

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

ANA LAURA TRONZANO CAMPOS

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: CONTRIBUIÇÕES À  
PRÁTICA EDUCATIVA

SÃO PAULO

2011

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

ANA LAURA TRONZANO CAMPOS

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: CONTRIBUIÇÕES À  
PRÁTICA EDUCATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
como exigência parcial à conclusão do curso  
de Pedagogia da Faculdade de Educação da  
Pontifícia Universidade Católica de São  
Paulo.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Terezinha Calil Padis Campos.

SÃO PAULO

2011

Campos, Ana Laura Tronzano

Inteligência Emocional: contribuições à prática educativa/ Ana Laura T. Campos. – São Paulo: PUC-SP, 2011.

72 p.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>: Dr<sup>a</sup>: Terezinha Calil Padis Campos

1. Emoções.
2. Inteligência Emocional.
3. Cotidiano Escolar
4. Afetividade

## DEDICATÓRIA

À minha querida mãe, Rita de Cassia Campos Carneiro, que teve a coragem e força para enfrentar todos os desafios e me educar, dando-me a exata noção de dignidade, respeito e responsabilidade. Mãe zelosa que sempre esteve ao meu lado, fazendo com que meus sonhos se tornassem realidade.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus por minha vida e por tudo o que me oferece.

A minha família que sempre me apoiou e é minha base.

A todos os professores da minha vida escolar que, de uma forma ou de outra, contribuíram para que eu chegasse até aqui.

A Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Terezinha Calil, por seus atendimentos e orientações durante todo o ano.

“A vida só pode ser comprendida, olhando-se para trás; mas só pode ser vivida,  
olhando-se para frente.”

Soren Kierkegaard

## RESUMO

CAMPOS, Ana Laura Tronzano. Inteligência Emocional: contribuições à prática educativa. 2011. 74f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Faculdade de Educação, São Paulo, 2011.

Este trabalho teve como objetivo apresentar a relevância da Inteligência Emocional no âmbito escolar, auxiliando os estudantes e educadores a melhorar uma sociedade em viver em harmonia no que se diz respeito a relações intra e inter pessoais. O objetivo deste trabalho de conclusão de curso é a inteligência emocional e seu desenvolvimento, conhecer seus conceitos, sua história, seus envolvimento com a educação e evolução do ser humano de acordo com a visão de autores e suas opiniões.

Teve como fontes pesquisadas os livros de Daniel Goleman, Howard Gardner, Celso Antunes entre outros que fundamentam essa prática, da inteligência emocional na escola. É um trabalho de pesquisa desenvolvido e que através de uma pequena análise feita sobre a situação atual da sociedade mundial e brasileira, constatou-se que as relações humanas estão deterioradas, as pessoas não estão conseguindo lidar com o próximo de forma civilizada e pouco entende sobre seu próprio emocional e como lidar com este, causando assim situações catastróficas.

De certa forma pode-se considerar a inteligência relevante para o corpo docente e discente de uma escola, visto que a aprendizagem se dá através de relações intra e inter pessoais e é tão necessário saber compreender as necessidades dos que estão a nossa volta como as nossas próprias necessidades quando se trata de aprendizagem emocional ou conceitual.

Palavras Chave: Inteligência Emocional, Emoções, Cotidiano escolar.

## ABSTRACT

2011. 74p. Completion of Course Work (Undergraduate Education) - Catholic University of São Paulo, Faculty of Education, São Paulo, 2011.

The objective of this work is to present the relevance of Emotional Intelligence at the school extend, helping students and teachers to make a better society and live in harmony concerning both intra and interpersonal relationships. It is also the objective of this paper to know about the development of emotional intelligence, and its concepts, history, engagement with education and the evolutions of the human being, according to the view and opinion of some authors.

The researched sources were books by Daniel Goleman, Howard Gardner, Celso Antunes and others, who support the emotional intelligence practice at school. It is a research study developed through a brief analysis of the current situation of the Brazilian and world society and through which it was found that human relationships are deteriorated. People are not able to deal with each other in a civilized way, understand very little of their own emotional issues and how to handle that, leading to disastrous situations.

Emotional intelligence has great relevance to the teaching staff and students, once learning takes place through intra and interpersonal relations and it is extremely necessary to know how to understand the needs of those who are around us, as well as understand our own needs when it comes to emotional and conceptual learning.

Keywords: Emotional Intelligence, Emotions, Everyday school.

## SUMÁRIO

<b>Introdução (Justificativa + Objetivos).....</b>	<b>9</b>
<b>Capítulo 1 - Inteligência Emocional.....</b>	<b>12</b>
1.1. Anatomia emocional do cérebro.....	12
1.2. Histórico da Inteligência Emocional.....	18
1.3. Inteligência Emocional da atualidade.....	19
1.4. Inteligências Múltiplas.....	21
<b>Capítulo 2 - Sentimentos x emoções.....</b>	<b>25</b>
2.1. O que são emoções.....	25
2.2. O que são sentimentos.....	28
2.3. A empatia.....	29
<b>Capítulo 3 - Inteligência Emocional e a família.....</b>	<b>32</b>
3.1. Onde se inicia a Inteligência Emocional.....	32
3.2. Traumas emocionais.....	36
3.3. Reeducando as emoções.....	38
3.4. Preparação emocional.....	39
<b>Capítulo 4 - Aspectos da Inteligência Emocional no cotidiano escolar..</b>	<b>42</b>
4.1. Alfabetização Emocional.....	42
4.2. Inteligência Emocional no âmbito empresarial e escolar.....	47
4.3. A ausência da Inteligência Emocional no âmbito escolar.....	51
4.4. Inteligência Emocional na formação do aluno.....	56
<b>Considerações Finais.....</b>	<b>59</b>
<b>Referências.....</b>	<b>62</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>64</b>

## Introdução

No dia 07 de abril de 2011 uma notícia chocou o Brasil: “Um homem entra numa escola e dispara contra crianças. Mata ao menos 12 delas, fere outras 22 pessoas e, acuado pela polícia, tira a própria vida.” Mas, o que isso quer dizer?, Em geral, as notícias que lemos em jornais e revistas, ou ouvimos no rádio ou vemos na televisão retratam a sociedade hoje, podem ser consideradas como amostras das interações sociais e das relações dos seres humanos com o planeta. Esta manchete pode corresponder a um breve retrato parcial das relações humanas, existentes hoje no Brasil e no mundo. Mas, apesar de seu caráter restrito, cabe indagar: Será que as pessoas estão sabendo lidar umas com as outras e com seus sentimentos?

