

CARTILHA PARA PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO

UM OLHAR SOBRE AS EMOÇÕES

Mestranda: Cláudia Fabiana de Oliveira

Orientadora: Profa. Dra. Ana Lúcia Araújo Borges



**INSTITUTO
FEDERAL**
Triângulo Mineiro
Campus Avançado
Uberaba
Parque Tecnológico



PROFEPT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que apresentamos esta cartilha, elaborada com o objetivo de construir uma proposta de Educação Emocional para os alunos do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro (IFTM).

Este projeto contou com a participação ativa dos docentes e técnicos administrativos envolvidos nos cursos, visando fortalecer o vínculo institucional e diminuir o índice de evasão relacionado a problemas emocionais e/ou de relacionamento.

Acreditamos que a implementação da Educação Emocional é fundamental para promover o desenvolvimento integral dos alunos, contribuir para a formação de cidadãos mais conscientes, autônomos e responsáveis, e para criar um ambiente escolar mais acolhedor, inclusivo e harmonioso.

Nesta cartilha, você encontrará informações, reflexões e orientações valiosas para entender a importância da Educação Emocional, identificar práticas e estratégias eficazes e colaborar na construção de um projeto de Educação Emocional no âmbito do Ensino Médio Integrado.

Esperamos que esta cartilha seja um recurso útil e inspirador para educadores, gestores e demais profissionais da educação interessados em promover práticas pedagógicas mais inclusivas, acolhedoras e eficazes, e que contribua para a construção de uma educação mais humana, empática e transformadora.

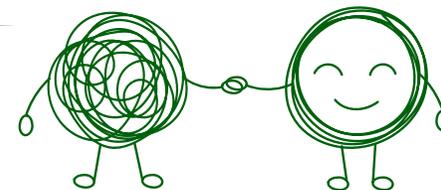
BOA LEITURA!

Cláudia Fabiana de Oliveira e
Ana Lúcia Araújo Borges

SUMÁRIO

| | |
|------------------------------------|----|
| IMPORTÂNCIA DO COTIDIANO EDUCATIVO | 04 |
| AS EMOÇÕES NA ADOLESCÊNCIA | 05 |
| EVASÃO ESCOLAR | 09 |
| APOIO EMOCIONAL | 11 |
| O AUTOCONHECIMENTO | 14 |
| DESENVOLVENDO A EDUCAÇÃO EMOCIONAL | 17 |
| REFERÊNCIAS | 22 |

IMPORTÂNCIA DO COTIDIANO EDUCATIVO



A educação emocional desempenha um papel crucial na formação integral dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento de competências socioemocionais essenciais, como empatia, autoconhecimento, autorregulação emocional e habilidades interpessoais. Ao integrar a educação emocional no currículo escolar e promover práticas pedagógicas que valorizem o bem-estar emocional dos alunos, os professores podem criar um ambiente escolar mais acolhedor, inclusivo e favorável ao aprendizado significativo.

Para que os professores possam desempenhar eficazmente seu papel como apoio emocional, é fundamental investir na formação continuada dos educadores, proporcionando-lhes conhecimentos, estratégias e ferramentas pedagógicas para abordar temas relacionados à educação emocional de forma responsável, ética e eficaz. Ao valorizar e fortalecer o papel dos professores como mentores, orientadores e apoios emocionais, as instituições de ensino podem contribuir significativamente para o bem-estar, o desenvolvimento integral e o sucesso acadêmico e pessoal dos alunos.



AS EMOÇÕES NA ADOLESCÊNCIA

Professores, adentrando na adolescência, período este que traz uma montanha-russa de mudanças físicas, emocionais e sociais. Os adolescentes estão num momento de transição entre a infância e a vida adulta, e estão super focados em descobrir quem são e qual é o seu lugar no mundo.

E aqui vai um ponto importante: eles não são mais crianças, mas também não são totalmente adultos. Essa falta de identidade clara pode deixá-los bem inseguros e incertos, o que pode até aumentar o risco de problemas, como a depressão.

Os adolescentes estão constantemente vivendo novas experiências que moldam seus sentimentos e perspectivas. Como disse António Damásio (2000, p.74), esses sentimentos ajudam os jovens a encontrar seu caminho e descobrir sua verdadeira identidade.

Fátima Freitas (2011, p.27) complementa dizendo que a forma como eles veem a vida e se relacionam com o mundo é influenciada pela cultura em que estão inseridos.



E não podemos esquecer que a vida dos adolescentes hoje em dia é bem diferente da nossa época. Eles lidam com outros desafios, como redes sociais, pressão para escolher uma carreira e até questões de saúde mental.

