitivista e humanista, o trabalho se insere na linha de pesquisa Práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica (EPT) tendo se pautado em investigações teóricas para discussão e aprofundamento de conhecimentos sobre como as emoções e sentimentos influenciam nos processos de saúde mental, ensino e aprendizagem, baseado nos estudos de António R. Damásio, Aaron T. Beck e de Marshall B. Rosenberg.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins – IFTO, que aprovou todos os procedimentos adotados neste estudo, os quais respeitaram todos os aspectos éticos exigidos na resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. O parecer de aprovação tem o número 5.349.896.

4. ANÁLISE DOS DADOS

No dia 18/05/2022 foi realizado o primeiro convite para os 373 servidores lotados no IFTO/Campus Palmas por meio da lista de e-mails do Campus Palmas, chamada: lista Palmas, com encaminhamento a todos os servidores. Também foi

realizado um convite por meio de grupos de WhatsApp para os professores participantes dos grupos de colegiados de cada curso - Superiores, Ensino Médio Integrado, Técnicos Subsequentes e EJA e, ainda de forma individualizada, foi também encaminhado aos contatos pessoais da pesquisadora por meio de lista de transmissão no mesmo aplicativo.

Dos 373 servidores convidados, 47 concordaram em participar da pesquisa assinando o TCLE. Para estes, foram enviados por e-mails os links que deram acesso à plataforma ANCHOR, para a escuta dos 5 podcasts com os temas já citados nesse trabalho. Os podcasts foram liberados semanalmente, - 2 para cada semana e 1, na última semana. No entanto, somente 20 responderam ao questionário da pesquisa.

O primeiro podcast abordando o tema: **Emoções e sentimentos**, publicado no dia 25/05/2022 teve 33 reproduções; o segundo, com o tema: **Construindo um ambiente escolar positivo**, publicado no dia 25/05/2022 teve 23 reproduções; o terceiro, intitulado: **Oficina das emoções**, publicado no dia 30/05/2022 teve 19 reproduções; o quarto, contemplando o mesmo tema anterior, publicado no dia 02/06/2022 - teve 20 reproduções; o quinto e último, publicado no dia 05/06/2022, com o tema: **Acolhimento** teve 14 reproduções. Estes, até o dia 30/06/2022 - data de finalização da pesquisa, conforme a Figura 2.

Figura 2 - Quantitativo de reproduções dos podcasts



Fonte: Plataforma Anchor

A análise de dados deste estudo foi através da Análise de Conteúdo por ser um conjunto de técnicas de análise de comunicações que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, como também utiliza indicadores quantitativos, os quais, por meio das variáveis deduzidas, permitem inferir e interpretar as mensagens (BARDIN, 2016).

A Análise de Conteúdo é realizada por meio de três fases: a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados. A pré-análise, segundo Bardin (2016) consiste na organização do corpus da pesquisa, ou seja, é a sistematização dos documentos utilizados para os procedimentos analíticos. A autora aponta que neste momento da pesquisa é realizada a leitura flutuante dos documentos a serem analisados, a formulação de hipóteses e objetivos, a elaboração de indicadores e a preparação do material a ser investigado. O corpus desta pesquisa se constituiu das respostas dos questionários semiestruturados aplicados aos servidores participantes por meio do Formulários Google que passaram pelos procedimentos requeridos nesta fase da pré-análise.

Segundo Bardin (2016), a fase da exploração do material é a análise dos resultados brutos. Consiste em estudar o corpus da pesquisa de forma que eles sejam significativos e válidos. É a etapa da descrição analítica, na qual se estabelecem as categorias para análise, as unidades de registro e as unidades de contexto, orientados pelos referenciais teóricos do estudo.

Nesta etapa, este estudo explorou as respostas dos participantes nos questionários aplicados e, a partir do estabelecimento de três categorias para análise, foram sistematizadas as unidades de registros que são os indicadores sucintos das ideias inferidas. As unidades de registros descritas como palavras-chave, foram registradas a partir de 2 (duas) frequências, devido ao baixo número de respondentes do questionário, conforme descrito no Quadro 3.

Quadro 3 - Unidades de Registro das falas dos entrevistados

CATEGORIA	UNIDADES DE REGISTRO	FREQUÊNCIA
1. Interferência e/ou auxílio das emoções e sentimentos nos processos de saúde mental, de ensino e de aprendizagem	Saúde mental	19
	Problemas	16
	Equilíbrio	07
	Autoconhecimento	06
	Autocontrole	04
	Dificuldade	04
	Descontrole	04
	Ansiedade	03
	Preocupação	03

	Paz	03
	Expectativa	03
	Frustração	03
	Medo	02
	Inspirada	02
	Produtivo	02
	Adolescência	02
CATEGORIA	UNIDADES DE REGISTRO	FREQUÊNCIA
2. Motivos relacionados à interferência e/ou auxílio das emoções e sentimentos nos processos de saúde mental, ensino e aprendizagem.	Emoções	49
	Aprendizagem	22
	Emocional	22
	Abalado(a)	10
	Interesse	08
	Relações interpessoais	06
	Desconcentração	04
	Dificuldade(s)	04
	Desempenho	04
	Ansiedade	03
	Comportamento	03
	Frustração	03
	Expectativas	03
	Entusiasmo	02
	Complexos	02
	Foco	02
	Entusiasmo	02
	Prazer	02
CATEGORIA	UNIDADES DE REGISTRO	FREQUÊNCIA
3. Atitudes relacionadas aos impactos das emoções e sentimentos nos processos de saúde	Conversar	08
	Refletir	07
	Ajuda	07

mental, ensino e aprendizagem.	Encaminhamento	07
	Autocontrole	05
	Compreender	05
	Equilíbrio	05
	Acolhimento	04
	Nada	03
	Afastamento	03
	Descontrole	03
	Acalmar	03
	Tratamento	02
	Ouvi	02
	Reconfortar	02

Fonte: Elaborado pela pesquisadora, a partir dos dados da pesquisa (2022).

A última fase da Análise de Conteúdo que consistiu no tratamento dos resultados, Bardin (2016) descreve que é a fase da “operação lógica, pela qual se admite uma proposição em virtude da sua ligação com outras proposições já aceitas como verdadeiras” (p. 41). Visa captar e constituir os conteúdos contidos no material de análise com as inferências e interpretações para que seja possível captar a significação das mensagens analisadas. Nas questões fechadas, os dados quantitativos foram feitos sob uma análise descritiva básica dos dados, utilizando análise bivariada e moda de forma a resumir as principais características estatísticas. Os resultados estão apresentados em forma de tabelas e gráficos.

Diante disto, este trabalho se norteou nas inferências qualitativas e quantitativas, se pautou no conjunto de técnicas da Análise de Conteúdo descrito por Bardin (2016) e buscou compreender como os servidores do IFTO/Campus Palmas percebem como as emoções interferem e/ou auxiliam nos seus processos de saúde mental, de ensino e também nos de aprendizagem dos estudantes.

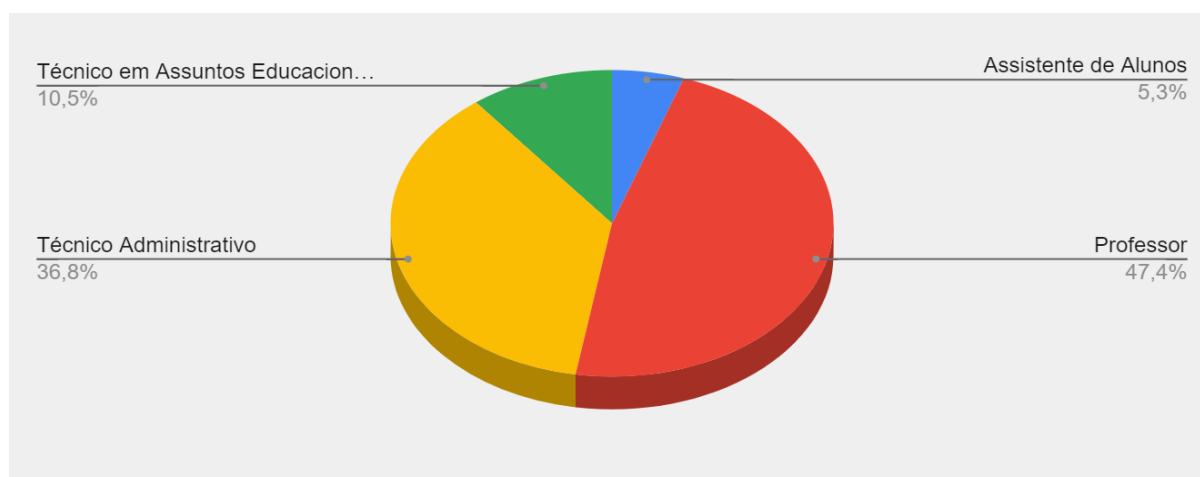
A seção seguinte apresenta os resultados e discussões da pesquisa em forma de relatórios, gráficos, tabelas e exposição de respostas contidas nos questionários. Aponta ainda os resultados encontrados e realiza discussões concernentes às categorias descritas no Quadro 3, relacionando-os com o referencial teórico deste trabalho.

4.1 Resultados e discussões

Este trabalho teve por objetivo geral contribuir para a ampliação de uma maior reflexão por parte dos servidores do IFTO/Campus Palmas, sobre como as emoções e sentimentos interferem e/ou auxiliam nos seus processos de saúde mental, de ensino e também nos de aprendizagem dos estudantes. Para isso foram elaborados e disponibilizados, como Produto Educacional - PE, podcasts educativos com abordagens significativas sobre conhecimentos decorrentes das definições e conceitos sobre emoções e sentimentos e como contribuem e/ou interferem nos processos de saúde mental e de ensino e aprendizagem, como sendo um dos objetivos específicos da pesquisa.

Como já apresentado, dos 373 servidores convidados, 47 concordaram em participar deste estudo e, destes, somente 20 responderam ao questionário da pesquisa: 05 com idade de 40 a 44 anos; 5 de 45 a 49 anos; 03 de 50 a 54 anos; 02 de 55 a 59 anos; 01 de 18 a 24 anos; 1 de 30 a 34 anos e 3 de 35 a 39 anos. 10 foram do sexo feminino e 10, do masculino. Destes, 10 são professores, 07 são técnicos administrativos, 02 são Técnicos em Assuntos Educacionais e 01, Assistente de Alunos.