Ao optar pelo curso de Pedagogia, sabia que estava escolhendo uma área de estudo e de trabalho que se referia a pessoas, com envolvimento emocional, determinação e propostas de mudanças. Tinha dentro de mim que queria fazer algo mais do que apenas um ofício, queria mudanças. Sou realista, mas também bastante sonhadora, pois acredito que podemos mudar o mundo, ao menos um pouco, podemos interferir na sociedade em que vivemos. Tenho a vontade de revolucionar, mudar, agir, então nada melhor do que ser professora, pois pela docência entendo que é possível alertar os alunos para o que ocorre hoje, para a realidade, e informá-los de que podem sim mudar a realidade, basta ter conhecimento, vontade e determinação.

Ao pensar sobre o Trabalho de Conclusão de Curso, tinha em mente que deveria ser um tema que fosse, além de importante para a “sociedade”, também importante para mim. O tema: Inteligência emocional no âmbito educacional atendeu a essa condição inicial, pois além de relevante para mim, também pode ser importante para a educação.

O objetivo geral deste trabalho de conclusão de curso é investigar as características da inteligência emocional e as condições necessárias para seu desenvolvimento. Para isso, foi necessário delinear os seguintes objetivos específicos:

- Conhecer os conceitos, a história, e os envolvimento das teorias da Inteligência Emocional com a educação e a evolução do ser humano, de acordo com a visão de autores e suas opiniões.
- Descrever a importância da inteligência emocional na vida dos educandos, como forma de auxiliá-los no processo de aprendizagem e nas relações interpessoais que estabelecem com outros alunos, professores e sociedade.
- Localizar experiências em andamento de prática da inteligência emocional nas escolas.

Conhecer as próprias emoções e saber expressá-las, sem dúvida, é muito difícil, sobretudo para as crianças em fase de desenvolvimento. De acordo com Goleman, a inteligência emocional deve ser construída ainda na infância, para que a criança já possa lidar com frustrações, raiva, amor e empatia desde as primeiras relações interpessoais, no sentido de construir valores e atitudes positivas em relação às pessoas e a si mesma, se expressando e sociabilizando melhor com o meio em que vive e frequenta.

Os atos cometidos pelas pessoas são os reflexos e as respostas dos sentimentos e pensamentos que estão dentro delas. Existem duas formas de reagir às situações impostas no cotidiano, uma, é a forma de receber a situação, refletir racionalmente e agir, outra, é a forma de receber e agir diretamente. Por exemplo: a pessoa recebe uma notícia, que lhe causa algum sentimento, que pode ser bom ou ruim, ela pode ficar furiosa, raivosa, porém reflete, analisa e tenta resolver seus problemas de uma forma racional. Porém, existe outra forma de pensamento, como ação e reação. O sujeito recebe uma notícia, aquela notícia exacerba um sentimento, que imediatamente faz com que a pessoa tenha uma reação, porém em forma de atitude-ação imediata, como uma criança.

Na infância, é comum observar situações em que o amigo quer o brinquedo que está na mão do outro, diante da negativa ele simplesmente dá um soco no coleguinha. Parece violento, mas isso acontece muito entre as crianças, pois elas não pensam para agir, apenas reagem ao estímulo. Elas não analisam racionalmente o ocorrido.

Entre adolescentes e adultos, que já possuem estruturas neurológicas e maturidade cognitiva para receber o estímulo, pensar, refletir e reagir, deveria ser diferente. Porém alguns adultos não conseguem trabalhar com seus sentimentos e frustrações, e acabam tomando atitudes irracionais e sem reflexão, gerando situações desastrosas. Olhando a sociedade na atualidade, é possível verificar que muitas ações cometidas pelas pessoas são o reflexo da falta de entendimento e de controle emocional humano. As pessoas não estão conseguindo trabalhar seus sentimentos e assim agem de uma forma não adequada.

O emocional de cada sujeito nasce com ele, está dentro do ser humano desde sua concepção, então, porque não trabalhar o sujeito desde o início? Mas, como? Onde? Qual é a instituição que as pessoas freqüentam desde crianças, até a adolescência, e que faz parte da vida da maioria das pessoas e que está disponível para quase todos, de uma forma gratuita? A escola.

A instituição educacional escolar é o local mais adequado para desenvolver este tipo de necessidade social. Na escola, os alunos têm a possibilidade de aprender como lidar com o próximo, com ele mesmo, e com seu lado emocional, por meio das interações sociais que ela proporciona. A escola é um meio gerador de relações propícias para este tipo de aprendizado. Por que não tentar trabalhar o emocional do sujeito desde cedo, para tentar transformar a sociedade em um local mais pacífico e agradável?

Na verdade, observa-se que cada um pouco entende sobre seu próprio emocional e sobre como lidar com ele, causando assim situações catastróficas. Considerando que em breve me tornarei educadora, com a possibilidade ativa de transformar e de intervir, ao menos um pouco nessa realidade, optei por pesquisar sobre a Inteligência emocional, que mostra o que é trabalhar com as emoções, como fazer e que resultados oferece no cotidiano escolar e social.

## Capítulo 1 – Inteligência Emocional

### 1.1. Anatomia emocional do cérebro

Com base nos estudos de Goleman, é possível encontrar informações sobre a evolução do cérebro humano. O cérebro existente hoje é resultado de milhões de anos de evolução, e tem seu início na parte mais primitiva do cérebro, o “tronco cerebral”. Nesta parte primitiva, responsável pela regulação das funções básicas vitais do corpo, são desenvolvidos os centros emocionais do cérebro, o sistema límbico. Deste segmento cerebral, surgem as partes do cérebro responsáveis pela memória e aprendizagem. Com o passar de milhões de anos de evolução, surgiu destes centros emocionais o “cérebro pensante”, o neocórtex, que permite o pensamento, a reflexão, a complexidade dos sentimentos.

O fato de o cérebro pensante ter se desenvolvido a partir das emoções revela muito acerca da relação entre razão e sentimento; existiu um cérebro emocional muito antes do surgimento do cérebro racional.” (GOLEMAN, 1995, p. 24).

Verifica-se que o cérebro tem como sua base de formação os sentimentos. Com isso, é possível concluir que: se as emoções foram a parte inicial do cérebro, elas possuem uma grande importância e relevância para este, uma vez que delas ocorreu seu desenvolvimento.

O Neocórtex adiciona ao cérebro a capacidade intelectual de compreensão de determinados elementos e situações. Desta área cerebral, a sede do pensamento, provavelmente surgem as aptidões que facilitam as principais realizações da humanidade. Também é desta parte cerebral que surgem as aptidões humanas de afeição, com se refere Goleman:

As estruturas límbicas geram sentimento de prazer e desejo sexual, emoções que alimentam a paixão sexual. Mas a adição do neocórtex e suas ligações ao sistema límbico criaram a ligação mãe-filho, que é a base da unidade familiar e do compromisso, a longo prazo, com a criação dos filhos, o que torna possível o desenvolvimento humano. (GOLEMAN, 1995, p. 26).

Através dos estudos da evolução e formação do cérebro, verifica-se que as emoções são a base de sua formação. Sendo esta a base de sua formação, têm relevância e importância quando o cérebro decide por uma ou outra alternativa.

