

## Uma pausa para sentir

Ana Caroline Cabral Cristino<sup>i</sup> 

Instituto Federal do Ceará, Fortaleza, PB, Brasil

Rebeca Fernandes Martins<sup>ii</sup> 

Instituto Federal do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil

1

### Resumo

Educação emocional é fator protetor da saúde mental e contribui para o desenvolvimento humano. As emoções correspondem a uma área fundamental na vida humana, uma vez que se tornam auxílios na tomada de decisão, bem como respostas adaptativas perante diversas situações. Por isso, foi realizada uma formação em educação emocional com quatro encontros, totalizando 20 horas, para 12 docentes de um Campus do IFCE. A formação objetivou preparar professores para serem educadores emocionais, colaborando na promoção do bem-estar psicológico na relação professor-aluno e na redução de fatores de risco para adoecimento psíquico. Como resultados, observou-se, por meio de avaliações realizadas em cada módulo, a necessidade de formação continuada para habilidades socioemocionais. Conclui-se sobre importância da inserção do trabalho com o clima emocional na educação e da necessidade de criar mais espaços para a vivência emocional, para além do desenvolvimento intelectual, preparando também os professores para serem educadores emocionais.

**Palavras-chave:** Saúde. Emoções. Educação.

### A break to feel

### Abstract

Emotional education is a protective factor of mental health and contributes to human development. Emotions correspond to a fundamental area in human life, since they help decision-making, as well as adaptive responses to different situations. Therefore, training in emotional education was carried out with four meetings, totaling 20 hours, for 12 teachers from an IFCE Campus. The training aimed to prepare teachers to be emotional educators, collaborating in the promotion of psychological well-being in the teacher-student relationship and in the reduction of risk factors for mental illness. As a result, it was observed, through evaluations carried out in each module, the need for continuing education for socio-emotional skills. It is concluded about the importance of the insertion of work with the emotional climate in education and the need to create more spaces for emotional experience, in addition to intellectual development, also preparing teachers to be emotional educators.

**Keywords:** Health. Emotions. Education.

### Referências

CASASSUS, Juan. **La educación del ser emocional**. Editorial cuarto propio, 2007.

CORDEIRO, Eugenia de Paula Benício; MARQUES, Morgana Marcelly Costa; COSTA, Mayara Thayana Neves. Educação socioemocional: caminhos para inspirar estudos, pesquisas e práticas. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, v. 14, n. 33, p. 1, 2021. Disponível em:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8078446>. Acesso em: 02 jun. 2022.

DAMÁSIO, António. **O mistério da consciência**: do corpo e das emoções ao conhecimento de si. Editora Companhia das Letras, 2015.

DAMÁSIO, António. **A estranha ordem das coisas**: a vida, os sentimentos e as culturas humanas. Lisboa: Círculo de Leitores, 2017.

POSSEBON, Elisa Pereira Gonsalves; POSSEBON, Fabricio. Descobrir o afeto: uma Proposta de Educação Emocional na Escola. **Revista Contexto & Educação**, v. 35, n. 110, p. 163-186, 2020. Disponível em:

<https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/8925>.

Acesso em: 02 jun. 2022.

---

<sup>i</sup> **Ana Caroline Cabral Cristino**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9271-3002>

Instituto Federal do Ceará, Diretoria de Assuntos Estudantis, Reitoria.

Psicóloga IFCE. Graduada em Psicologia Psicóloga (UFC). Especialista em: Psicodrama Socioeducacional (Faculdade Sete de Setembro - FA7) e em Desenvolvimento Humano e Psicologia Positiva (Instituto de Pós-graduação e Graduação - IPOG). Mestra em Saúde da Criança e do Adolescente (UECE). Doutoranda em Ciências das Religiões (UFPB) na linha espiritualidade e saúde.

Contribuição de autoria: autora

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3850307617500571>

E-mail: [ana.caroline@ifce.edu.br](mailto:ana.caroline@ifce.edu.br)

<sup>ii</sup> **Rebeca Fernandes Martins**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5990-6662>

Instituto Federal do Ceará, Diretoria de Assuntos Estudantis, *campus* Boa Viagem.

Psicóloga IFCE. Graduada em Psicologia Psicóloga (UFC). Especialista em Gestão Estratégica de Pessoas pela Universidade Estácio de Sá. Mestra em Educação Profissional e Tecnológica pelo IFCE. Pesquisadora do campo da qualidade de vida no trabalho e bem-estar.

Contribuição de autoria: coautora

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6827800295528880>

E-mail: [rebeca.fernandes@ifce.edu.br](mailto:rebeca.fernandes@ifce.edu.br)

**Editora responsável:** Karla Colares Vasconcelos

### Como citar este artigo (ABNT):

CRISTINO, Ana Caroline Cabral; MARTINS, Rebeca Fernandes. Uma pausa para sentir. **Ensino em Perspectivas**, Fortaleza, v. 3, n. 1, 2022.