Enquanto explora sua identidade e vivencia uma série de novas situações relacionadas, entre outros aspectos, com a entrada no mundo do trabalho, os aprendizes enfrentam muitos momentos de instabilidade, seguidos de dúvidas que podem gerar ansiedade, depressão, inseguranças e exigências.

Nesta nova cena do desconhecido, algumas emoções, tais como medo, vergonha e raiva, podem ser usadas com maior vantagem e são muito intensas.



As emoções primárias e secundárias:

As emoções estão presentes o tempo todo, sem que percebamos, atuando como um catalisador entre o ambiente e o nosso comportamento, preparando-nos para a ação.

Logo, a educação emocional vai colaborar no reconhecimento e na conscientização. Ao reconhecê-los, você poderá se entender melhor e se adaptar melhor às constantes demandas do seu ambiente.

Professores, ao entenderem essas emoções, vocês poderão auxiliar os alunos em sua formação emocional.

➔ As emoções primárias são: medo, tristeza, raiva, nojo, surpresa e alegria. São consideradas primárias porque são reconhecidas por todos os seres humanos, independentemente da cultura.

➔ As emoções secundárias, por outro lado, são baseadas em sentimentos de vergonha, culpa e inveja. Assim, os indivíduos sentem vergonha quando sentem medo, culpa quando sentem raiva e assim por diante.

Muitos de nós falamos sobre emoções e sentimentos, mas realmente não sabemos quando um é o outro e quando é o outro: as emoções são o que o cérebro produz quando é estimulado pelo mundo exterior, e os sentimentos são nossas respostas a essa emoção, que é o tipo de emoção que sentimos na frente.

Quando os adolescentes conseguem se conscientizar e saber lidar com as suas emoções, eles conseguem se concentrar melhor e seu desempenho acadêmico melhora.

Eles são mais capazes de resolver conflitos com seus pares, têm níveis de estresse mais baixos, têm melhor desempenho e estão mais dispostos a oferecer apoio.

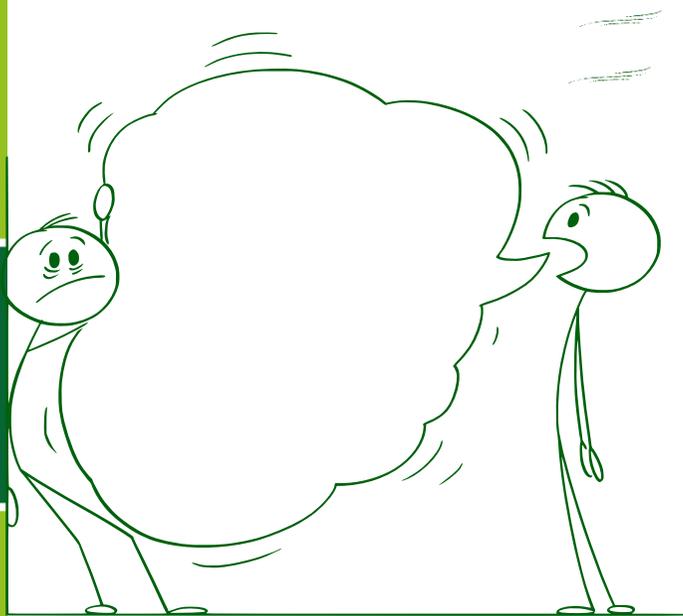


EVASÃO ESCOLAR

Os educadores deverão sempre defender em favor da redução dos níveis de evasão, principalmente quando Moura *et al.* (2022, p.38) conclui que os motivos mais frequentes de evasão escolar são: “*más condições financeiras, gravidez na adolescência e motivos psicológicos*”.



A evasão escolar é uma questão complexa e multifacetada que afeta muitos sistemas educacionais ao redor do mundo. Diversos fatores podem contribuir para a evasão escolar, incluindo questões socioeconômicas, familiares, acadêmicas e emocionais. Neste contexto, a possibilidade de regulação das emoções emerge como um elemento crucial que pode atuar como suporte para a redução dos níveis de evasão escolar.



Vale salientar que, no universo acadêmico, o papel dos professores vai muito além de transmitir conhecimento.

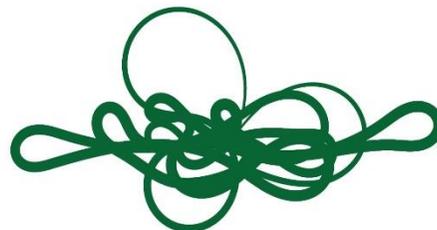
Eles também desempenham um importante papel de mentores, orientando os estudantes em suas jornadas de pesquisa.

