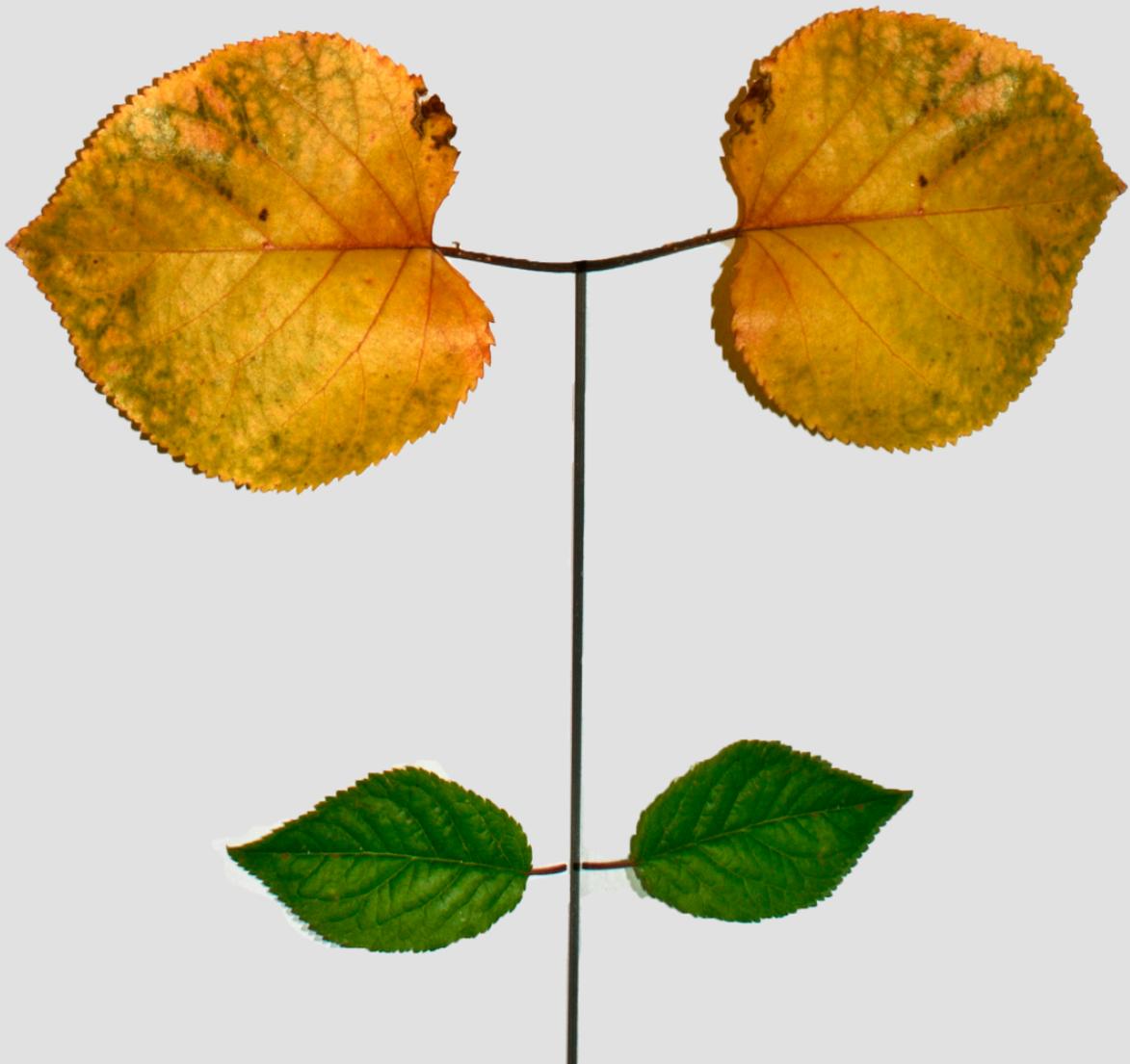


AS EMOÇÕES E OS SENTIMENTOS EM SALA DE AULA

Isabela Alchiorne & Sofia Carvalho



Índice

Introdução	3
Emoções e Sentimentos	4
“O Erro de Descartes”	7
Emoções e Sentimentos em sala de aula	9
O papel dos educadores	10
Conclusão	13
Referências	14