Figura 3 - Cargos dos servidores participantes do estudo



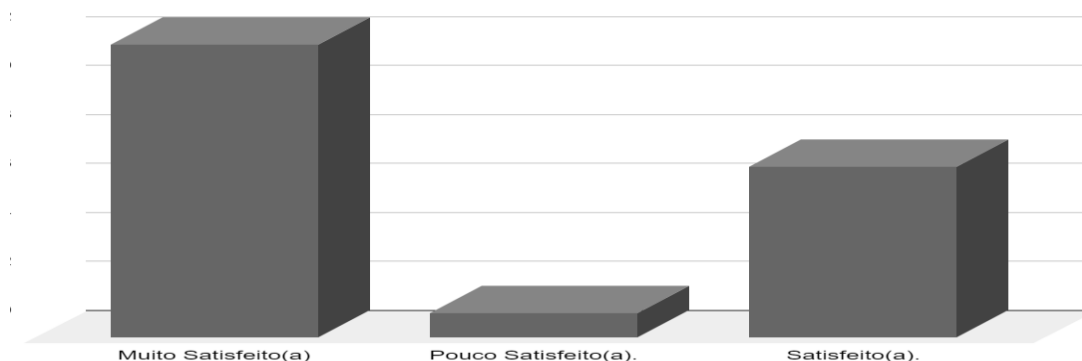
Fonte: Elaborado pela pesquisadora a partir dos dados da pesquisa (2022).

Diante dos dados sobre o quantitativo dos servidores participantes na pesquisa, se observa uma baixa adesão a este estudo. Isso indica que a pesquisa científica ainda é pouco priorizada pelos servidores do IFTO/Campus Palmas, o que

pode dificultar os avanços que se fazem necessários para as boas práticas em saúde mental.

Sobre os podcasts, com relação a dúvidas, dicas e conhecimentos sobre os temas (emoções; sentimentos; técnicas de modulação das emoções e sentimentos; acolhimento), 1 pessoa (5%) disse que ficou pouco satisfeita com o PE, 7 pessoas (35%) disseram que ficaram satisfeitas e 12 pessoas (60%) muito satisfeitas, conforme Figura 4.

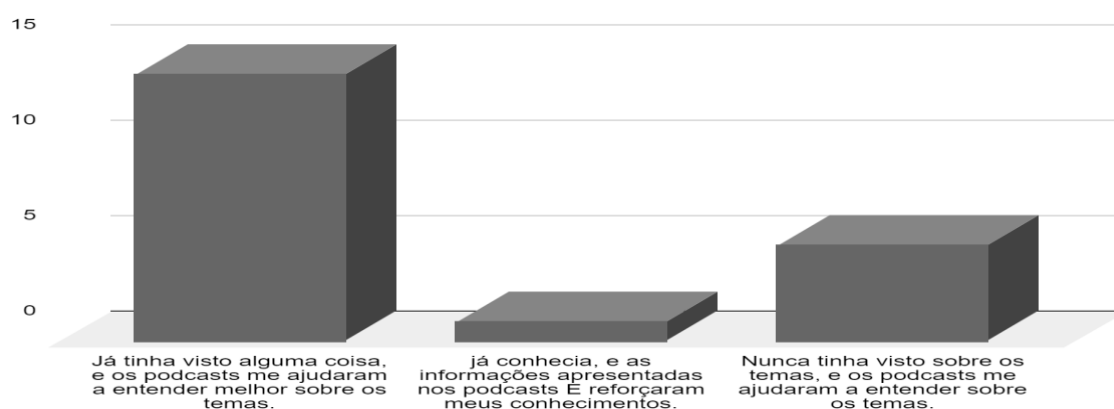
Figura 4 - Satisfação sobre dúvidas, dicas e conhecimentos sobre os temas abordados nos podcasts



Fonte: elaborado pela pesquisadora, a partir dos dados da pesquisa (2022).

Com relação ao conhecimento prévio dos participantes sobre emoções e sentimentos, após a escuta dos podcasts tiveram a oportunidade de melhor fecundar o seu entendimento sobre o assunto, deste modo, 14 pessoas (70%) já tinham visto alguma coisa sobre emoções e sentimentos; 5 pessoas (25%) nunca haviam tido contato com os temas e, apenas 1 pessoa (5%), já havia tido conhecimento sobre tais aspectos norteadores que declaram terem reforçado o seu olhar sobre emoções e sentimentos”, conforme a Figura 5.

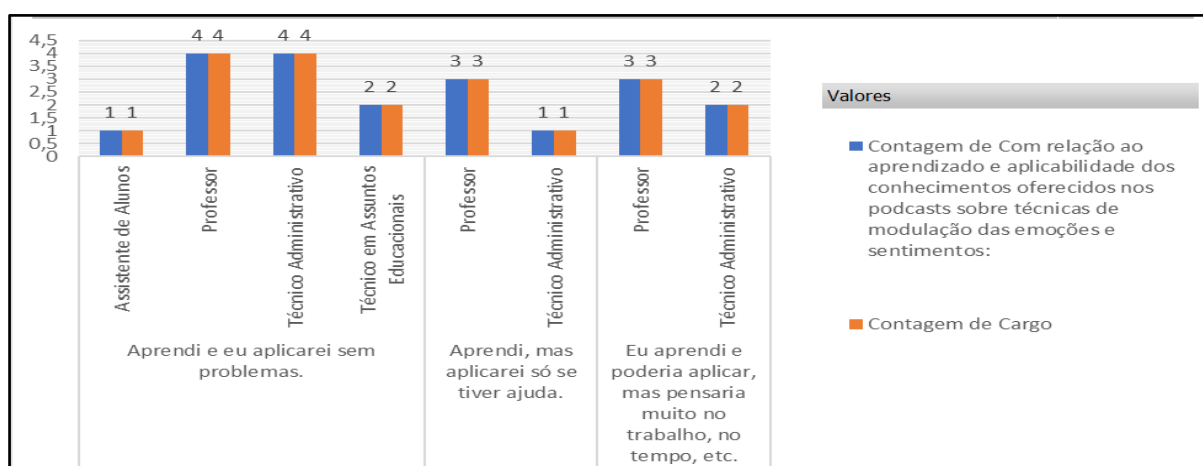
Figura 5 - Conhecimento prévio sobre emoções e sentimentos



Fonte: Elaborado pela pesquisadora, a partir dos dados da pesquisa (2022).

Com relação ao aprendizado e a aplicabilidade dos conhecimentos oferecidos nos podcasts sobre técnicas de modulação das emoções e sentimentos, 5 pessoas - sendo 3 professores e 2 técnicos administrativos (25%) - disseram ter aprendido e que poderiam aplicar, mas pensariam muito no trabalho, no tempo, etc.; 4 pessoas, sendo 3 professores e 1 Técnico Administrativo (20%) disseram também ter aprendido, contudo, aplicariam só se tiverem ajuda; 9 pessoas envolvendo 4 Professores, 4 Técnicos Administrativos e 1 Assistente de Alunos (55%) disseram que aprenderam e aplicarão os conhecimentos sem problemas, conforme Figura 6.

Figura 6 - Aprendizado a aplicabilidade dos conhecimentos oferecidos



Fonte: Elaborado pela pesquisadora a partir dos dados da pesquisa (2022).

Os dados demonstram que após a escuta dos podcasts, os participantes da pesquisa consideraram ter aprendido sobre a temática “emoções e sentimentos”,

demonstrando, dessa forma, que o PE contribuiu para que houvesse uma maior reflexão por parte dos servidores participantes do IFTO/Campus Palmas sobre como as emoções e sentimentos interferem e/ou auxiliam nos seus processos de saúde mental, de ensino e também nos de aprendizagem dos estudantes.

No entanto, os dados sinalizam que metade dos servidores participantes podem não implementar em seus espaços de ações os conhecimentos apresentados nos podcasts. Nesse sentido, ficam comprometidos os esforços em favor da implementação de uma cultura de cuidados, de promoção, prevenção e manejo em saúde mental na escola, pois esta não pode se restringir apenas às campanhas do “setembro amarelo”. É, portanto, necessário ir além. Se faz importante priorizar ações e espaços que contribuam para que haja estratégias que auxiliem no trato e manejo das emoções, sentimentos e pensamentos desconfortáveis e, sobretudo, em razão do alarmante crescimento de casos envolvendo transtornos mentais.

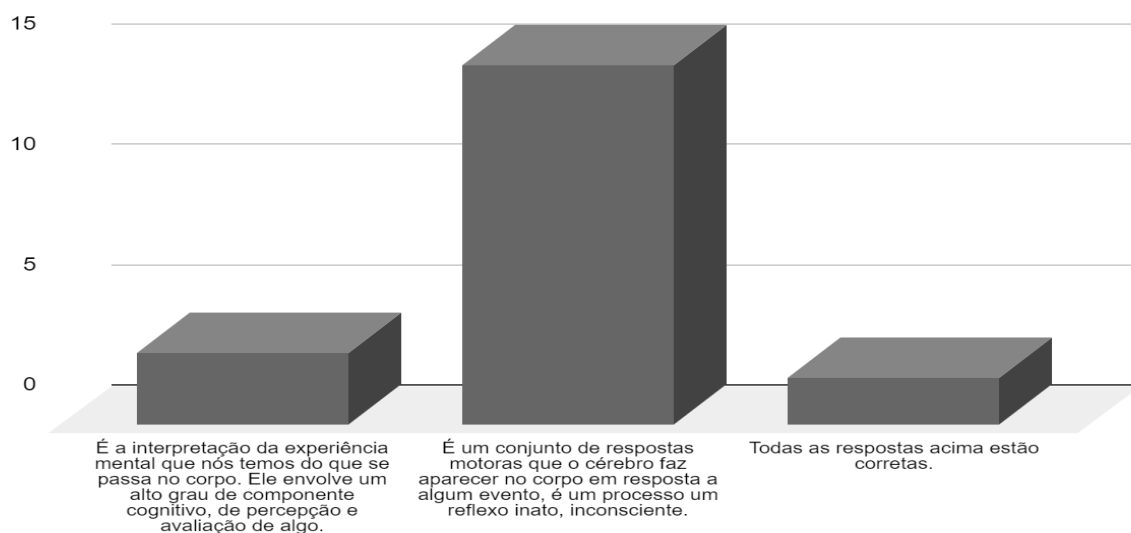
Almeida (1998) diz uma ação social é concretizada nas práticas do cotidiano por meio do fazer dos agentes sociais, ou seja, pelos profissionais que compõem a escola os quais planejam, executam e avaliam as mais diversas atividades “{...} no campo social, e que funcionam, sobretudo, à base de sistemas ideológicos. Pode-se citar, dentre estes profissionais, o assistente social, o psicólogo, o psiquiatra, o professor” (ALMEIDA,1998; p. 113).