Recentemente, durante o atendimento a professores na instituição IFTM - Campus Avançado Uberaba Parque Tecnológico, surgiu uma preocupação notável: a falta de interesse e a desistência de alguns alunos em relação aos projetos de pesquisa.

Este é um desafio enfrentado por muitos educadores: motivar os alunos a se envolverem profundamente em pesquisas acadêmicas e incentivá-los a persistir até a conclusão.

A regulação emocional refere-se à capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções e as emoções dos outros de forma adequada e construtiva.

Quando os alunos desenvolvem habilidades de regulação emocional, eles estão mais aptos a enfrentar os desafios e adversidades da vida escolar de forma resiliente e eficaz, reduzindo, assim, a probabilidade de evasão escolar.



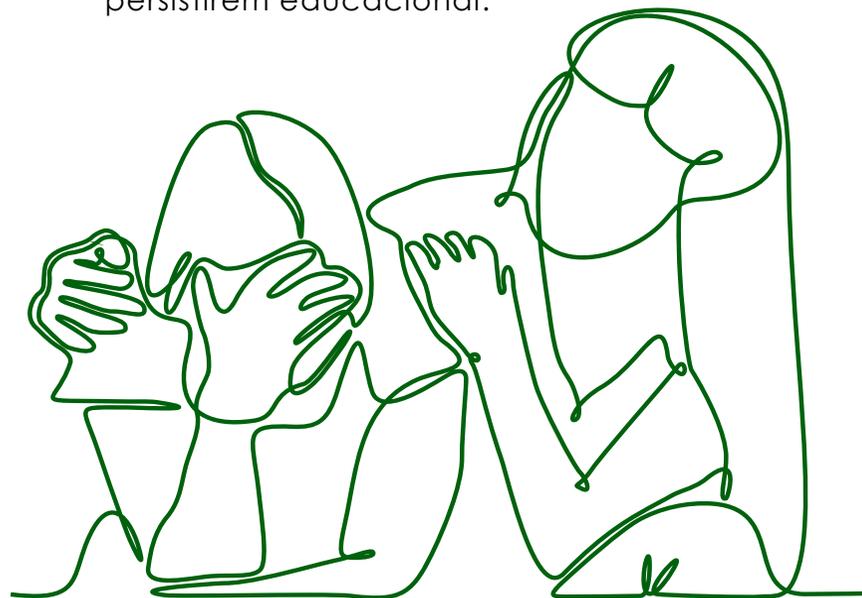
APOIO EMOCIONAL

O apoio emocional oferecido pelos professores pode desempenhar um papel significativo na redução dos níveis de evasão escolar.

Deste modo, é muito importante:

- ➔ Estabelecer relações positivas e empáticas com os alunos.
- ➔ Identificar precocemente sinais de desinteresse, desmotivação ou dificuldades emocionais, e intervir de maneira adequada.

- ➔ Oferecer suporte, orientação e recursos necessários para auxiliar os alunos a superarem os desafios e persistirem educacional.



FERRAMENTAS PEDAGÓGICAS:

A ideia é preparar os estudantes para lidar com suas emoções, relacionar-se com os outros de forma saudável e enfrentar desafios pessoais e profissionais com maior resiliência, e este preparo exige que os educadores possuam competências e ferramentas que lhes ajudarão a construir as emoções de seus alunos.



MÉTODO DE CONVERSA INDIVIDUAL:

- ➔ Estabelecer uma conexão mais próxima com os alunos.
- ➔ Compreender suas emoções e oferecer apoio personalizado.
- ➔ Entender o momento que seu aluno está vivenciando.
- ➔ Intervir de maneira adequada, oferecendo suporte e orientação.

Ao integrar estas práticas e estratégias pedagógicas, o intuito do professor em buscar compreender as emoções abrirá um leque de conhecimento para o mesmo, visando o aperfeiçoamento de seu método de ensino que possa englobar diversos fatores que envolvem seus alunos, promovendo um ambiente escolar mais acolhedor, inclusivo e favorável ao aprendizado significativo.

Dinâmicas de Grupo: Realização de dinâmicas que favoreçam a integração, a cooperação e a empatia entre os alunos.

Exercícios de Reflexão e Autoconhecimento: Propor atividades que incentivem os alunos a refletirem sobre suas emoções, sentimentos e comportamentos, promovendo o autoconhecimento e a autorregulação emocional.