Verificando este adendo sobre a evolução cerebral, é possível notar que as emoções são de grande importância para o cérebro e que ele se utilizará delas para decidir sobre que caminhos deve seguir. ( ver anexo A)

Porém, o cérebro, além de sua parte emocional, também possui a parte racional que faz parte da evolução humana. Desta forma, as decisões que a pessoa irá tomar serão tanto baseadas nas emoções quanto na razão, mas às vezes uma poderá se sobrepujar à outra, pois, de acordo com Goleman, em nossos genes estão gravados os milhões de anos de evolução do cérebro, que se utilizou das emoções para tomar as decisões. É neste ponto que se apoiam as descobertas sobre como o cérebro reage nas situações de perigo.

Na pré-história, considerando a vida humana, quando existiam perigos que atentavam sobre a sua sobrevivência, o cérebro precisava decidir rapidamente se o que se apresentava à sua frente era perigoso ou não. Então, mandava sinais ao corpo, que agia através de hormônios que eram secretados na corrente sanguínea e desencadeavam ações que evidenciavam se era preciso fugir ou não. Até hoje, na estrutura genômica do corpo humano estão gravados estes mecanismos de reações contra o perigo, que em muitas situações são capazes de salvar vidas. Mas, por vezes, o cérebro pode cometer erros e “mandar” o corpo tomar atitudes que não são exatamente adequadas ao momento.

Segundo Goleman, um exemplo desta situação ocorre diante da reação de lutar ou fugir, que é uma ação do “cérebro” que se inicia quando ele percebe uma possível ameaça, um possível atentado à sobrevivência do sujeito.

Por meio das descobertas de Joseph Le Doux (apud GOLEMAN 1995), foi possível verificar que o cérebro envia sinais de “possível perigo” para o neocórtex, que é a parte pensante do cérebro, e também para a amígdala cortical, que é uma parte cerebral relacionada às emoções. Porém, nesta corrida de sinais, existe uma espécie de atalho percorrido pelas ondas cerebrais, que fazem com que as informações cheguem antes na amígdala, que é uma parte relacionada com emoções. Sendo assim, a primeira parte do cérebro a receber as informações, decodificá-las e mandar sinais reativos é a amígdala, que analisa a situação de forma comparativa e “busca” algum elemento da atual situação que se relaciona

com uma situação já vivenciada. Ela busca algo que já ocorreu com o indivíduo, que tenha sido emocionalmente significativo, podendo ser tanto positivo quanto negativo, e faz a comparação. Caso exista alguma semelhança, dispara sinais que acionarão determinados “sentimentos”, desencadeando na pessoa reações que a levarão a ações. Porém, a amígdala cortical analisa as situações de uma forma menos complexa, parcial. Sendo assim, o resultado poderá não ser totalmente adequado, enviando informações de “perigo-corra”, por vezes equivocadas, ao cérebro, quando a situação não exige tais atitudes. Por consequência da decisão da amígdala, o corpo recebe “secreções hormonais” para deixá-lo em estado de alerta, que mudam sua fisiologia, fazendo com que o indivíduo esteja preparado para fugir-correr, com aumento de batimentos cardíacos, respiração acelerada, entre outras reações. Assim, o corpo fica em estado de alerta e pode resolver tomar reações equivocadas, antes mesmo de conferir racionalmente se era preciso tomá-las. (ver anexo B)

Goleman (1995, p.18), para exemplificar esta reação, conta a história da família Crabtree. Os pais haviam saído para visitar parentes e, quando voltaram na manhã seguinte, acreditavam que sua filha estava na casa de uma amiga e ainda não havia voltado. Ao entrar em casa, o pai ouve um barulho, pega sua arma e vai verificar o que está ocorrendo. Neste momento entra em ação o seu instinto de sobrevivência e proteção à família. No quarto, ele percebe um vulto se aproximando dele e prontamente dispara sua arma, porém quem estava no quarto e fora atingida era sua filha, que, ao aproximar-se querendo dar um susto no pai, acaba por causar um fatal acidente.

O que ocorreu neste caso foi que a amígdala cortical recebeu antes o sinal de “perigo” e enviou sinais ao corpo e ao cérebro para que uma atitude fosse tomada rapidamente, porém quem resolveu que havia perigo na situação foi a “amígdala”, que, antes de analisar a situação global de forma racional, mandou informações que mobilizaram o corpo a reagir, causando um incidente. Como já foi descrito, no cérebro existe um atalho referente às situações de emergência emocional, que faz com que as informações cheguem primeiro à amígdala (mais rápida nas decisões, porém imprecisa) e depois ao neocórtex, que recebe as informações com milésimos de atraso. No entanto, ele é capaz de analisar globalmente a situação e projetar um resultado de reação mais adequado.

De acordo com Goleman, em muitas situações, porém, o acionamento da amígdala é capaz de salvar nossas vidas, pois comanda devidamente o corpo para uma ação de correr-fugir, como, por exemplo, no caso de se deparar com uma cobra venenosa.

Essas reações no cérebro-corpo são resultados dos milhões de anos de experiências gravadas nos genes dos seres humanos, que, no início dos tempos, necessitavam de uma decisão rápida, pois isso lhes custaria a vida.

Outra reação cerebral que possui grande relação com as emoções é o “Sequestro Emocional”, também conhecido como “sequestro neural”, que são as explosões emocionais que ocorrem em situações de emergência, identificadas pelo cérebro. As informações novamente pegam um atalho para a amígdala cortical, que decide antes do neocórtex (parte que analisa a situação de forma mais reflexiva). Uma das características dos “sequestros neurais” são, segundo Goleman (1995), a sensação de não ter noção dos motivos para se ter tomado determinada atitude.

A amígdala é uma parte fundamental do cérebro. Ela tem importância para guardar as memórias emocionais e é por isso que é capaz de associar acontecimentos do passado com situações do presente, que estão relacionadas às emoções. Por meio deste mecanismo, ela aciona o cérebro na direção que ele deve agir. Pessoas que possuem problemas nesta parte do cérebro têm dificuldade de associar sentimentos com pessoas e não conseguem criar vínculos afetivos. Sem esta parte significativa do cérebro, o sujeito não consegue diferenciar sentimentos. Analisando como funciona o cérebro, é possível afirmar que ele dá grande importância para a parte emocional, sendo esta, portanto, muito significativa e essencial na tomada de atitudes. O próprio funcionamento biológico do cérebro tem uma parte voltada para tomar decisões com base nas emoções. Verifica-se que as emoções são parte importante na vida humana e no funcionamento do cérebro, por isso elas devem ser consideradas relevantes quando se estuda as pessoas e seu desenvolvimento.