4.1.1 Categoria 1 - Interferência e/ou auxílio das emoções e sentimentos nos processos de saúde mental, de ensino e de aprendizagem

O objetivo da criação desta categoria consistiu em verificar se os servidores possuíam algum conhecimento sobre situações influenciadoras nos processos de saúde mental, de ensino e aprendizagem.

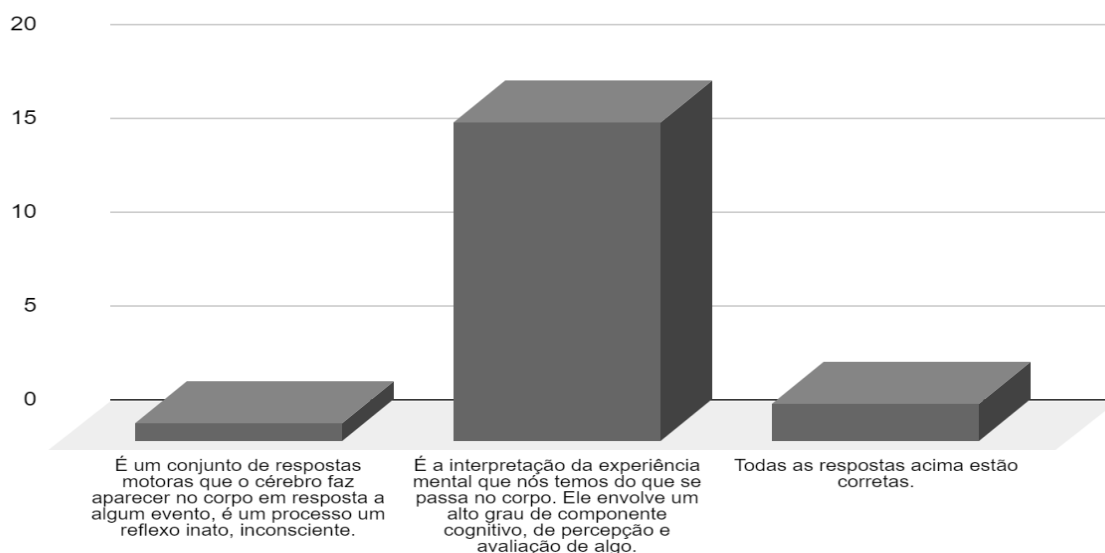
Observou-se que 15 respondentes (75%), conforme demonstra a Figura 7, têm conhecimento sobre aquilo que defini as emoções e 17 (85%), sobre aquilo que define os sentimentos (Figura 8). Isso sugere que os servidores compreendem que emoções e sentimentos, apesar de um influenciar o outro, são diferentes e acontecem por processos distintos no cérebro e no corpo como aponta Damásio (2012, 2018). Nesse nível de percepção, é possível visualizar um importante contributo que favoreça a ação humanizada do acolhimento a partir da ampliação do entendimento sobre si e sobre o outro, como assinala Rosenberg (2019, 2021).

Figura 7 - O que são emoções?



Fonte: Elaborado pela pesquisadora a partir dos dados da pesquisa (2022).

Figura 8 - O que são sentimentos?



Fonte: Elaborado pela pesquisadora a partir dos dados da pesquisa (2022)

Diante das respostas dos respondentes foi observado que 100% deles consideram que as emoções e sentimentos interferem de forma a contribuir ou prejudicar tanto nos processos de saúde mental, como nos de ensino e aprendizagem, como aponta o Participante 4: “Porque de acordo com a reação às emoções e/ou sentimentos podemos ter ou boa ou má saúde mental.” (SIC.); e o Participante 20: “As emoções influenciam diretamente nossa saúde mental, que uma

vez adoecida, dificulta a assimilação e/ou entendimento de novos aprendizados” (SIC.) corroborando com os estudos de Gracioso (2011) que cita que as recentes pesquisas mostram que as emoções estão ligadas ao aprendizado, e, podem tanto potencializar, quanto prejudicar ou atrasá-lo.

Segundo a OMS, saúde mental tem a ver, entre outros, com o modo dos sujeitos vivenciarem emoções, as quais, neste trabalho, denominamos de “agradáveis e desagradáveis”, por não considerarmos que as emoções são negativas ou positivas, pois se concorda com Rosenberg (2019), o qual aponta que emoções e sentimentos são mensageiros do mundo interno e sinalizam se as necessidades, valores e desejos estão sendo atendidos ou não. Tal favorece a autorresponsabilidade e o uso da inteligência emocional diante dos sucessos e fracassos inerentes a jornada de maturidade da vida humana.

Neste estudo foi observado que boa ou má saúde mental, problemas, equilíbrio, autoconhecimento, autocontrole, dificuldades, descontroles foram as situações mais descritas que podem influenciar nos processos de saúde mental, de ensino e aprendizagem, de forma a contribuir ou prejudicar. Em relação às emoções, o medo foi a única emoção citada mais de duas vezes, e, em relação aos sentimentos, a ansiedade, preocupação, paz, expectativa, frustração foram os mais citados.

Como já citado acima, Damásio (2012) aponta que as emoções têm por finalidade a sobrevivência, consequentemente o bem estar dos indivíduos, e, todo o organismo reage em prol disso. Este autor sinaliza que isso é um fato que deve ser observado em relação à emoção medo nos ambientes, em particular no acadêmico, pois diante da manifestação desta nas situações de aprendizagem, o cérebro e o corpo geram processos reativos de sobrevivência, ou seja, de luta ou fuga, o que impossibilita o aprendizado.

Observa-se que os dados da pesquisa demonstram que há conhecimento por parte dos servidores sobre a influência das emoções nos processos de saúde mental e aprendizagem, conforme descreve o Participante 4: “Porque de acordo com a reação às emoções e/ou sentimentos podemos ter ou boa ou má saúde mental.” (SIC.); e o Participante 5: “a aprendizagem depende de condições de aprendizagem, uma dessas condições é o controle das dimensões emoções e sentimentos” (SIC.) e isso é de suma importância para que se conheça as situações de manifestações das emoções que trazem sensações desconfortáveis.

No caso do medo, durante as situações de mediações de aprendizagem haja estratégias que se amplie as condições de aprendizagem e se minimizem suas consequências no desenvolvimento acadêmico, conforme apontam Wekerlin Filho, et al. (2007) em seu estudo sobre Complexidade, Aprendizagem e Medo, como também em todos os processos dinâmicos da vida como um todo. Os dados apontam para que diz Goleman (2012) ao citar que “Para o bem ou para o mal, quando as emoções dominam, o intelecto não pode conduzir a lugar nenhum” (p. 30).

Uma breve observação a ser feita é sobre a ansiedade, pois em muitos estudos este sentimento é relacionado a emoção medo, como sendo uma variação do mesmo. Damásio (2012) descreve, no entanto, que a ansiedade é um sentimento variante da emoção tristeza.

4.1.2 Categoria 2 - Motivos relacionados à interferência e/ou auxílio das emoções e sentimentos nos processos de saúde mental, ensino e aprendizagem

O objetivo da criação desta categoria foi verificar se os servidores detinham conhecimentos sobre possíveis motivos que podem influenciar nos processos de saúde mental, de ensino e aprendizagem.

Os sentimentos e emoções revelam como uma pessoa está em todos os momentos e podem ou não dar coloridos a estes, o que não difere nos ambientes de aprendizagem cujos profissionais, por vezes, só podem contar com os colegas de trabalho para falarem sobre o que sentem. Os estudantes, por sua vez, em muitos casos, só têm a figura do professor como a figura acolhedora e que inspira alguma confiança (FONSECA, 2016; WEKERLIN FILHO, et al., 2007).

Dentre os motivos encontrados nesta pesquisa, observam-se que os pesquisados entendem que há fatores que, podem tanto contribuir quanto prejudicar a saúde mental, o ensino e a aprendizagem a partir dos estímulos do meio social, pessoais e das construções feitas das experiências passadas, como declara o Participante 17: “Emoção e sentimento comprometem tempo e energia...quando essas emoções e sentimentos estão desalinhados com a realidade e as expectativas que se tem, causam frustração, traumas e perda da esperança” (SIC). Depoimento do Participante 3: “Muitos deles sofrem conflitos internos, externos, alguns desses conflitos internos são bastante preocupantes e trazem medo e instabilidade...” (SIC).

Corroborando com que descreve Fonseca (2016) ao afirmar que muitos problemas de saúde mental na escola podem acontecer em razão de sofrimento emocional e de estressores crônicos devido às dificuldades dos estudantes em corresponder às expectativas sociais "{...} porque a sua neuro diversidade não é respeitada nem é compatibilizada com as exigências das aprendizagens escolares" (p. 367), o que pode ser observado na declaração do Participante 3: "{...} As famílias fazem muita pressão para que os jovens se comportem da forma que eles esperam que o jovem se comporte tanto com relação aos estudos quanto com relação às questões pessoais deles..." (SIC).

Fonseca (2016) cita ainda que os achados mostram que os estudantes expostos a muitas situações de estresse podem desenvolver ansiedade, depressão, desmotivação, vulnerabilidade e ter baixa produtividade, dentre outras fragilidades que podem impactar no rendimento acadêmico atual e no futuro. Os achados neste estudo observam isso, conforme descreve o Participante 9: "{...} "Já ocorreu diversas vezes. Crises de ansiedade, por exemplo..." (SIC.), e o Participante 3: "Foi um problema com uma síndrome de pânico" (SIC).

Os trabalhadores da educação quando também sujeitos às condições de estresse, podem sofrer abalos na sua saúde mental e isso impactar na sua vida pessoal e na laboral, e tal como apontam Moreira e Rodrigues (2018) isso vem acontecendo de longa data e não somente devido às exigências decorrentes do contexto pandêmico.

Pereira, Santos e Manenti (2020) em seus estudos, consideram de extrema importância a não negligência de ações de promoção e prevenção em saúde mental, para que se reduzam as implicações psicológicas diante das várias mudanças neste novo tempo, como confirmado pela fala do Participante 17: "Sentimentos e emoções reguladas, podem ser canalizadas para o crescimento pessoal e profissional, influenciando positivamente a qualidade profissional" (SIC).