Jogos Educativos: Utilização de jogos educativos que abordem temas relacionados à educação emocional, como identificação e expressão de emoções, resolução de conflitos e habilidades sociais.

Cartazes e Posters: Criação de cartazes e posters com mensagens positivas, frases motivacionais e ilustrações que incentivem a valorização das emoções, a empatia, a cooperação e o respeito mútuo entre os alunos.

O AUTOCONHECIMENTO

O autoconhecimento é um componente fundamental da Educação Socioemocional (ESE).

Através da ESE, os indivíduos são incentivados a explorar e compreender suas emoções, pensamentos, valores, forças e fraquezas.

Ao desenvolver o autoconhecimento, os alunos podem identificar suas emoções, necessidades e metas pessoais, promovendo uma melhor compreensão de si mesmos e aumentando a autoestima. Neste momento, evidencia-se a regulação emocional, permitindo que todos estes fatores sejam trabalhados com cuidado e eficácia.

Fornecendo ferramentas para ajudar os alunos a refletir sobre as consequências de suas decisões, avaliar alternativas, identificar valores pessoais e éticos, além de tomar decisões informadas e responsáveis, eles aprendem a considerar não apenas suas próprias emoções, mas também as emoções dos outros envolvidos em uma situação. ✨



Dinâmicas e jogos de Autoconhecimento:

Realização de dinâmicas e jogos educativos que promovam a autorreflexão, o autoconhecimento e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como empatia, comunicação, trabalho em equipe e resolução de conflitos.

Teste de Personalidade e Habilidades:

Utilização de testes de personalidade, interesses e habilidades para auxiliar os alunos na identificação e compreensão de suas características individuais, potenciais e preferências profissionais.

Projetos e Atividades de Pesquisa Pessoal:

Estímulo à realização de projetos e atividades de pesquisa pessoal, nos quais os alunos possam explorar temas de interesse pessoal, realizar entrevistas, investigações e análises sobre suas próprias vidas, trajetórias, valores, sonhos e aspirações.

Orientação Vocacional e Profissional:

Oferecimento de orientação vocacional e profissional, através de workshops, palestras e atividades práticas, para auxiliar os alunos na identificação de suas aptidões, interesses e possíveis áreas de atuação profissional alinhadas ao curso e à carreira desejada.

Feedback e Autoavaliação: Promoção de momentos de feedback e autoavaliação, onde os alunos possam receber retornos construtivos sobre seu desempenho acadêmico, habilidades, competências e áreas de melhoria, incentivando a reflexão, o desenvolvimento pessoal e a definição de metas de aprendizagem e crescimento.

Atividades de Mindfulness e Atenção Plena: Introdução de práticas de mindfulness e atenção plena em sala de aula, através de exercícios de respiração, meditação e consciência corporal, para ajudar os alunos a desenvolverem a autopercepção, a autorregulação emocional e a concentração.

Diários Reflexivos: Incentivar os alunos a manterem diários reflexivos, onde possam registrar suas experiências, sentimentos, pensamentos e aprendizados ao longo do curso.



DESENVOLVENDO A EDUCAÇÃO EMOCIONAL

A educação emocional é uma área muito importante na educação, especialmente para o Ensino Médio Integrado (EMI), que envolve não só o desenvolvimento acadêmico, mas também a formação pessoal e social dos estudantes. Incluir o desenvolvimento emocional dos professores de maneira social, não apenas profissional é de grande importância, visto que vocês, professores do EMI, têm um papel fundamental na promoção da educação emocional, uma vez que são os principais mediadores no processo de ensino-aprendizagem e convivência escolar.

Existem várias possibilidades para que vocês possam desenvolver a educação emocional em suas práticas pedagógicas, como:

Promover atividades que desenvolvam a inteligência emocional:

Incluir atividades que promovam o desenvolvimento da inteligência emocional dos alunos em suas aulas. Por exemplo, jogos que trabalhem a empatia, a resiliência e a autorregulação emocional, que correlacionam com o tópico a seguir.

Criar um ambiente acolhedor: Um ambiente escolar acolhedor e seguro é fundamental para o desenvolvimento da educação emocional dos alunos. Os professores podem criar esse ambiente incentivando a comunicação, o respeito mútuo e a cooperação entre os alunos. Esse momento de inclusão será essencial para que todos em sala de aula estejam trabalhando juntos para que a aprendizagem seja inovadora para todos.

Professores, vocês também poderão oferecer suporte emocional aos alunos, ouvindo-os e orientando-os em momentos de dificuldade. Isso pode ajudar a criar um vínculo de confiança entre os alunos e os professores, o que é essencial para o desenvolvimento emocional dos estudantes.