Por meio de estudos sobre a mente humana, foi possível concluir que existe uma parte da mente voltada para o emocional, advinda de seu surgimento, e também uma parte racional, conquistada posteriormente com a evolução. Mesmo sendo cada parte voltada para uma área específica, elas conseguem trabalhar juntas e possuem, como resultante, o funcionamento pleno e característico da mente humana. O racional, lado pensante e mais reflexivo, e o lado emocional, relacionado com o que concerne a sentimentos. Estas duas partes trabalham conjuntamente e, na maioria das vezes, de forma equilibrada, oferecendo como resultado ações e atitudes adequadas ao momento de vida. Por vezes, o que pode alterar este equilíbrio, como foi visto nas descrições dos sequestros neurais, são as “paixões”, sentimentos que inundam o cérebro racional tomando conta dele e de toda a situação.

O que deve ser buscado e trabalhado é o equilíbrio entre estas duas facetas da mente. Para que o ser humano seja pleno, se desenvolva adequadamente e resulte em uma pessoa feliz e consciente é necessário que estas duas áreas sejam trabalhadas e desenvolvidas da mesma forma. Não se pode privilegiar apenas o racional e o intelectual e deixar as emoções por conta do destino. O indivíduo é composto também por emoções e esta parte precisa ser trabalhada e ensinada ao ser humano. As pessoas, na maioria das vezes, não sabem a forma adequada de lidar com as emoções. Vão controlando à medida que surgem, lidam com elas da forma que conseguem ou da forma precária que aprenderam. Dificilmente se observa pais informando seus filhos sobre os sentimentos, suas causas, possíveis reações, como lidar com sentimentos negativos e aflitivos. Não ensinam como lidar e trabalhar com os sentimentos. Conhecer os seus sentimentos e os dos outros que os cercam é uma excelente maneira de aprender a viver harmonicamente em sociedade. E parece que isto é algo que atualmente está em falta, em nosso contexto social e parece mesmo que nunca existiu um ideal de convivência harmônica entre os seres humanos.

O que se busca com a análise do cérebro humano e seu funcionamento é demonstrar que os aspectos racionais são importantes, mas os emocionais também são, tanto quanto, afinal somos seres emocionais também. Então, precisamos ensinar a nós mesmos e aos nossos descendentes como lidar com esta “caixa preta”, que são os nossos sentimentos e os sentimentos alheios.

Pouco se sabe sobre eles, por isso grande parte da população mundial está sofrendo com depressão, ansiedade e outras doenças da mente, que são resultados da falta de entendimento das emoções e das formas de lidar saudavelmente com elas. Necessitamos de forma urgente aprender sobre esta parte que compõe o nosso ser e como lidar adequadamente com ela.

Hoje, por meio da tecnologia, dos avanços nos estudos e pesquisas de diversos estudiosos, tanto da mente como do comportamento humano, é possível obter diversas informações verdadeiras e fidedignas sobre como a mente humana funciona e seus processos. Quanto mais conhecemos sobre determinado assunto, pesquisamos e buscamos informações confiáveis, melhor podemos analisá-las, refletir sobre elas e conseguir modificar algo que nos incomoda. A cura de diversas doenças tem sido buscada e encontrada, porque elas se caracterizavam como um problema, e então resolveu-se pesquisar algo para acabar, amenizar ou tentar lidar com tal problema. É possível ter a mesma atitude com relação às emoções. Muitas vezes elas se caracterizam como problemas para nós, nos sentimos tristes, ansiosos e desmotivados, mas como se trata de coisas que sentimos e com as quais estamos acostumados, nem procuramos saber como lidar ou entendê-las melhor, apenas sentimos. Mas, por que não tentar entender como elas funcionam, pesquisar sobre elas para tentar uma melhor forma de lidar com elas? Hoje estamos vivendo a “Era da Informação”, momento em que surgem milhares de descobertas e conseguimos facilmente acesso às informações, que se tornou fácil e possível a quase todas as pessoas. Não existe melhor momento para buscar respostas para o que precisamos e necessitamos. As portas estão abertas, basta vontade de buscar e energia para ir atrás das respostas.

Por motivo de acreditar e verificar que inúmeras pessoas não compreendem e não conseguem lidar de forma ideal com seus sentimentos, e que isso implica em problemas, decidi trazer este assunto à pauta em um momento crucial. Momento este em que talvez seja possível contribuir de alguma forma para a sociedade, informando que existe possibilidade de modificar situações que nos incomodam e que agravam a forma como a sociedade está se desenvolvendo e evoluindo. Acredito que isso possa ser feito pelo entendimento das emoções e sobre as formas de trabalhar adequadamente com elas. Isto

ocorreria através de um trabalho de educação emocional, desenvolvendo maneiras de conscientizar-se, entender e transformar as emoções em atitudes adequadas às situações, no meio em que vivemos.

## 1.2. Histórico da Inteligência Emocional

A referência ao termo 'inteligência emocional', logo remete a Daniel Goleman, autor do *best-seller* "Inteligência Emocional" (1995). Porém, conceitos similares surgiram muito antes de o termo ser difundido mundialmente com o seu livro.

Em uma das obras de Charles Darwin há um conceito similar ao da 'inteligência emocional', porém o autor se refere como 'expressão emocional', que segundo ele é essencial para a adaptação e a sobrevivência dos seres humanos. (apud GOLEMAN, 1995)

O psicometrista Robert L. Thorndike, da universidade de Columbia, para descrever a capacidade de compreender e motivar os outros, usou o termo "Inteligência Social". (apud GOLEMAN, 1995)

Em 1940, D. Wechsler – o mesmo criador da Escala Wechsler de Inteligência para Crianças (Wechsler Intelligence Scales for Children), ou WISC – admitiu que os testes de inteligência não estariam completos até que se levassem em consideração fatores não-intelectuais, pois estes influenciavam nos testes de avaliação cognitiva. (apud GOLEMAN, 1995)

Howard Gardner, em 1983, em sua teoria das Inteligências Múltiplas defende a idéia de que a inteligência intrapessoal (capacidade de compreender a si mesmo) e a inteligência interpessoal (capacidade de compreender os outros e as relações em que interagem) são relevantes, assim como indicava similarmente Wechsler, para quem nem tudo se explica somente pela capacidade cognitiva analisada no teste de Q.I., e que, sendo assim, outros fatores sociais devem ser considerados.

Quem utilizou primeiramente o termo inteligência emocional foi Wayne Payne, em sua tese de Doutorado em 1985. Posteriormente, em uma revista

acadêmica, John Mayer e Peter Salovey apresentaram o primeiro conceito de inteligência emocional, e a definiram como:

a capacidade de perceber, avaliar e expressar emoções com precisão; a capacidade de acessar e/ou gerar sentimentos quando estes facilitam o pensamento; a capacidade de entender as emoções e o conhecimento emocional e a capacidade de regular emoções para promover o crescimento emocional e intelectual (MAYER & SALOVEY, 1999, p. 32).