4.1.3 Categoria 3 - Atitudes relacionadas aos impactos das emoções e sentimentos nos processos de saúde mental, ensino e aprendizagem.

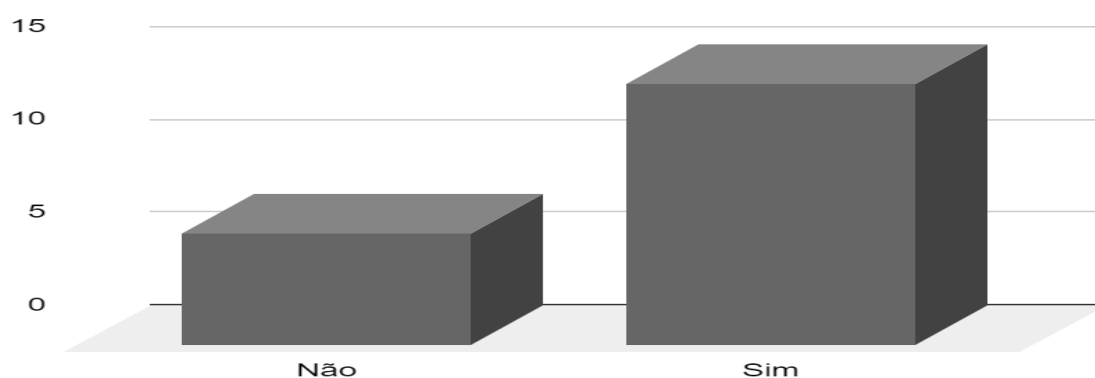
O objetivo da criação desta categoria foi verificar quais atitudes e estratégias, os servidores tomaram diante de situações vivenciadas que influenciaram nos processos de saúde mental, de ensino e aprendizagem.

É fato, que nem todos compreendem e nomeiam o que sentem, pois uma coisa é ter uma emoção ou um sentimento e outra é identificá-lo, reconhecê-lo, aceitá-lo e, ainda, ser capaz de lidar com suas sensações desagradáveis e agradáveis (DAMÁSIO, 2012; ROSENBERG, 2019; WEKERLIN FILHO, et al. 2007).

Os dados apresentados nesta categoria confirmam Rosenberg (2019) ao descrever que as emoções e sentimentos fazem parte da complexidade da natureza humana e que precisam ser vistos e aceitos como fundamentais, pois quando acontecem, produzem estratégias basilares para os processos de auto realização, autoconhecimento, boa saúde mental e amadurecimento humano, como aponta o Participante 19: “Conhecer, reconhecer e conduzir emoções, e sentimentos pessoais (professores), e daqueles que interagimos (estudantes), irá influenciar o bem-estar do ambiente de trabalho, que enfatiza processos de ensino e aprendizagem de forma mais equilibrada e harmoniosa possível” (SIC).

Observa-se neste estudo que 6 (30%) dos servidores participantes, nunca vivenciaram uma situação na qual estivessem diante de algum estudante com as emoções abaladas, e 14 (70%) sim, já experienciaram tais vivências conforme demonstrado na Figura 9:

Figura 9 - Vivência de alguma situação com estudantes com as emoções e/ou sentimentos abalados



Fonte: Elaborado pela pesquisadora a partir dos dados da pesquisa (2022)

Isso aponta para a importância do empoderamento dos profissionais da escola sobre a temática deste estudo. Foi observado que o acolhimento já é uma prática recorrente tanto por parte de professores, como os outros agentes da escola, conforme descreve o Participante 1: “Escutei o desabafo do estudante” (SIC); e o Participante 14: “Primeiro ouvi o estudante sobre o que estava sentindo, depois fiz

alguns encaminhamentos necessários, assim como atendimento frequentes” (SIC). No entanto, alguns professores aparentam dificuldades em lidar com situações nas quais os estudantes se encontram em sofrimento psíquico, conforme o Participante 6: “Dei ciência à Instituição para as devidas providências” (SIC) e o Participante 16: “Pedi ajuda para a amiga da estudante conduzir ela até o setor de enfermagem, e como ela estava muito alterada, evitei conversar” (SIC).

Essas dificuldades podem se dar devido a visão de acolhimento ainda ser enviesada, por considerar que acolher é mostrar para a pessoa uma solução para o seu problema. No entanto, é preciso entender que isso não é acolhimento, e que, na verdade, é tentativa de salvar ou diminuir a dor do outro. Acolhimento é uma escuta atenta, empática, que reconhece o protagonismo da pessoa ouvida e a sua responsabilização na resolução de suas queixas.

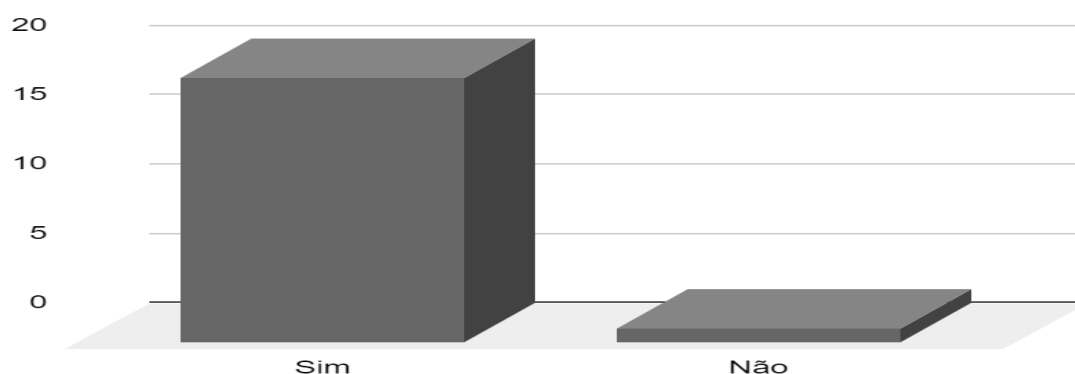
Quando o acolhimento é feito reconhecendo o protagonismo e a responsabilidade da pessoa, isso a ajuda a ampliar a compreensão de si, do que sente, do seu mundo interno e a ter consciência das suas necessidades, dos seus valores e desejos e, conseqüentemente, facilita a sua tomada de decisões através de escolhas mais assertivas. As principais dicas para um bom acolhimento é não tentarmos salvar ou diminuir a dor da pessoa ouvida, não dizermos o que deve ou não fazer. O que é fundamental no acolhimento é a pessoa perceber que está sendo ouvida, compreendida, que ela pode contar com você (ROSENBERG, 2019).

As dificuldades percebidas também apontam para os estudos de Tabile e Jacometo (2017); Yamazaki e Yamazaki (2018); Bzuneck (2018) que mostram os professores raramente são orientados por algum tipo de formação profissional que os habilite a lidar com questões que envolvam as emoções e dificuldades de aprendizagem dos discentes, o que contribui para a fragilização da conduta de alguns docentes que passam a apresentar muitas dificuldades em relação às ações de acolhimentos diante de estudantes em situação de vulnerabilidade emocional e em sofrimento psíquico que dificultam a sua aprendizagem, portanto, o professor precisaria, desde a sua formação, já dispor de ferramentas que o qualificassem para a disposição da atualização de suas práticas.

Com relação às dificuldades de aprendizagem, isso pode atribuir a responsabilização única e exclusivamente aos estudantes e às suas famílias, gerando, desta forma, equivocadamente rotulações e estigmatização do discente como portador de um transtorno de aprendizagem.

Em relação à vivência pessoal de experienciar situações de abalos das emoções e/ou dos sentimentos, 19 (95%) afirmaram positivamente. Apenas 1 respondente, ou seja, 5% disse não ter sofrido tais situações conforme demonstra a Figura 10. Em relação às estratégias para lidar com essas situações, foi observado que ainda há por parte de alguns, alternativas pouco salutares como declaram o Participante 2: “Sufoquei as emoções” (SIC); e o Participante 5: “Não fiz nada, mas me senti sem saber o que fazer comigo” (SIC).

Figura 10 - Vivência pessoal de alguma situação que trouxe abalos nas emoções e/ou sentimentos



Fonte: Elaborado pela pesquisadora, a partir dos dados da pesquisa (2022)

No entanto, percebeu-se que alguns utilizam estratégias que produzem saúde mental e novas versões de comportamentos, conforme assinala o Participante 1 “Tentei manter autocontrole” (SIC); o Participante 9 disse: “Fiz uma breve introspecção e percebi que ter emoções/sentimentos abalados têm sido recorrentes na minha vida e me sinto insegura e frustrada diante das situações” (SIC); e o Participante 19: “Busquei respirar fundo, de forma a buscar retomar equilíbrio e bom senso (SIC)”.

Devido às mudanças, as exigências, as pressões e os novos formatos e constituições do mundo do trabalho, o trabalhador da educação também têm sofrido impactos na sua saúde mental e, responsabilizar o trabalhador, única e exclusivamente por lidar com todas essas situações é pouco salutar como se tem percebido, por isso, se faz importante a implementação de políticas públicas na área de saúde mental dentro da escola (BANDURA, 2008; BZUNECK, 2018).

E, buscando contribuir para a preservação da saúde mental, o profissional da educação deve olhar para dentro de si, para o que está vivo nele em cada momento

da vida, buscando conectar-se com seus sentimentos e necessidades para, assim, ter clareza do que sente e do que necessita só então, poderá buscar novas alternativas para lidar com as mudanças que se fazem necessárias e minimizar os adoecimentos (ROSENBERG, 2021).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo contribuir para que os servidores do IFTO Campus/Palmas percebessem a relevância das emoções e sentimentos e os seus papéis agregadores da saúde mental e suas influências nos processos de ensino e de aprendizagem dos estudantes. Os dados coletados na pesquisa representam os servidores do Campus Palmas com um nível de confiança de 90,0 % e dentro de uma margem de erro de 17,9 %.

Nesse sentido, os dados apresentados são significativos e em relação ao objetivo geral, houve um alcance pertinente tendo em vista que os servidores participantes da pesquisa puderam atestar que as emoções e os sentimentos interferem de forma direta representando uma contribuição e/ou prejuízo nos processos de saúde mental, bem como os processos de ensino e de aprendizagem.