Introdução



Sentimentos e emoções são partes importantes de todo ser humano e, por isso, eles também fazem parte do cotidiano da escola. Mas será que você, professor, está preparado para lidar com sentimentos e emoções no dia a dia? Você já parou para perceber como o seu corpo reage quando pensa na pessoa amada? Ou quando recorda de uma memória da infância? Neste e-book, pretendemos abordar de uma forma simples os conceitos de emoção e sentimento, e dar pistas da importância e de como lidar com eles nas situações agradáveis e desagradáveis do cotidiano escolar.

Para a construção deste e-book, autores de diversas áreas do conhecimento serão referidos a fim de trazer uma compreensão holística do tema.

Emoções e Sentimentos

O professor Pedro Calabrez, em seu canal do YouTube “NeuroVox”, no vídeo “O que são EMOÇÕES e SENTIMENTOS?”[1], comenta sobre o que são emoções e sentimentos.

Segundo ele, “as emoções são programas de ação coordenadas pelo cérebro que gerenciam alterações no corpo” (Calabrez, 2016), por exemplo, ficar vermelho quando se está com vergonha e ficar com os pelos eriçados quando se está diante de uma declaração de afeto. Quando se diz “ações”, quer-se dizer desde mudanças microscópicas que ocorrem no corpo (mudança no tamanho da pupila) até mesmo macroscópicas (uma alteração específica de comportamento).

O que é bastante significativo e interessante das emoções é o fato de elas serem uma maneira inteligente que o corpo humano encontrou de não perder tempo, tendo uma reação instantânea. Assim, pode-se dizer que não se tem controle das emoções de uma maneira racional.

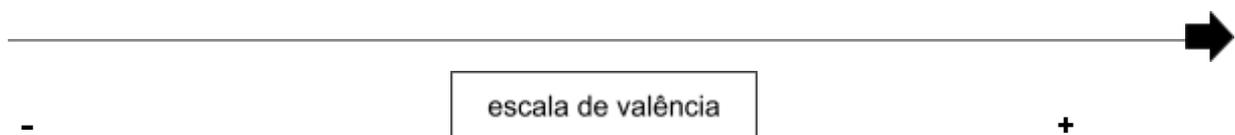
Vale pensar na seguinte situação: quando se está diante de uma comida que tem um cheiro não muito agradável para si, automaticamente, ela é deixada de lado. Esta é uma ação do corpo que está agindo de uma maneira imediata para evitar algo que não seja vantajoso para ele mesmo – garantindo, assim, a sobrevivência.

Mais uma observação significativa das emoções é que elas derivam de estímulos, que podem tanto ser externos, quanto de conteúdos mentais. Isto é, no primeiro caso, seria o mesmo que estar diante de um leão: não se para na frente de um leão e se racionaliza se a velocidade média de sua corrida vai ser mais rápida que... até lá, o leão já agiu. É resultado emocional que somente se saia correndo para fugir do animal selvagem. Quanto ao segundo caso, é justamente quando se pensa naquela pessoa que lhe causou algum mal, por exemplo, é normal que, diante de uma memória não agradável, haja alguma reação no corpo.

Segundo Damásio (2019, p. 132),

[...] o mecanismo das emoções primárias não descreve toda a gama dos comportamentos emocionais. Elas constituem, sem dúvida, o processo básico. Creio, no entanto, que em termos do desenvolvimento de um indivíduo seguem-se mecanismos de emoções secundárias que ocorrem mal começamos a ter sentimentos e formar ligações sistemáticas entre categorias de objetos e situações, por um lado, e emoções primárias, por outro.