Daniel Goleman, em 1990, era repórter do “The New York Times”, e escrevia sobre psicologia e ciências do cérebro para o jornal, quando leu pela primeira vez sobre inteligência emocional em um artigo de Salovey e Mayer.

Após inúmeras pesquisas, Goleman publicou seu primeiro livro, com o título de “Inteligência Emocional” (1995), onde descreve que, em algumas situações da vida, “[...] o auto controle emocional e a empatia podem ser habilidades mais valiosas do que aptidões meramente cognitivas”. (GOLEMAN, 1995, p. 13).

Depois disso, o conceito de inteligência emocional foi disseminado e traduzido para muitos países. Outros autores também se interessaram pela inteligência emocional, no entanto, nenhum conceito foi tão relevante e reconhecido quanto o dele.

### **1.3. Inteligência Emocional na atualidade**

Pesquisar a inteligência emocional requer o reconhecimento e a busca de inúmeras fontes, tais como: internet, livros, revistas, trabalhos acadêmicos, artigos, entre outras. Atualmente, o conceito de inteligência emocional repercutiu pelo mundo. Pais, professores, escolas, administradores e religiosos abraçaram o conceito, pois perceberam a relevância da inteligência emocional em nossas vidas.

Segundo Goleman, nos Estados Unidos, educadores criaram programas de aprendizado social e emocional, ou SFL (Social and Emotional Learning) e em alguns estados norte-americanos o SFL se tornou a base para outros programas, como o da prevenção da violência, agressão, drogas, etc. (GOLEMAN, 1995)

A inteligência emocional foi aclamada no mundo dos negócios, principalmente nas áreas de liderança e desenvolvimento de funcionários. Atualmente, existem cursos nas empresas - e até mesmo fora delas – para os funcionários aprenderem a ser emocionalmente inteligentes em prol deles mesmos e da empresa em que trabalham.

Sumariamente, por meio desses exemplos, é possível afirmar que a inteligência emocional conquistou a muitos, porém, não a todos. Muitas pessoas ainda afirmam que a inteligência emocional não é relevante para a vida (escolar, empresarial, social etc.) e o que deve ser realmente valorizado, sem sombra de dúvida - no pensamento deles -, é o intelecto, pois é com ele que se conseguirá a ascendência constante na vida.

Um exemplo provável desse pensamento se encontra em um artigo da revista **Veja**, escrito por Gustavo Ioschpe. Segundo ele, a “pedagogia do afeto” – incluindo a inteligência emocional – é ineficiente na escola, e parte do pressuposto de que o amor pode até construir, no entanto, não ensina tabuada:

A pedagogia do afeto apresenta três vantagens importantes a seus adeptos. A primeira é que ela é de difícil mensuração (como se mede o amor?), de forma que é impossível dizer se funciona ou não. A segunda é que o uso do afeto serve como um antídoto ao fracasso de nossas escolas naquela que deveria ser sua primeira tarefa, a de transmitir conhecimentos da cultura universal e desenvolver o raciocínio analítico e a curiosidade do alunado (o grifo é meu). Sempre é conveniente defender-se do fracasso técnico atrás do véu propiciado por uma causa nobre. Afinal, o que é saber trigonometria diante de estar com o coração transbordante e em contato com sua alma? Finalmente, o terceiro benefício é que a pedagogia do afeto apresenta uma alternativa mais simpática para explicar o insucesso da escola em relação a seu principal concorrente, a ideologização do ensino, que pretende formar o "cidadão crítico e consciente". Em suma, o processo e o esforço são mais importantes que o resultado. E o resultado do processo escolar – que deveria ser, antes de todo o resto, o aprendizado – fica de lado. A escola brasileira parece acreditar que terá cumprido sua missão se criar um sujeito bem ajustado, que não puxa os cabelos dos coleguinhas, ainda que não saiba a tabuada nem consiga escrever dois parágrafos concatenados. (IOSCHPE, 2010).

A crítica desse autor se baseia na inteligência emocional, como esta, inúmeras críticas à inteligência emocional (destrutivas e, às vezes, até mesmo

irônicas) estão presentes na atualidade, ainda mais nos crescentes – e descontrolados - meios de comunicação.

Em contrapartida, essa pesquisa se baseia na importância da inteligência emocional na vida, principalmente em sala de aula, atuando como subsídio da qualidade do ensino em um todo, e não “somente” na relação educador/educando, que veremos mais adiante.

#### **1.4. Inteligências Múltiplas**

Acredito em uma educação que privilegie a compreensão, o que significa aprofundar-se em diferentes matérias. Tendo isso como objetivo, Múltiplas inteligências podem ser muito úteis. Podemos oferecer formas diferentes de fazer os estudantes se interessarem, de criar analogias e metáforas, e o mais importante: isso representa diferentes formas de pensar sobre um determinado tema. Um profundo conhecedor é capaz de enxergar uma questão em vários aspectos; ele tem e usa Inteligências Múltiplas é o que deveríamos fazer com as crianças: reconhecer suas competências; ajudá-las a encontrar opções que usem essas competências, mas também ampliar sua compreensão para que possam pensar de muitas formas diferentes, utilizando todas as competências que possam ter. (GARDNER, 1998, vídeo )

Entre as várias conceituações sobre a inteligência, a mais adequada à atualidade é aquela que a designa como sendo a habilidade de resolver e solucionar problemas. Por meio de inúmeros estudos, sabe-se que, hoje em dia, a inteligência não se reduz apenas a um foco distinto, mas sim está relacionada a várias outras habilidades dos seres humanos.

Tendo como base esse pensamento, torna-se necessário considerar os estudos e teorias de Howard Gardner, psicólogo cognitivo e educacional que estudou muito a mente humana, a inteligência, e desenvolveu a Teoria das Inteligências Múltiplas, que revolucionou a forma como a inteligência é tratada hoje. No conjunto das Inteligências Múltiplas, é possível destacar a inteligência Interpessoal e a Inteligência Intrapessoal, que se relacionam com a Inteligência Emocional, que é o foco dessa pesquisa.

Segundo Gardner, o conceito das inteligências múltiplas e os motivos para seu emprego podem ser resumidos da seguinte forma:

Acreditamos que a competência cognitiva humana é melhor descrita em termos de conjunto de capacidades, talentos ou habilidades mentais que chamamos de “Inteligências”. Todos os indivíduos normais possuem cada uma dessas capacidades em certa medida; os indivíduos diferem no grau de capacidade e na natureza de sua combinação. Acreditamos que esta teoria da inteligência é mais humana e mais verídica do que as visões alternativas da inteligência e reflete mais adequadamente os dados do comportamento humano “inteligente” (GARDNER, 1995, p. 20).

De acordo com Gardner, a inteligência não é uma única habilidade geral, mas é composta por um conjunto de habilidades, que todas as pessoas possuem. E essas habilidades são mais ou menos desenvolvidas, de acordo com cada pessoa.