A análise de dados, tendo por base as respostas dos participantes, mostrou ainda que a maioria dos respondentes já possuíam algum conhecimento sobre emoções e sentimentos, mas que a partir das intervenções propostas durante a execução desta pesquisa, foram mais capazes de melhor entender e fecundar as suas percepções sobre a temática norteadora em questão viesados pelo ato da escuta dos podcasts. Essa demonstração de suficiência por parte dos participantes ratificou, de algum modo, que o Produto Educacional contribuiu para uma maior reflexão sobre as competências/interferências/auxílio decorrentes das emoções e sentimentos em seus processos de saúde mental, de ensino e também nos processos de aprendizagem dos estudantes.

Em relação ao aprendizado dos conhecimentos apreendidos sobre técnicas de modulação das emoções e sentimentos, observou-se que a maioria dos respondentes estão de acordo com esse modelo de ensino e aprendizagem pautado na construção de um espaço de acolhimento. Por outro lado, somente a metade dos respondentes sinalizaram sentir-se sensíveis às práticas propostas desta pesquisa. E, como já apontado, isso pode dificultar ações que contribuam com estratégias que ajudem a

lidar com as emoções, sentimentos e pensamentos desconfortáveis tanto pessoal como dos estudantes, empobrecendo a responsabilidade de cada um na construção do bem-estar coletivo.

A complexidade e a sensibilidade de alguns temas demandam um tempo maior de reflexão e debate e, por essa razão, espera-se que este trabalho represente uma contribuição para os servidores e a toda comunidade estudantil do IFTO/Campus Palmas. Os podcasts estão armazenados e disponíveis em plataforma virtual qualquer tempo e horário, funcionando como ferramenta na ampliação dos conhecimentos sobre como as emoções e sentimentos interferem e/ou auxiliam nos seus processos de saúde mental, de ensino e aprendizagem como forma de nos fazer perceber de maneira mais genuína o que compõe a nossa humanidade e o que nos faz iguais (ou diferentes).

Quando escutamos a nós mesmos e aos outros nos espaços e/ou encontros coletivos, ainda que sejam em contextos virtuais, se torna mais fácil perceber que o que nos conecta enquanto seres humanos é que compartilhamos das mesmas necessidades de pertencimento, reconhecimento, respeito, afeto e amor.

Assim, não se pretende que esse trabalho soe como mais uma atribuição a ser dada ou mais uma responsabilidade a ser cumprida, mas que possa contribuir ainda que como fonte de inspiração para que cada espaço escolar o adapte à sua necessidade e realidade, e haja compreensão e abertura através da implementação de práticas que tratem de promoção, prevenção e manejo em saúde mental devido à necessidade que urge neste tempo.

O mais importante, deste modo, e mais significativo é que, para além de acolher as dificuldades socioemocionais, a escola precisa criar espaços de protagonismo e pertencimento que permitam aos servidores e estudantes expressarem, ressignificarem aprendizados e desenvolverem o espírito colaborativo, enxergando-se como atores fundamentais para a construção conjunta dessa nova realidade mediada pelo desafio em ter que aprender a mobilizar estratégias de gerenciamento das emoções e dos sentimentos.

O desenvolvimento emocional e social pessoal, dos alunos e de todos que fazem parte da comunidade escolar representa uma renovação para a instituição e, acima de tudo, estimula a construção de relações mais humanas, saudáveis e positivas.

Compreender o papel das emoções e sentimentos é fundamental para ampliar o entendimento sobre os comportamentos, as escolhas pessoais e dos outros. Se faz importante também para o reconhecimento da humanidade existente em cada um, compartilhada por meio das necessidades, valores e desejos humanos universais.

A escola tem sido cada vez mais solicitada a se configurar como um ambiente de transformação social e de promoção da cultura de paz, porém, que nem sempre se mostrará fácil inserir intervenções relacionadas a saúde mental, mas vale lembrar que, enquanto gestores da própria vida e colaboradores da sociedade em que vivemos, é possível propor espaços de diálogo na escola, os quais podem assegurar um ambiente escolar mais propício à solidariedade e a continuidade do cuidado que, indubitavelmente, impactará positivamente na relação de ensino e aprendizagem.

6. REFERÊNCIAS

- BANDURA, A. et al. **A evolução da teoria social cognitiva. Teoria social cognitiva: Conceitos básicos**, p. 15-41, 2008. Publicado originalmente em: Bandura, A. The evolution of social cognitive theory. In: Smith, K.G.; Hitt, M.A. Great minds in management. Oxford University Press, 2005. p. 9-35. Disponível em: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/39183134/Cap_01_-_Bandura-Teoria_Social_Cognitiva-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1667493539&Signature=AVzpa0TQeoWkWFJTvdsSqzVFu02ZWaLBAYNPwWSokxcwOWqUbu4bDwWBn8rjvQoAVKiYDNcqXZwEVUbtmVV73zzoBsuazjwp0DvonK7MdtxU6HiueST02pihaW0TaLCwh1shgoW5JyJjwhkiD0~CsxSoRqjVIEKtx7qJ6HKg-MNpljRLIEvi7asvPfkafiaztkAx-MEKYe7tZBRLsaxHZHIFBc~5QURGdMzkQ~bsHrXUJ7qpEnM9L~212Q8geRzryp4-YtsEAThnCNcaLY1KFXRIIPEIOFXyTqp25X0BAjaeZZ7K85xIPmQOC4zMjxxC6wpVuebHPD-x1naS3VCv4Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA. Acesso em: 8 jul. 2021.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016. 288 p.
- BARROS, G. C.; MENTA, E. Podcast: produções de áudio para educação de forma crítica, criativa e cidadã. **Revista Eletrônica Internacional de Economia Política da Informação, da Comunicação e da Cultura**, Sergipe, v. 9, n. 1, abril 2007. Disponível em: <https://seer.ufs.br/index.php/eptic/article/view/217/186>. Acesso em: 4 jan. 2022.
- BECK, J. S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed Editora, 1997. 347 p.
- BODART, C. N.; SILVA, Z. P. S. Podcast como potencial recurso didático para prática e a formação docente. **Ensino Em Re-Vista**, Uberlândia, v.28, p. 1-26, junho 2021. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/emrevista/article/view/61664/31846>. Acesso: 28 fev. 2022.
- BRASIL. Lei nº. 11.892, de 29 de dezembro de 2008. **Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências**. Brasília: Planalto -

Governo Federal. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11892.htm. Acesso em: 4 jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso** / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 96 p. Disponível em: file:///C:/Users/Silv%C3%A2nia%20Gomes/Desktop/PR%C3%89-PROJETO/SIST%C3%8AMICA/444politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 6 jun. 2021.

BZUNECK, J. A. Emoções acadêmicas, autorregulação e seu impacto sobre motivação e aprendizagem. **ETD - Educação Temática Digital**, [S. l.], Campinas/SP, v. 20, n. 4, p. 1059–1075, outubro/dezembro 2018. DOI: 10.20396/etd.v20i4.8650251. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/etd/article/view/8650251/18676>. Acesso em: 8 jul. 2021.

CAMINHA, M. G.; CAMINHA, R. M. **A Prática Cognitiva na Infância**. São Paulo: Editora Roca, 2007. 296 p.

CARVALHO, F. A. H. Neurociências e educação: uma articulação necessária na formação docente. **Trabalho, Educação e Saúde**. Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p. 537-550, novembro 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/tes/v8n3/12.pdf>. Acesso em: 1 mai. 2021.

CARVALHO, L. B. **Análise não-paramétrica da eficiência das unidades do IFTO: aplicação de um modelo DEA**. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Regional) -Universidade Federal do Tocantins, Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional. Palmas, junho 2014. Disponível em: <http://repositorio.uft.edu.br/bitstream/11612/1107/1/Leonardo%20Brasil%20Carvalho%20-%20Disserta%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 4 jun. 2021.

CARVALHO, A. A. A. **Os podcasts no ensino universitário: implicações dos tipos e da duração na aceitação dos alunos**. Capítulo 18, p. 127-132. Portugal/Porto: IEEE, maio 2011. In: CARVALHO, C. V. NISTAL, M.L. SILVEIRA, R.

(Coord.). TICAI 2008: TIC's para a aprendizagem de engenharia. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1822/15734>. Acesso em: 4 jan. 2022.

CIAVATTA, Maria. **A formação integrada: a escola e o trabalho como lugares de memória e de identidade**. p. 83 a 105. In: FRIGOTTO, G. CIAVATTA, M. RAMOS, M. (orgs.). Ensino médio integrado: concepção e contradições. São Paulo: Cortez, 2005. 176 p.

COSENZA, R.; GUERRA, L. **Neurociência e educação: como o cérebro aprende**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2014. 151 p.

DAMÁSIO, A. **A estranha ordem das coisas: as origens biológicas dos sentimentos e da cultura**. Tradução Laura Teixeira Mota. 1ª Edição. São Paulo: Editora Companhia das Letras, 2018. 338 p.

DAMÁSIO, A. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. Tradução Dora Vicente, Georgina Segurado. 3ª Edição. São Paulo: Editora Companhia das Letras, 2012. 9ª reimpressão. 439 p.

DAMÁSIO, A. **E o cérebro criou o homem**. Tradução Laura Teixeira Mota. São Paulo: Editora Companhia das Letras, 2011. 338 p.

DO PATROCÍNIO BAZI, G. A. **As dificuldades de aprendizagem em leitura e escrita e suas relações com a ansiedade**. 2000. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação. Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2000. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/marco2012/portugues_artigos/bazi.pdf. Acesso em: 28 jun. 2021.

ENAP - Escola Nacional de Administração Pública. In: Curso de Inteligência Emocional - Turma julho de 2021. Escola Virtual de Governo - Portal Único de Governo. Brasília/DF.

FONSECA, V. Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Revista Psicopedagogia**, Pinheiros, São Paulo, v. 33, n. 102, p. 365-384, novembro 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862016000300014. Acesso em: 13 de jul. 2021.

FRIGOTTO, G. **Concepções no mundo do trabalho e no ensino médio**. Cap 2, p. 57 a 82. In: FRIGOTTO, G. CIAVATTA, M. RAMOS, M. (orgs.). Ensino médio integrado: concepção e contradições. São Paulo: Cortez, 2005. 176 p.

GAINO, L. V. et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108-116, abril/junho 2018.

Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 mar. 2022.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. 2ª edição. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. 384 p.

GRACIOSO, A. Trazendo as emoções para dentro da sala de aula. **Revista da ESPM**. v. 18, ano 17, n. 5, p. 32-41, setembro/outubro 2011. Disponível em: <https://arquivo.espm.edu.br/revista/set-out2011/32/>. Acesso em: 1 mai. 2021.