Em outras palavras, as pessoas são “programadas” para reagir com emoções a diversos estímulos. As emoções primárias não dão conta de todas as respostas que se precisa ter à medida em que se vai desenvolvendo/crescendo. Por isso, ao longo do desenvolvimento humano, tem-se mecanismos de emoções secundárias, que são mais complexas que as primárias. À medida que se cresce, então, tem-se emoções mais complexas: isso não é o mesmo que se dizer que há emoções “boas” e emoções “ruins”, mas que há uma variação dentro de uma escala de positivo para negativo (chamada “escala de valência”).



Aqueles comportamentos que causam aproximação, ou seja, que fazem com que o corpo humano se aproxime, são chamados de escala de valência positiva. Um exemplo é estar em um ambiente com pessoas que estão alegres: a tendência é que se aproxime deste ambiente, causando alegria, também.

Por outro lado, a valência negativa está relacionada a comportamentos de afastamento; como presenciar uma situação que entristece: é natural que se vá para outro local, distanciando-se de lá.

Então, o que são sentimentos? Tendo em vista que as emoções são inconscientes, dando-se abaixo da linha da percepção, os sentimentos ocorrem

quando se toma consciência de todas estas reações. Em outras palavras, pode-se dizer que os sentimentos são as percepções conscientes das emoções.

Pedro Calabrez, no vídeo mencionado, ressalta que os sentimentos são percepções também parciais, isto porque ainda há reações do corpo que não são notadas, como a dilatação de pupilas.

Diante de tudo isso, pode-se sumarizar que: primeiro o corpo humano tem emoções, que se dão de uma maneira inconsciente (há inclusive emoções que podem permanecer para sempre ocultas); e, depois, sentimentos, que são conscientes. A importância de compreender estas distinções é entender que as emoções geram comportamentos, justamente por serem automáticas, fisiológicas. Enquanto que os sentimentos são mais complexos, envolvendo, inclusive, memórias e percepções que se tem de si mesmo.

Para a escola e a sala de aula, a importância de se compreender tais diferenças reside justamente no fato de que as emoções e sentimentos são os que compõem o sistema afetivo, tão importante para o aprendizado, como se verá a seguir.

“O Erro de Descartes”

Infelizmente, as emoções e os sentimentos são, muitas vezes, negligenciados dentro da sala de aula, por se entender que não fazem parte daquele contexto, onde é privilegiado, sobretudo, o conhecimento - ligado à razão. Ou seja, equivocadamente se entende que razão e emoção podem ser separadas, contudo, ambas ocorrem no mesmo lugar: o cérebro humano.

António Damásio, em seu livro “O Erro de Descartes”, afirma que são as emoções que nos tornam únicos, é o comportamento emocional que nos diferencia. Assim, o erro de Descartes foi separar a razão da emoção (mente e corpo), pois são as emoções que permitem ao sujeito identificar situações que ocorrem dentro do contexto que permitem que nos adaptemos. São as emoções que nos impactam na nossa relação com o meio e determinam mudanças de novo comportamento à medida que vamos aprendendo a ler o contexto que nos cerca. O que acontece no cérebro são operações mentais que influenciam o corpo e vice-versa.

Como escreveu Damásio:

É este o erro de Descartes: a separação abissal entre o corpo e a mente, entre a substância corporal, infinitamente divisível, com volume, com dimensões e com funcionamento mecânico, por um lado, e a substância mental, indivisível, sem volume, sem dimensões e intangível, de outro; a sugestão de que o raciocínio, o juízo moral e o sofrimento adveniente da dor física, ou agitação emocional poderiam existir independentemente do corpo. Especificamente: a separação das operações mais refinadas da mente, para um lado, e da estrutura e funcionamento do organismo biológico, para outro. (2019, p.219)

Damásio aponta que o que faz produzir sentido entre o meio e indivíduo são as emoções, ou seja, “o estabelecimento de repertórios adaptativos seriam moldados

pelas emoções e a seleção de comportamentos no futuro determinados pela razão” (Tomaz; Giugliano, 1997, p. 408).