Porém, para que Gardner inferisse este conceito, ele pesquisou e fez diversos estudos, a fim de qualificar estas habilidades com tipos de inteligências. Não são apenas habilidades, ele as categorizou como inteligências por analisá-las sobre diversos prismas e concepções.

Ao criarmos nossa lista, nós procuramos evidências de várias fontes diferentes: o conhecimento a respeito do desenvolvimento normal e do desenvolvimento em indivíduos talentosos; as informações sobre o colapso das capacidades cognitivas nas condições de dano cerebral; os estudos sobre populações excepcionais, incluindo prodígios, idiotas sábios e crianças autistas; os dados sobre a evolução da cognição; os estudos psicométricos, incluindo exames de correlações entre testes; e os estudos de treinamento psicológico, particularmente as medidas de transferência e generalização através das tarefas. (GARDNER, 1995, p. 21).

Como é possível verificar, Gardner fez uma vasta pesquisa para que as chamadas “habilidades” pudessem ser designadas como inteligências múltiplas. Nas pessoas ditas normais, esse conjunto das inteligências não trabalha separado e sim conjuntamente. As inteligências múltiplas instituídas por Gardner são compostas por sete modos, sendo eles: Inteligência Musical, Inteligência Corporal-Cinestésica, Inteligência Lógico-Matemática, Inteligência Linguística, Inteligência Espacial, Inteligência Interpessoal e Inteligência Intrapessoal, descritas a seguir:

Lógico matemática: como já diz o próprio nome, essa inteligência diz respeito ao pensamento lógico e à capacidade de raciocínio científico, que

envolve reconhecer padrões, estabelecer conexões entre peças separadas ou distintas, manejar habilmente longas cadeias de raciocínio. É de natureza não verbal, ou seja, a solução de um problema pode ser construída antes de ser articulada.

Linguística: basicamente é manifestada no uso da linguagem oral ou escrita, no significado das palavras, em seguir e compreender regras gramaticais, em usar essa linguagem para transmitir informações. É responsável por todas as complexas possibilidades linguísticas, como poesias e metáforas.

Musical: implica no reconhecimento de padrões tonais e na sensibilidade para ritmos e batidas, na capacidade para manuseio de instrumentos musicais.

Corporal cinestésica: refere-se ao conhecimento do corpo e do movimento físico, na habilidade de usar o corpo para expressar uma emoção, ou praticar um esporte.

Espacial: está relacionada à capacidade de formar modelos mentais (imagens) e operar com elas. Essas imagens podem não ser necessariamente mentais, podem ser táteis, e é o que faz geralmente uma pessoa cega para se comunicar com o mundo, ou uma criança quando tem um amigo imaginário e se comunica com ele, revelando seu mundo de sonhos.

Interpessoal: está baseada no relacionamento interpessoal e na comunicação, na habilidade para trabalhar cooperativamente em um grupo, na capacidade de perceber alterações de humor, de temperamento e das motivações de outras pessoas.

Intrapessoal: é possível dizer que é a capacidade de formar um conceito verídico sobre si mesmo, pois envolve o conhecimento dos aspectos internos de cada um, como o conhecimento dos sentimentos, a intensidade das respostas emocionais, a autorreflexão e um senso de intuição avançado. Está relacionada aos estados interiores do ser, à autorreflexão, à metacognição (reflexão sobre o refletir) e à sensibilidade perante as realidades espirituais.

(ver anexo C)

Enfim, as inteligências múltiplas existem em todas as pessoas, porém são desenvolvidas mais em umas, do que em outras. Todos possuem habilidades em uma ou mais inteligências, ou seja, todas as pessoas possuem inteligências, porém voltadas para áreas diferentes.

A teoria de Gardner é de grande utilidade para nosso estudo sobre a Inteligência Emocional, pois é possível fazer uma comparação e analisar as semelhanças entre as inteligências intrapessoal e interpessoal, as inteligências que trabalham com o ser humano, com o entendimento de si mesmo e do outro. Mesmo que a pessoa não possua muitas habilidades nessas áreas, elas podem ser trabalhadas com as demais inteligências. Aqueles que não possuem essas habilidades de forma inata, podem vir a desenvolvê-las e chegar a bons níveis de desenvolvimento.

## Capítulo 2 – Sentimentos X Emoções

### 2.1. O que são as emoções?

Do dicionário, Emoção: *Ato de deslocar, movimentar, agitação de sentimentos; abalo afetivo ou moral; turbação, comoção (psic) reação orgânica de intensidade e duração variáveis, (ger.) Acompanhada de alterações respiratórias, circulatórias etc. E de grande excitação mental.* (Dicionário HOUAISS DA LINGUA PORTUGUESA, 2009)

De acordo com os mais recentes estudos feitos no ramo da psicologia, é possível encontrar definições muito esclarecedoras sobre o surgimento das emoções e como elas se desenvolvem no ser humano.

Segundo Santos (2008), as emoções são respostas reativas do corpo humano que surgem após receberem um estímulo que vem de fora, de outro sujeito, situação, e podem também vir de dentro do próprio sujeito. Este estímulo provocaria na pessoa reações que resultariam em três formas de respostas: em nível mental, corporal e em nível de comportamento/ação.

Como informa Santos, o corpo da pessoa que recebe o estímulo externo inicialmente recebe uma resposta em nível mental. O cérebro percebe a situação e responde através de uma “experiência emocional psicológica”, que resulta em agitação ou lentidão. Depois, surgem as respostas em nível corporal, o cérebro manda informações ao corpo, que se refletem em sensações corporais, como aceleração ou diminuição dos batimentos cardíacos e ritmo respiratório, além de outras diversas reações corporais possíveis. Ao final, surgem as respostas em nível comportamental, que levam o indivíduo à aproximação ou afastamento do causador do estímulo. Como é possível verificar, as emoções são reações que o corpo humano dá como forma de resposta a um estímulo recebido.

Cada tipo de emoção desencadeia uma rede diversa, porém distinta, de sensações corporais, que farão com que o indivíduo perceba qual o tipo de emoção que o está tomando.

Quando a emoção possui relação com a raiva, existe a produção e a secreção de dois tipos de hormônio: a adrenalina e a noradrenalina, que são

responsáveis pela aceleração dos batimentos cardíacos, levando ao aumento de sangue nos músculos, preparando-os para uma possível ação. Quando a emoção está relacionada ao medo, o sangue é levado em maior quantidade à perna, possibilitando uma necessária fuga. E, quando a emoção está ligada ao amor, existe uma resposta de relaxamento corporal, trazendo uma sensação de tranquilidade e satisfação. Como é possível verificar, para cada tipo de emoção, o corpo responde de uma determinada forma, até mesmo dando a possibilidade de a pessoa entender que sentimento está se “apossando” dela.