GRAMSCI, A. 1891-1937. Cadernos do cárcere, volume 02: **Os intelectuais, o princípio educativo**. Jornalismo. Edição e tradução: Carlos Nelson Coutinho; coedição: Luiz Sérgio Henrique e Marco Aurélio Nogueira. 3ª edição. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2004. 322 p.

GROSS, J. J. Regulação das emoções: consequências afetivas, cognitivas e sociais. **Psicofisiologia**, Cambridge, v. 39, n. 3, pág. 281-29, maio 2002. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/psychophysiology/article/abs/emotion-regulation-affective-cognitive-and-social-consequences/552536BD5988D0D2079A7E0CC82E1ED8>. Acesso em: 19 de set. 2021.

IFTO - Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Tocantins.

RELATÓRIO QUANTITATIVO SOBRE EVASÃO E RETENÇÃO NO IFTO PERÍODO 2011 – 2014. Abril/2016a.

IFTO - RELATÓRIO QUALITATIVO SOBRE EVASÃO E RETENÇÃO NO IFTO. ANO 2016. Maio/2016b.

IFTO - **Apresentação**. por Diretoria de TI — publicado em 15/02/2016c. Disponível em: <http://www.ifto.edu.br/ifto>. Acesso em: 30 de jun. 2021

KANDEL, E. *et al.* **Princípios de neurociências**. 5. ed. Porto Alegre: AMGH Editora, 2014. 1.531 p. Disponível em:
https://www.google.com.br/books/edition/Princ%C3%ADpios_de_Neuroci%C3%AAncias_5_ed/cq1_BAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&printsec=frontcover. Acesso em: 29 out. 2021.

MEDEIRO, J.V.H. **Gestão das emoções na educação**. 2017. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação - Supervisão Pedagógica) Escola Superior de Educação João de Deus – Lisboa, Portugal, junho 2017. Disponível em:
<http://hdl.handle.net/10400.26/18652>. Acesso em: 27 abr. 2021.

MOREIRA, D. Z. RODRIGUES, M. B. Saúde mental e trabalho docente. **Estudos em Psicologia**, Natal, v. 23, n. 3, p. 236-247, julho/setembro 2018. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2018000300004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 28 fev. 2022.

MOURA, D. H. LIMA FILHO, D. L. SILVA, M. R. Politecnia e formação integrada: confrontos conceituais, projetos políticos e contradições históricas da educação brasileira. Texto apresentado como trabalho encomendado pelo Grupo de Trabalho "Trabalho e Educação" (GT-09), na 35ª Reunião Anual da Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação (ANPEd), em Porto de Galinhas/PE, 2012. **Revista Brasileira de Educação** [online]. Rio de Janeiro, vol.20, n.63, pp.1057-1080, outubro/dezembro 2015. ISSN 1809-449X. Disponível em:
<https://doi.org/10.1590/S1413-24782015206313>. Acesso em: 2 mai. 2021.

PEREIRA, H. P. SANTOS, F. V. MANENTI, M. A. SAÚDE MENTAL DE DOCENTES EM TEMPOS DE PANDEMIA: OS IMPACTOS DAS ATIVIDADES REMOTAS. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 26-32, agosto 2020. ISSN 2675-1488. Disponível em:
<https://revista.ufrb.br/boca/article/view/Pereiraetal>. Acesso em: 28 fev. 2022.

RABELO, D. F. NERI, A. L. A complexidade emocional dos relacionamentos intergeracionais e a saúde mental dos idosos. **Pensando famílias**, Porto Alegre, v. 18, n. 1, p. 138-153, junho 2014. Disponível em
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2014000100012&lng=pt&nrm=iso. acesso em: 7 mar. 2022.

ROSENBERG, M. B. **A linguagem da paz em um mundo de conflitos: sua próxima fala mudará seu mundo.** Tradução: Grace Patricia Close Deckers. 4ª Edição. São Paulo: Palas Athena Editora, 2019. 206 p.

ROSENBERG, M. B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.** Tradução: Mário Vilela. 5ª edição. São Paulo: Editora Agora, 2021. 280 p.

SAVIANI, D. **Sobre a concepção de politecnia.** Rio de Janeiro: Fiocruz, 1989. 51 p. Disponível em: <https://portaltrabalho.files.wordpress.com/2015/03/sobre-a-concepcao-de-politecnia.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2021.

SILVA, M. S. **O uso do Podcast como recurso de aprendizagem no ensino superior.** Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ensino, da Universidade do Vale do Taquari - Univates - Lajeado, março 2019. Orientadora: Profa. Dra. Márcia Jussara Hepp Rehfeldt. Disponível em: <https://www.univates.br/bdu/bitstream/10737/2533/1/2019MauricioSeverodaSilva.pdf>. Acesso em: 28 fev. 2022.

STALLARD, P. **Bons Pensamentos - Bons Sentimentos: Manual de terapia cognitivo comportamental para crianças e adolescentes.** Tradução: Carlos Alberto Silveira Netto Soares. Porto Alegre: Artmed, 2004. 205 p.

TABILE, A. F. JACOMETO, M. C. D. Fatores influenciadores no processo de aprendizagem: um estudo de caso. **Revista psicopedagógica.** São Paulo, v. 34, n. 103, p. 75-86, março 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 21 out. 2022.

TASSONI, E. C. M. DA SILVA LEITE, S. A. Um estudo sobre emoções e sentimentos na aprendizagem escolar. **Comunicações**, Piracicaba, SP, v. 18, n. 2, p. 79-91, junho/dezembro 2011. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/comunicacoes/article/view/933>. Acesso em: 1 mai. 2021.

WEKERLIN FILHO, D. et al. Complexidade, Aprendizagem e Medo: bases biológicas das emoções e sentimentos e a problemática educacional. Tese (Doutorado) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo PUC-SP - Programa de Pós-Graduação em Educação, São Paulo, 2007. Disponível em:

<https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/10016/1/Duglas%20Wekerlin%20Filho.pdf>
f. Acesso em: 16 out. 2022.

YAMAZAKI, S. C.; YAMAZAKI, R. M. de O. Teorias da aprendizagem: as emoções humanas para compreender os processos de ensino e aprendizagem. **Revista Educação, Cultura e Sociedade**, [S. l.], Cáceres - MT, v. 8, n. 1, janeiro 2018. Disponível em: <https://periodicos2.unemat.br/index.php/recs/article/view/8401>. Acesso em: 24 fev. 2022.

VASCO, A. B. Sinto e penso, logo existo: abordagem integrativa das emoções. **PSILOGOS: Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Fernando Fonseca**, Amadora, Portugal, v. 11, p. 37-44, junho 2013. Disponível em: <https://repositorio.hff.min-saude.pt/bitstream/10400.10/1100/1/Art3.pdf>. Acesso em 2 mar. 2022.

APÊNDICE A – PRODUTO EDUCACIONAL



Disponível pelo link: <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/718888>

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA INSTITUTO
FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO TOCANTINS
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
EM REDE NACIONAL - PROFEPT
INSTITUIÇÃO ASSOCIADA – CAMPUS PALMAS/IFTO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

TÍTULO: *GESTÃO DAS EMOÇÕES COMO FERRAMENTA EDUCACIONAL TRANSFORMADORA NO CONTEXTO ESCOLAR.*

Prezado(a) servidor(a),

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) do estudo “*GESTÃO DAS EMOÇÕES COMO FERRAMENTA EDUCACIONAL TRANSFORMADORA NO CONTEXTO ESCOLAR*”, a qual tem por objetivo contribuir com que haja maior reflexão, por parte dos servidores do IFTO Campus Palmas, sobre como as emoções e sentimentos interferem e/ou auxiliam nos seus processos de saúde mental, de ensino e também nos de aprendizagem dos estudantes.

Este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE é elaborado em duas vias digitais, das quais uma ficará com você e será enviada para o seu e-mail após a sua confirmação na opção: *SIM. Ciente e de acordo em participar* no final deste termo.

Em caso de recusa em participar deste estudo, selecione a opção: *NÃO. Não concordo em participar* no final deste termo.

Surgindo alguma dúvida sobre esta pesquisa, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável: Silvânia Gomes da Costa através do telefone: (63) 98440-2155 ou através do e-mail: silvania.costa@ifto.edu.br ou pelo endereço: Quadra 104 Norte, Rua NE 01, Número 17, Edifício Palmas I, Apto 12. CEP.: 77.006-016 – Palmas/TO.

Em caso de dúvida sobre a ética aplicada à pesquisa, você poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do IFTO, o qual se responsabiliza em avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética. Se você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o CEP do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins pelo telefone: (63)3229-2237, e-mail: cep@ifto.edu.br ou pelo endereço: Avenida Joaquim Teotônio Segurado, Quadra 202 Sul, ACSU-SE 20, Conjunto 01, Lote 08 - Plano Diretor Sul,

CEP 77.020-450, Palmas – TO. O horário de funcionamento da Secretaria do CEP IFTO é das 14h às 18h.

Procedimentos da Pesquisa:

Se você consentir em participar deste estudo:

1) Assinará este TCLE;

2) Realizará escuta de podcasts disponibilizados na plataforma Anchor, os quais terão em torno de 5 episódios, com duração média de 18min cada, distribuídos semanalmente, sendo 2 na primeira semana e 3, na segunda. Poderão ser ouvidos em dispositivos móveis ou no computador, com as temáticas e conteúdos abaixo:

	TEMA	CONTEÚDOS
1 podcast	O que são emoções e sentimentos	• Conceitos; • Impactos positivos e negativos das emoções e sentimentos na saúde mental, no ensino e no aprendizado.
1 podcast	Construindo um ambiente escolar positivo	• Os 5 pilares básicos da inteligência emocional.
2 podcasts	Oficina das Emoções	• Técnica de autoconhecimento, de modulação das emoções, sentimentos e pensamentos.
1 podcast	Acolhimento na escola	• Acolhimento, o que é; • Acolhimento na escola. • Dicas sobre acolhimento a pessoas em situação de sofrimento psíquico.

3) Depois da escuta dos podcasts, responderá a um questionário, via Google forms com questões de múltiplas escolhas, abertas e fechadas, com um tempo necessário para responder de 15 a 25 minutos.