Em suma, as emoções e os sentimentos são indispensáveis na nossa vida, pois são eles que trazem equilíbrio às nossas decisões, que atribuem significado ao nosso cotidiano e que nos fazem adaptar.

Emoções e Sentimentos em sala de aula

04

Segundo Jordana Balduino e Soraya Vieira Santos, professoras de Psicologia da Educação na Faculdade de Educação da Universidade Federal de Goiás (FE/UFG), não se trata de discutir se a emoção deve ou não estar na escola, porque ela já está lá. Ao entrar pela porta da sala de aula, os estudantes e os professores levam consigo todas as suas emoções, não é possível deixar a raiva ou a tristeza do lado de fora. Elas também participam da aula porque, como já referido, são biológicas. O que precisamos aprender enquanto educadores é como lidar com as emoções, quer as nossas, quer as dos estudantes.

Apesar de parecer que a neurociência é uma novidade dentro do mundo da educação, ela não é! Segundo a psicologia de Henri Wallon (1879-1962), o homem é um ser completo, isto é, expressa domínios cognitivos, afetivos e movimento, e esses domínios se influenciam entre si; ou seja, o domínio cognitivo influencia o afetivo, que por sua vez influencia o movimento, assim por diante. Por isso que não é possível que a escola ignore as emoções e os sentimentos. Não se pode pedir que se deixe tudo isso “do lado de fora”, nem mesmo que o professor se dispa das suas emoções e dos seus sentimentos. O que o professor pode, e deve fazer, é racionalizar para compreender e, assim, auxiliar os estudantes no seu desenvolvimento.

Para Wallon, esse entendimento de que as emoções que nos constituem não podem ser ignoradas e que são importantes para a evolução da inteligência revela a importância do professor de lidar com as suas emoções.

O papel dos educadores

Aprender a lidar com emoções dentro da escola é essencial se pensarmos nos conflitos inerentes ao convívio escolar, em que é necessário mediar e escutar todos os envolvidos. Assim, não só os professores como toda a direção e coordenação precisam estar cientes disto, pois como Wallon afirma:

(...) O sentimento que se liga a uma coisa, a um acontecimento, a uma situação, pode modificar-lhe o aspecto. O desejo, a repulsa, a paixão podem transformar a realidade até torná-la dificilmente reconhecível por outros (WALLON, in ALMEIDA, 1999, p.34).

Isto significa que a realidade pode ser mudada pelo que estamos sentindo, assim, não necessariamente, o estudante está mentindo sobre o ocorrido, mas sim, altamente influenciado por ele, pois o convívio escolar é marcado por situações agradáveis e desagradáveis. Isso também vale para o professor, que, ao tomar consciência de como a sua relação com certo estudante foi atravessada por certa circunstância anterior, pode refletir como trabalhar o vínculo professor-estudante.

A dissertação do educador Lindomar Silva, intitulada “Emoções e sentimentos na escola: uma certa dimensão do domínio afetivo”, mostra a importância de o professor conhecer a distinção entre sentimentos e emoções e como lidar com ambos na sala de aula, para que, assim, possa existir uma intervenção pedagógica mais positiva que considere o desenvolvimento da aprendizagem e os aspectos biológicos, sociais, cognitivos e afetivos dos estudantes.