É importante salientar que a educação emocional deve ser uma prática constante e integrada em todas as áreas do conhecimento, para que os alunos possam desenvolver habilidades socioemocionais que os ajudem a enfrentar os desafios da vida de forma mais consciente e positiva.



Abordando o olhar dos autores que favoreceram esta escrita, citamos Claudia Carla de Azevedo Brunelli Rêgo e Nívea Maria Fraga Rocha (2009), que abordam os professores como agentes essenciais no desenvolvimento da inteligência emocional na escola, pois parte do papel deles é guiar o estudante no processo de autoconhecimento, propor atividades e também acolher, como já supracitado anteriormente, para que, assim, o desenvolvimento emocional pelos professores, especialmente do EMI, sejam trabalhados. Em palavras das autoras, destaca-se:

“A educação surge, então, como possibilidade imprescindível à humanidade, para construção dos ideais de paz, liberdade e justiça social, valorizando disciplinas, voltadas para o conhecimento de si mesmo, mediado pelo exercício da autocrítica e da ética, no sentido de manter a saúde física e mental dos sujeitos, e conhecimento do meio ambiente natural, para preservá-lo” (Rêgo; Rocha, 2009, p.141).



As comparações das autoras evidenciam o cuidado emocional de forma ampla, deixando claro que o mundo faz parte da liberdade emocional do indivíduo, permitindo que o docente que consiga criar uma conexão com a turma, obtenha resultados pedagógicos positivos, como os recursos utilizados de maneira que alcance a valorização de conhecimentos, que inclua maior motivação para aprender o conteúdo, mais engajamento nas aulas e menos problemas com indisciplina.

Sendo que gestores, juntamente com sua equipe, ainda ficam perdidos na hora de aplicar o conceito de inteligência emocional na escola onde atuam.

Os professores necessitam atuar como um mediador do conhecimento e implementar estratégias que façam com que o aluno identifique, interprete e compreenda os problemas sociais e, a partir daí, pense em possíveis soluções. Sendo válido questionar o estudante, convidando-o a visualizar diferentes cenários, compartilhar experiências e a ser ativo na resolução de conflitos.

Para a aplicação da educação socioemocional, nada mais coerente que o uso de materiais didáticos alinhados às habilidades e emoções a serem trabalhadas em sala. Mais uma vez, deixando claro: as atividades que desenvolvam a inteligência emocional.



Entender a linguagem do comportamento é essencial, um docente deverá estudar o comportamento de seu aluno. Os professores do Ensino Médio Integrado necessitam lidar diariamente com as mudanças de humor de seus alunos. Logicamente, a carga horária estabelece um desafio maior. Os estudantes estão longe de casa por mais tempo, desgastados, às vezes a rotina não auxilia positivamente a atuação dos docentes junto com seus alunos, visto que os professores também são humanos e necessitam diariamente de um cuidado emocional. Estar ao lado de jovens alunos é desafiador, e para ser o docente que busca está com eles diariamente é essencial ter uma atenção maior com o desenvolvimento da educação emocional.



REFERÊNCIAS

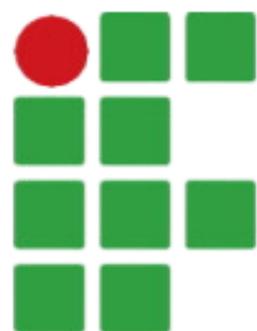
DAMÁSIO António R. ***Em busca de Espinosa***. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

FREITAS, Fátima e Silva. ***A diversidade cultural como prática na educação***. Curitiba: Ibpex, 2011.

MOURA, Israele Margarida da Silva *et al.* Considerações sobre a inclusão da Educação Emocional como disciplina escolar e reflexões sobre a evasão escolar. ***Educação Ambiental***, v. 3, n. 3, p. 36-39, 2022.

OLIVEIRA, Cláudia Fabiana de. ***Educação emocional no ensino médio integrado***: um estudo de caso no IFTM. Orientadora: Ana Lúcia Araújo Borges. 2024. 97 f. Dissertação (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) – Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, Instituto Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2024.

RÊGO, Claudia Carla de Azevedo Brunelli; ROCHA, Nívea Maria Fraga. Avaliando a educação emocional: subsídios para um repensar da sala de aula. ***Ensaio - Avaliação e Políticas Públicas em Educação***, Rio de Janeiro, v. 17, n. 62, p. 135-152, jan/mar, 2009.



INSTITUTO FEDERAL

Triângulo Mineiro