O questionário não será identificado pelo seu nome, e após respondido, será enviado para uma pasta que somente esta pesquisadora e seu orientador, o professor Dr. Valci Ferreira Victor, poderão acessá-los.

No entanto, a qualquer tempo você tem o direito de não querer participar da pesquisa ou de retirar o seu consentimento de participação no mesmo, pois este estudo também terá como prioridade a vontade do participante em participar ou não de todas as atividades propostas, tendo assim, a sua autonomia garantida.

Garantia do sigilo e da privacidade:

Ressalta-se que seu nome não aparecerá em momento algum nas etapas desta pesquisa, estando a proteção e o sigilo da sua identidade sob a responsabilidade

desta pesquisadora. Assim, serão garantidos o sigilo e a sua privacidade em todas as fases da pesquisa.

Desconforto e Possíveis Riscos Associados à Pesquisa em ambiente presencial e/ou virtual:

A Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 descreve que toda pesquisa com seres humanos possui a possibilidade de acarretar riscos aos participantes de ordem psíquica, intelectual, moral e social.

Em relação aos riscos desta pesquisa, em ambiente presencial e/ou virtual, este estudo se pautará conforme determina a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, que preza pelo mínimo possível ou nenhuma possibilidade de proporcionar riscos ou danos para os participantes.

Os possíveis riscos que podem acontecer aos participantes, dada a dinâmica do ambiente virtual, serão mínimos, mas dentre estes riscos está a probabilidade de causar danos na dimensão psíquica, intelectual, moral e social do pesquisado em qualquer fase da pesquisa, pois é possível sentir cansaço ao responder às perguntas do questionário e/ou ouvir os podcasts, como também podem sentir-se envergonhados, inseguros ou sofrerem alterações na autoestima provocados pela evocação de memórias ou por reforços na conscientização sobre a psicológica.

No entanto, será garantido ao participante que este não é o intuito e, serão tomados todos os cuidados necessários a fim de conter ou amenizar estes possíveis riscos. A pesquisa será conduzida de forma cuidadosa e cautelosa quanto à preservação e proteção dos participantes em todas as dimensões física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual.

Caso aconteça algum risco, lhe será oferecido apoio psicológico por esta pesquisadora e realizado encaminhamento(s) de acordo com a necessidade apresentada para o serviço de psicologia e/ou para o setor médico do Campus Palmas, e/ou para avaliação psiquiátrica e/ou psicológica e/ou para o serviço de saúde mental municipal e/ou estadual, caso se faça necessário. A pesquisa também terá como prioridade a vontade do participante em participar ou não de todas as atividades propostas, tendo a sua autonomia garantida.

Benefícios da Pesquisa:

Você se beneficiará com conhecimentos sobre emoções e sentimentos, para que haja uma maior reflexão sobre como impactam nos seus processos de saúde mental, de ensino e também de aprendizagem dos discentes e um maior cuidado a nível da gestão emocional, nas suas qualidades de vida, e se efetive uma escuta e acolhimento mais humanizados a si e aos estudantes.

Ressarcimento e indenização:

Esta pesquisa não causará nenhum custo para você, por isso, não haverá ressarcimento, ou seja, pagamento. No entanto, caso você sofra algum dano de qualquer natureza, que tenha sido decorrente desta pesquisa, previsto ou não neste TCLE, você terá direito à indenização e/ou ressarcimento por parte da pesquisadora e/ou das instituições envolvidas que responsabilizar-se-ão por tal prejuízo, fornecendo-lhe o amparo necessário em qualquer período das diferentes fases da pesquisa.

Esclarecimentos e Direitos:

Esta pesquisa foi autorizada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do IFTO por meio do Parecer Consubstanciado, número: 5.349.896.

A qualquer momento, você poderá obter esclarecimentos sobre essa pesquisa. Terá também a liberdade e o direito de recusar a sua participação ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, bastando entrar em contato com esta pesquisadora.

Você tem garantido o direito de acesso aos resultados (parciais e finais) deste estudo, a qualquer momento. Você não será identificado(a) em nenhuma possível publicação deste trabalho.

Este documento é emitido em duas vias (envio via e-mail).

Agradecemos a sua contribuição!

☐ *SIM. Ciente e de acordo em participar*

☐ *NÃO. Não concordo em participar*

APÊNDICE C - QUESTIONÁRIO



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA INSTITUTO
FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO TOCANTINS
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
EM REDE NACIONAL - PROFEPT
INSTITUIÇÃO ASSOCIADA – CAMPUS PALMAS/IFTO

QUESTIONÁRIO

Este procedimento é para você responder ao questionário após a escuta dos podcasts e levará cerca de 15 a 25 minutos para responder.

Não se preocupe em fazer qualquer tipo de consulta para preenchê-lo. Suas respostas são muito importantes, pois contribuirão para o desenvolvimento desta pesquisa.

Agradecemos a sua participação neste estudo!

1. Gênero:

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino
- ☐ Outro

2. Você é:

- ☐ Assistente Administrativo
- ☐ Assistente de Alunos
- ☐ Professor
- ☐ Técnico Administrativo
- ☐ Técnico em Assuntos Educacionais

3. Qual a sua idade?

- ☐ 18 a 24 anos ☐ 25 a 29 anos ☐ 30 a 34 anos ☐ 35 a 39 anos ☐ 40 a 44 anos
- ☐ 45 a 49 anos ☐ 50 a 54 anos ☐ 55 a 59 anos ☐ 60 a 64 anos ☐ 65 a 70 anos

4. Há quanto tempo você trabalha no IFTO/Campus Palmas?

- ☐ 01 a 04 anos ☐ 05 a 09 anos ☐ 10 a 14 anos ☐ 15 a 19 anos

5. O que é emoção para você?

- ☐ É um conjunto de respostas motoras que o cérebro faz aparecer no corpo em resposta a algum evento, é um processo um reflexo inato, inconsciente.
☐ É a interpretação da experiência mental que nós temos do que se passa no corpo. Ele envolve um alto grau de componente cognitivo, de percepção e avaliação de algo.
☐ Todas as respostas acima estão corretas.

6. O que é sentimento para você?

- ☐ É um conjunto de respostas motoras que o cérebro faz aparecer no corpo em resposta a algum evento, é um processo um reflexo inato, inconsciente.
☐ É a interpretação da experiência mental que nós temos do que se passa no corpo. Ele envolve um alto grau de componente cognitivo, de percepção e avaliação de algo.
☐ Todas as respostas acima estão corretas.

7. Você considera que as emoções e/ou sentimentos influenciam na saúde mental?

- ☐ Não
☐ Sim

Por gentileza, explique o motivo da sua resposta:

8. Você já vivenciou alguma situação que teve suas emoções e/ou sentimentos abalados?

- ☐ Não
☐ Sim

Em caso de sim, o que fez?

9. Você considera que as emoções e/ou sentimentos podem influenciar na sua prática laboral e/ou no modo como os professores ensinam?

- ☐ Não
☐ Sim

Por gentileza, explique o motivo da sua resposta:

10. Você considera que é relevante para a sua vida e para sua prática laborativa ter conhecimentos sobre as influências das emoções e sentimentos nos processos de saúde mental e de ensino e aprendizagem?

- ☐ Não
☐ Sim

Por gentileza, explique o motivo da sua resposta:

11. Já vivenciou alguma situação com algum estudante que estava com as emoções e/ou sentimentos abalados:

☐ Não

☐ Sim

Em caso de sim, o que fez?

12. Você considera que as emoções e/ou sentimentos podem influenciar no aprendizado dos estudantes?

☐ Não

☐ Sim

Por gentileza, explique o motivo da sua resposta:

13. A regulação emocional é a habilidade de diminuir, manter ou aumentar um ou mais componentes das respostas emocionais a eventos da vida (Gross, 2002). Você considera importante para a sua vida e para a sua prática laboral ter conhecimentos de técnicas de regulação/modulação das emoções e sentimentos?

☐ Não

☐ Sim

Por gentileza, explique o motivo da sua resposta:

14. Você considera que é relevante para a sua vida e para sua prática laboral melhorar suas habilidades em realizar acolhimentos e escutas mais humanizados a pessoas, aos estudantes em situações de sofrimentos psíquicos.

☐ Não

☐ Sim

Por gentileza, explique o motivo da sua resposta:

15. Com relação aos podcasts:

☐ Consegui ouvir todos os 5.

☐ Só consegui ouvir 4.

☐ Só consegui ouvir 3.

☐ Só consegui ouvir 2.

☐ Só consegui ouvir 1.

☐ Ouvi parcialmente alguns.

☐ Não consegui ouvir nenhum (se marcar esta opção encerrar aqui)

16. Com relação a dúvidas, dicas, e conhecimentos sobre os temas (emoções; sentimentos; técnicas de modulação das emoções e sentimentos; acolhimento humanizado):

- ☐ Muito Satisfeito(a)
- ☐ Satisfeito(a).
- ☐ Pouco Satisfeito(a).
- ☐ Não Satisfeito(a).

17. Com relação ao seu conhecimento sobre emoções e sentimentos:

- ☐ Já conhecia, e as informações apresentadas nos podcasts reforçaram meus conhecimentos.
- ☐ Já tinha visto alguma coisa, e os podcasts me ajudaram a entender melhor sobre os temas.
- ☐ Já conhecia, e as informações apresentadas nos podcasts não agregaram em nada meus conhecimentos;
- ☐ Nunca tinha visto sobre os temas, e os podcasts me ajudaram a entender sobre os temas.
- ☐ Nunca tinha visto sobre esses temas, e os podcasts não me ajudaram em nada.

18. Com relação ao aprendizado e aplicabilidade dos conhecimentos oferecidos nos podcasts sobre técnicas de modulação das emoções e sentimentos:

- ☐ Aprendi e eu aplicarei sem problemas.
- ☐ Aprendi, mas aplicarei só se tiver ajuda.
- ☐ Eu aprendi e poderia aplicar, mas pensaria muito no trabalho, no tempo, etc.
- ☐ Eu não aprendi e não aplicaria, porque é muito cansativo. Não gostei.