Através dos estudos feitos por Santos (2008), foi possível definir os principais tipos de emoção que ocorrem no ser humano, sendo elas: raiva, medo, tristeza, alegria/prazer e afeto/amor, podendo ter diversos níveis de intensidade, desde leve até muito intensa. De acordo com Santos, as emoções podem ser divididas em positivas e negativas. As positivas são aquelas que causam sensações e efeitos agradáveis, e as negativas, que causam sensações e efeitos que são desagradáveis.

Através dos inúmeros estudos feitos sobre as emoções, é possível considerar que elas são parte integrante de todos os seres humanos, e que são respostas que o corpo aprendeu a dar aos diversos estímulos recebidos. Estas respostas foram aprendidas e gravadas nos genes humanos através dos milhões de anos de sua evolução. É por meio das reações corporais enviadas pelo cérebro, que o sujeito entende que tipo de emoção o está atingindo, o que está ocorrendo com ele, o corpo lhe informa e cabe a ele identificar e trabalhar com determinado sentimento e situação. Aprendemos conforme as situações que vivenciamos, pelos resultados de erros e acertos. E o aprendizado de como lidar com as emoções irá variar de acordo com a vivência de cada indivíduo, com o que foi a ele ensinado e também o que ele aprendeu nas relações interpessoais que vivenciou.

Se uma criança conviveu toda a sua vida com pais violentos, a forma como aprendeu a reagir às situações que a perturbam será, certamente, com violência, refletindo, assim, o que ela vivenciou em suas ações. Mas, não é possível se conformar com essa situação. A forma como as pessoas trabalham com suas emoções pode ser modificada e reaprendida, desde que lhes seja ensinada uma

maneira mais adequada de lidar com os sentimentos. Não é porque uma pessoa aprendeu a ser violento, que esta situação não pode ser modificada. Descobriu-se, em inúmeros estudos sobre a mente e o comportamento humanos, que é possível modificar a forma como um indivíduo trabalha com seus sentimentos.

Uma forma de alterar este quadro ocorre por meio do ensino e do trabalho com a Inteligência Emocional, aprendendo e descobrindo como as emoções e o emocional influenciam em nossa vida e na vida das pessoas que nos cercam. Nós não falamos muito sobre como lidar com as emoções, apenas reagimos a elas de forma intuitiva. Muitas vezes não pensamos como é melhor agir, apenas sentimos e aceitamos. Deixamos que as emoções tomem conta das nossas vidas, sem questionar, sem hesitar.

Mas hoje, com os diversos estudos na área da psicologia, foi possível descobrir que pode-se reconhecer as emoções e trabalhar com elas ao nosso favor, ao invés de apenas reagir, a elas. Um bom exemplo disso observa-se com as pessoas pessimistas. Sabe-se, por meio de estudos realizados, que nas pessoas otimistas e pessimistas a mente trabalha de forma diferenciada, pois biologicamente elas possuem diferenças. Sendo assim, as pessoas otimistas dão respostas às emoções de maneira diferente das pessimistas, pois seu cérebro possui um entendimento diferente das situações. Mas, quem é pessimista não está fadado a sê-lo para sempre. Estudos em nível neurológico e psicológico revelaram que, pela conscientização de que existe essa diferença e do trabalho das emoções, é possível modificar a forma de pensar.

Então, a partir do momento em que se tem consciência de que “meu cérebro” pensa diferente, se tem consciência de que não sou “eu”, sujeito, que sou assim, de forma imutável, sei que nasci assim ou que pelas vivências me transformei. Mas, com consciência da situação e do aprendizado sobre os sentimentos, poderei mudar. Surge, então, uma luz no fim do túnel. Mas essa mudança não é fácil, é preciso muita força de vontade para alterar a forma de pensar, que me foi colocada desde sempre. Será preciso muito trabalho e dedicação. Precisarão ser aprendidas formas de lidar corretamente com as emoções. Mas, nesse momento, já se tem conhecimento de que não

conseguimos trabalhar da melhor forma com os sentimentos, então, é preciso mudar essa maneira de lidar com eles de forma a mudar uma situação existente.

## 2.2. O que são sentimentos

Do dicionário Sentimento: *Ato ou efeito de sentir (-se) aptidão para sentir, disposição para se comover, se impressionar, perceber e apreciar algo etc.; sensibilidade afeto, afeição, amor. Noção, senso, consciência. Atitude mental ou moral caracterizada por afeição. Estado ou condição psicológica, e suas manifestações, originadas das pulsões de afeto ou aversão. Expressão viva; entusiasmo, emoção. Pesar, tristeza, mágoa. Percepção íntima; intuição, pressentimento. Conjunto das qualidades ou tendências morais de alguém.* (Dicionário HOUAISS DA LINGUA PORTUGUESA , 2009)

O que se descobriu até hoje, em diversos estudos sobre a Inteligência Emocional, é que se pode trabalhar de forma preventiva, ensinando as crianças a conhecer seus próprios sentimentos, os sentimentos alheios e a lidar com eles de forma inteligente. É possível ensinar as crianças a lidar com os sentimentos desde a infância, para que não sejam adultos sem o controle emocional adequado e positivo. Na escola, além de ensinar os conteúdos tradicionais, é necessário ensinar às crianças como lidar melhor com seus sentimentos e com a vida. Elas podem ser ensinadas a reconhecer e a trabalhar com as frustrações, tristezas, raiva, medo, ao invés de apenas reagirem, muitas vezes causando consequências desagradáveis.

A cada dia, novas notícias informam sobre o aumento da violência, assassinatos, crimes passionais, depressão, suicídios, entre outras situações. Ao analisar esses dados, verifica-se que as pessoas estão com dificuldade para lidar com suas emoções. Um marido contrariado pela traição de sua esposa, ao invés de reconhecer sua raiva e frustração, acaba por cometer um crime passionais e mata sua esposa. Ele não soube lidar adequadamente com suas emoções, apenas reagiu sem pensar.

Trabalhar com a inteligência emocional é sentir as emoções, reconhecê-las e aprender a lidar com elas de forma consciente e inteligente. Assassinar a esposa não é uma forma inteligente de lidar com a frustração e a raiva, ao

contrário, ele agiu apenas com o instinto, com as reações causadas pelas emoções e cultivadas por tempos que acabaram por exacerbar o sentimento causando um ato de extrema violência apenas por um ataque de raiva, ou sequestro emocional. Não trabalhou com o que estava sentindo, apenas alimentou aquele sentimento, para que se transformasse em uma raiva ainda maior, chegando à fúria. Neste caso o marido deveria trabalhar suas emoções, primeiro para contê-las e acalmar-se, depois para tentar entender a situação com clareza, analisá-la e verificar a melhor forma de lidar com o problema, que não seria o assassinato e sim a possível separação de corpos e depois, caso não houvesse uma reconciliação, um possível divórcio. Desta forma, ele não acabaria com a própria vida e com a vida de outro ser humano, pelo motivo de não ter aprovado a atitude de sua companheira.