A pesquisa aponta que ainda é significativo o não reconhecimento da importância da dimensão afetiva na escola, porque os próprios professores não foram educados para lidar e nem refletir sobre as suas emoções. Neste sentido, é necessário reeducar os professores para esta temática. Silva afirma:

Também foi constatado que a realidade afetiva na sala de aula, nas diversas disciplinas, influencia a paisagem emocional da escola. Assim como, segundo a amostra, as emoções e os

sentimentos manifestados em sala, quer pelo professor ou pelos próprios alunos, influenciam decisivamente na realização da aula e, por consequência natural, na aprendizagem. Contudo, apesar de ter sido demonstrado haver consciência da influência emocional, raramente, segundo os alunos, é possível dialogar sobre a questão com o parceiro do par pedagógico. (2002, p. 333)

Entende-se, nesta colocação, que somos influenciados pelo meio, ou seja, se a sala de aula estiver com um “clima” de alegria isso é contagioso mesmo para alguém que não esteja se sentindo alegre, e vice-versa: um professor que chega triste na sala de aula pode contagiar a turma. Contudo, os estudantes, apesar de serem contagiados e sentirem isso, ainda não sabem como abordar o tema das emoções com os professores.

É interessante apontar que a relação afetiva positiva existente entre professor e estudante é estendida àquilo que se ensina e se aprende, “sem dúvida alguma, viabilizará uma melhor aprendizagem do aluno” (Silva, 2002, p. 281). Isto é, um estudante se vincular ao professor e às suas aulas é uma consequência para uma aprendizagem mais significativa. O que mais nos agrada ou desagrada no outro nos leva a aceitar ou rejeitar o outro, isso é uma vivência emocional.

Além disso, o professor transmite sensação de segurança aos estudantes, que pode se dar oralmente ou através da linguagem corporal, que também auxiliam o estudante no seu processo de aprendizagem.

Dessa forma, fica claro que o conhecimento das emoções que são socializadas pelo professor com os alunos dá a estes uma sensação de segurança, que gera um sentimento de confiança e tranquilidade, viabilizando possibilidades de melhor enfrentamento das dificuldades emocionais, cognitivas e sociais, com melhores possibilidades de superação. (Silva, 2002, p. 338)

A dimensão afetiva não pode ser ignorada nem desvalorizada na construção do conhecimento escolar, pois ela viabiliza e integra a construção do sujeito e os bloqueios emocionais influenciam as aprendizagens e atividades.

Conclusão

Uma educação que tenha como objetivo o desenvolvimento integral do ser humano inclui emoções e sentimentos. Por isso, há necessidade de se desenvolver nos estudantes e professores a espontaneidade de se falar sobre as emoções e sentimentos vividos por eles mesmos, e entre si, pois somente ter consciência das expressões emocionais influenciadoras da realidade escolar e não tratar delas convenientemente, não é suficiente para a superação das dificuldades afetivas existentes em sala de aula.

Existe uma influência emocional na escola que interfere nas aprendizagens. A alegria e o amor têm grande valor na relação professor-aluno. Estudos mostram que a alegria e o amor expressos pelo professor são as que mais influenciam positivamente o desempenho escolar, o que se pode atribuir ao entusiasmo e dinamismo que acompanham esta emoção/sentimento, que se reflete no processo ensino-aprendizagem.

Referências

ALMEIDA, Ana Rita Silva. A Emoção na Sala de Aula. Campinas: Papyrus, 1999.

DAMÁSIO, António. O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. Editora Companhia das Letras, 2019.

SILVA, Lindomar Coutinho da. Emoções e sentimentos na escola: uma certa dimensão do domínio afetivo. Ilhéus, Ba: UFBA/ UESC, 2002.

TOMAZ, Carlos; GIUGLIANO, Lilian G. A razão das emoções: um ensaio sobre "O erro de Descartes". Estudos de Psicologia (Natal), v. 2, n. 2, p. 407-411, 1997.

NEUROVOX. O QUE são EMOÇÕES e SENTIMENTOS?. YouTube, 24 de ago. 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SUAQeBKlQk0>. Acesso em mar. 2024.

MINUTOS PSÍQUICOS. O QUE SÃO EMOÇÕES?. YouTube, 31 de jul. 2014. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=GyFQj64amhY>. Acesso em mar. 2024.

METAFORANDO. EMOÇÕES SÃO assim mesmo? (Divertidamente). YouTube, 25 de abr. 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=9BXdcXromSs>. Acesso em mar. 2024.