19. Com relação aos conhecimentos oferecidos nos podcasts sobre escuta e acolhimento humanizado:

- ☐ Já conhecia sobre o tema, e as informações apresentadas nos podcasts reforçaram meus conhecimentos. Continuarei a fazer escutas e acolhimentos mais humanizados.
- ☐ Já tinha visto alguma coisa sobre o tema, e os podcasts me ajudaram a entender melhor sobre. Com certeza, a partir de agora farei escutas e acolhimentos mais humanizados.
- ☐ Já conhecia sobre o tema, e as informações apresentadas nos podcasts não agregaram em nada meus conhecimentos. Não contribuíram em nada para que eu faça escutas e acolhimentos mais humanizados.
- ☐ Nunca tinha visto sobre o tema e os podcasts me ajudaram a entender sobre. Com certeza, a partir de agora farei escutas e acolhimentos mais humanizados.
- ☐ Nunca tinha visto sobre esse tema, e os podcasts não me ajudaram em nada e não contribuíram em nada para que eu faça escutas e acolhimentos mais humanizados.

20. Com relação aos podcasts:

- () Eu escutaria outros similares. Tema legal, consegui compreender como as emoções e sentimentos interferem e/ou auxiliam nos seus processos de saúde mental, de ensino e também nos de aprendizagem dos estudantes.
- () Eu escutaria outros similares, mas com dinâmica diferente, pois NÃO ficou claro como as emoções e sentimentos interferem e/ou auxiliam nos seus processos de saúde mental, de ensino e também nos de aprendizagem dos estudantes.
- () Nunca mais realizarei escuta de outros, muito chato e agregou pouco conhecimento.

21. Caso queira, deixe alguma sugestão e/ou crítica no campo abaixo:

APÊNDICE D - LISTA DOS SENTIMENTOS E NECESSIDADES

ALGUNS SENTIMENTOS BÁSICOS QUE TODOS SENTEM

Adaptação de Marshall Rosenberg, 2019.

Este exercício tem por objetivo identificar quais as emoções, as necessidades e sentimentos diante das situações que nos remetem a sentimentos agradáveis e desagradáveis, ou seja, quando as nossas necessidades são atendidas e quando não são.

Ressalta-se que as emoções, os sentimentos e as necessidades não se limitam a esta lista, abaixo estão descritos os mais comuns. O que se propõe com esta é apenas um direcionamento para que haja uma melhor exploração e expansão do vocabulário destes.

SENTIMENTOS CONFORTÁVEIS:

Como nos sentimos quando nossas necessidades são atendidas:

ALEGRIA (emoção)

Sentimentos:

Admirado(a)	Descansado(a)	Maravilhado(a)
Agradecido(a)	Deslumbrado(a)	Motivado(a)
Alegre	Em paz	Orgulhoso(a)
Alerta	Emocionado(a)	Otimista
Aliviado	Encorajado(a)	Pleno(a)
Amoroso(a)	Energizado(a)	Realizado(a)
Animado(a)	Entretido(a)	Reanimado(a)
Apaixonado(a)	Entusiasmado(a)	Rejuvenescido(a)
Apreciativo(a)	Esperançoso(a)	Relaxado(a)
Calmo(a)	Estimulado(a)	Renovado(a)
Centrado(a)	Eufórico(a)	Revigorado(a)
Com expectativas	Feliz	Satisfeito(a)
Comovido(a)	Fortalecido(a)	Solidário(a)
Composto(a)	Forte	Surpreso(a)
Confiante	Grato(a)	Tocado(a)
Confortável	Impressionado(a)	Tranquilo(a)
Contente	Inspirado(a)	Vivo(a)
Curioso(a)	Interessado(a)	

SENTIMENTOS DESCONFORTÁVEIS:

Como nos sentimos quando nossas necessidades não são atendidas:

MEDO (emoção)

Sentimentos:

Apavorado(a)	Apreensivo(a)	Cauteloso(a)
--------------	---------------	--------------

Chocado(a)
 Confuso(a)
 Constrangido(a)
 Desconfiado(a)
 Desconfortável
 Desorientado(a)
 Embaraçado(a)
 Envergonhado(a)

Estressado(a)
 Horrorizado(a)
 Impaciente
 Incrédulo(a)
 Indeciso(a)
 Insegurança
 Intrigado(a)
 Medroso(a)

Modesto(a)
 Nervoso(a)
 Preocupado(a)
 Prudente
 Relutante
 Surpreso(a)
 Tímido(a)

RAIVA (emoção)

Sentimentos:

Aborrecido(a)
 Agitado(a)
 Agoniado(a)
 Agressivo(a)
 Amargo(a)
 Arrogante
 Chateado(a)
 Colérico(a)
 Crítico(a)
 Decepcionado(a)
 Exasperado(a)

Enciumado(a)
 Enojado(a)
 Exasperado(a)
 Frustrado(a)
 Furioso(a)
 Histérico(a)
 Hostil
 Impaciente
 Indignado(a)
 Invejoso(a)

Irado(a)
 Irritado(a)
 Mal-humorado
 Nervoso(a)
 Perturbado(a)
 Rabugento(a)
 Ressentido(a)
 Revoltado(a)
 Vingativo(a)

TRISTEZA (emoção)

Sentimentos:

Abatido(a)
 Aflito(a)
 Ansioso(a)
 Cansado(a)
 Chateado(a)
 Com Pena/Dó
 Com Saudades
 Consternado(a)
 Culpado(a)
 Depressivo(a)

Deprimido(a)
 Desanimado(a)
 Desapontado(a)
 Desencorajado(a)
 Desgostoso(a)
 Desolado(a)
 Entediado(a)
 Exausto(a)
 Infeliz
 Magoado(a)

Melancólico(a)
 Miserável
 Perdido(a)
 Retraído(a)
 Saudades
 Sem Esperança
 Solitário(a)
 Sozinho(a)
 Triste

NOJO (emoção)

Sentimentos:

Asco
 Aversão

Desprezo
 Evitação

Ojeriza
 Repulsa

NÃO-SENTIMENTOS:

São pensamentos em forma de julgamentos e avaliações. Não expressam sentimentos reais. Descrevem o que pensamos que os outros estão fazendo à nossa volta e não como realmente nos sentimos.

Julgamentos e avaliações:

Abandonado(a)	Enganado(a)	Manipulado(a)
Abusado(a)	Humilhado(a)	Negligenciado(a)
Apressado(a)	Ignorado(a)	Rebaixado(a)
Atacado(a)	Incompreendido(a)	Rejeitado(a)
Depreciado(a)	Intimidado(a)	Traído(a)
Desrespeitado(a)	Invisível	Usado(a)

ALGUMAS NECESSIDADES, VALORES E DESEJOS HUMANOS UNIVERSAIS

NECESSIDADES	DESEJOS	VALORES
Tudo aquilo de que se precisa e, é indispensável.	Tudo aquilo que se quer ter ou usufruir, sendo necessário ou não. <u>Exemplo:</u> preciso de um carro (necessidade), quero uma Ferrari (desejo).	Conjunto de crenças, ideais e práticas fundamentais que informam como você conduz sua vida em todas as áreas.

Abrigo	Companhia	Dormir
Aceitação	Compreensão	Educação
Acolhimento	Comprometimento	Empatia
Afeição	Comunhão	Encorajamento
Amor	Comunicação	Energia
Amor próprio	Comunidade	Equanimidade
Apoio	Conexão	Equilíbrio
Apreciação	Confiabilidade	Escolha
Aprendizado	Confiança	Espaço
Atenção	Conforto	Esperança
Autenticidade	Conhecer	Estabilidade
Autoestima	Consciência	Estrutura
Autonomia	Consideração	Ética
Beleza	Contato	Exercício físico
Carinho	Contribuição	Expressão espiritual
Celebração	Cooperação	Expressão sexual
Clareza	Criatividade	Facilidade
Coerência	Cumplicidade	Familiaridade
Comida	Descanso	Fé
Compaixão	Distração	Felicidade
Companheirismo	Diversidade	Força interior

Franqueza	Ordem	Riso
Generosidade	Ouvir	Saúde integral
Gentileza	Parceria	Segurança
Gratidão	Participação	Segurança emocional
Harmonia	Paz	Sensibilidade
Honestidade	Pertencimento	Senso de justiça
Honra	Plenitude	Ser Conhecido
Hospitalidade	Presença	Ser Ouvido
Humildade	Previsibilidade	Ser Visto
Humor	Propósito	Significado
Igualdade	Prosperidade	Simplicidade
Inclusão	Proteção contra danos	Solidariedade
Iniciativa	Proximidade	Sonhos
Inspiração	Proximidade	Suporte
Integridade	Realização	Sustentabilidade
Interdependência	Receptividade	Tempo
Intimidade	Reciprocidade	Toque
Liberdade	Reconhecimento	Tranquilidade
Luto	Rejuvenescimento	Transparência
Metas	Relacionamento	Troca
Movimento	Relaxamento	Valorização
Mutualidade	Respeito	Vitalidade

APÊNDICE E - EXERCÍCIO

EXERCÍCIO DE AUTOCONHECIMENTO

Adaptação de Marshall Rosenberg, 2019.

Este exercício tem por objetivo contribuir com o autoconhecimento, para isso vamos identificar quais as emoções, as necessidades e os sentimentos, os valores e desejos diante das situações que nos remetem a sentimentos agradáveis e desagradáveis, ou seja, quando as nossas necessidades são atendidas e quando não são.

NECESSIDADES	DESEJOS	VALORES
<i>Tudo aquilo de que se precisa e é indispensável.</i>	<i>Tudo aquilo que se quer ter ou usufruir, sendo necessário ou não. <u>Exemplo:</u> preciso de um carro (necessidade), quero uma Ferrari (desejo).</i>	<i>Conjunto de crenças, ideais e práticas fundamentais que informam como você conduz sua vida em todas as áreas.</i>

Emoção manifestada: (felicidade, tristeza, raiva, medo ou nojo).

Eu me sinto (*sentimento*)

Porque (*necessidade, valor ou desejo*) é importante para mim.

1º Exercício (quando alguém faz um elogio):

Emoção manifestada: (escreva se é felicidade, tristeza, raiva, medo ou nojo que você sente quando alguém faz um elogio para você).

Eu me sinto (escreva como você se sente quando alguém faz um elogio para você).

Porque (escreva porque o que você sentiu é importante para você).

Emoção manifestada: _____

Eu me sinto _____,

Porque _____ é importante para mim.

2º Exercício (quando alguém faz uma crítica):

Emoção manifestada: (se é felicidade, tristeza, raiva, medo ou nojo que você sente quando alguém faz uma crítica a você).

Eu me sinto (escreva como você se sente quando alguém faz uma crítica para você).

Porque (coloque porque o que você sentiu é importante para você).

Emoção manifestada: _____

Eu me sinto _____,

Porque _____ é importante para mim.