O ensino de procedimentos de inteligência emocional nas escolas pode ser identificado como Educação Emocional ou Alfabetização Emocional, conforme divulgado por diversos estudiosos. Eles enfatizam que, o ensino sobre as emoções e sobre como lidar com elas no âmbito escolar, traria muitos benefícios à sociedade. Com esses ensinamentos, as pessoas conseguiriam agir de forma mais adequada, umas com as outras, possibilitando uma convivência mais harmônica e saudável.

### **2.3. A Empatia**

Do dicionário Empatia: *Tendência para sentir o que sentiria caso se estivesse na situação e circunstâncias experimentadas por outra pessoa. Do grego “empátheia”, “entrar no sentimento”. (Dicionário HOUAISS DA LINGUA PORTUGUESA 2009)*

A empatia é o sentimento base para as relações inter e intrapessoais, portanto vale explicar um pouco melhor o que significa. Esse nobre sentimento é alimentado, como diz Goleman, pelo autoconhecimento, ou seja, só poderemos entender o sentimento do próximo, se entendermos os nossos próprios sentimentos. Essa capacidade está presente em diversos aspectos da vida do ser humano.

A base para entender os sentimentos dos outros é a capacidade de interpretar canais não-verbais, como: tons da voz, expressões faciais, gestos. Robert Rosenthal, psicólogo de Harvard, idealizou junto com seus alunos um teste de aperfeiçoamento de empatia chamado PONS (Profile of Nonverbal Sensibility). Trata-se de um conjunto de vídeos com imagens de sentimentos, desde a fúria ao amor maternal, porém sem comunicação verbal. Esses testes demonstraram que a capacidade de compreender o sentimento do outro, mesmo sem a comunicação verbal, indica um melhor ajustamento emocional e maior sensibilidade. Também foram feitos testes para indicar que o domínio da capacidade de empatia ajuda no caminho para a eficiência na sala de aula. Como definiu Goleman “a forma de expressão da mente racional é a palavra, a das emoções é a não-verbal”. (1995, p. 111)

Pequenos atos de empatia já foram observados em bebês de apenas oito meses, pois ao verem um outro bebê levar um tombo, os espectadores começavam a chorar e abraçavam a mãe. Ou seja, a origem da empatia é identificada na primeira infância, praticamente desde o dia em que o indivíduo nasce. Quando crianças de um ano imitam a angústia de outras crianças, na denominada mímica motora, possivelmente agem assim para compreender melhor o que eles estão sentindo. Esse é o significado original da empatia. Essa mímica desaparece por volta dos dois anos e meio, quando percebem que sentimentos dos outros são diferentes dos próprios sentimentos.

Os estudos de Marian Radke e Carolyn Zahn mostraram que grande parte das diferenças de empatia nos bebês tinha a ver com a relação entre pais e filhos. Observou-se que as crianças mais empáticas tinham uma educação que incluía a atenção para a aflição dos outros, muito mais do que com o mau comportamento delas. A empatia das crianças é moldada também por exemplos que observam com os outros, ou seja, imitando o que veem, elas desenvolvem um repertório de reação empática.

O relacionamento mãe e filho pode ser ainda mais influente no desenvolvimento da empatia do bebê. Isso porque a sintonia existente nessa relação permite entender como a criança se comporta diante dos sentimentos dos outros. Observando a reação da mãe, com suas conquistas e ações, é que a

criança entende como deve se sentir em relação ao outro. Por exemplo, quando um bebê grita de excitação e a mãe o imita, ela mostra a sua afirmação, se igualando no mesmo nível de excitação do bebê.

Já quando a mãe reage de forma deprimida ou indiferente à excitação do filho, repetidas vezes, o bebê pode evitar expressar seus sentimentos e talvez até mesmo de senti-los. Portanto, os bebês captam os “estados de espírito” que lhes são retribuídos e reagem de forma coerente com o que lhes serviu de exemplo.

A biologia da empatia se baseia em ligações entre as regiões corticais do cérebro com o sistema límbico, conforme explicação de Goleman para a neurologia da empatia:

as mesmas regiões do córtex onde se concentram os neurônios específicos da emoção são também as de mais densa ligação com as amígdalas; a interpretação de emoções envolve os circuitos amígdalas-corticais, que têm o papel chave na organização das respostas adequadas.” (GOLEMAN, 1995, p. 117)

## Capítulo 3 – Inteligência Emocional e Família

### 3.1. Onde se inicia a Inteligência Emocional

Como é possível observar nos estudos de Goleman (1995), a aprendizagem emocional se inicia no núcleo familiar, onde com intimidade o indivíduo aprende a sentir e a reagir a sentimentos. Esse aprendizado não depende apenas do que dizem os pais, mas também do modelo que temos, em relação à forma como eles lidam com seus próprios sentimentos.

Os pais tem o poder de influenciar na inteligência emocional de seus filhos. Existem muitos estudos que mostram que a forma como os pais tratam os filhos exerce consequências profundas e duradouras para a vida afetiva da criança.

Como mostrou Goleman (1995), existem três tipos mais comuns de padrões de pais emocionalmente inábeis para seus filhos, são eles: *Ignorar qualquer tipo de sentimento*, considerando-os algo banal; *“Laissez-faire” ou “deixai fazer”*, que partem do princípio de que, qualquer que seja a forma com que a criança reaja às tempestades emocionais, está ótimo; *Não se importar, não respeitar o que a criança sente*, pais que são severos em críticas e punições.

Foram realizados testes que permitiram mostrar que, mesmo na mais tenra infância, a influência emocional dos pais sobre seus filhos pode ser observada. O teste dos blocos, aplicado por Dr. T. Berry Brazelton, pediatra de Harvard, avalia a perspectiva de vida dos bebês de oito meses. Esse teste se baseia em entregar dois blocos aos bebês e mostrar-lhes como podem ser agrupados. Um bebê confiante em suas aptidões brinca com o bloco, o derruba, recebe-o novamente, realiza a tarefa e demonstra estar satisfeito com o “resultado”. Porém, bebês que convivem em lares desordenados cumprem a mesma tarefa, mas mostram-se inseguros quanto à realização, e parecem dizer que está mal feito.

A diferença entre as duas perspectivas – crianças confiantes e otimistas versus as derrotistas – começa a ganhar forma nos primeiros anos de vida. Os pais, diz Brazelton, “precisam entender como a sua atuação pode gerar a confiança, curiosidade, prazer na aprendizagem e a definir limites” para que seus filhos lidem bem com a vida. Essa observação se baseia num crescente conjunto de indícios que mostram como o sucesso escolar depende, em grande parte, de características emocionais que

foram cultivadas nos anos que antecedem a entrada da criança na escola. (GOLEMAN, 1995, p. 207)

Segundo Gottman e DeClaire (1997), a escola é de suma importância para o aprendizado emocional, porém, se iniciado antes na família, os benefícios são inúmeros, e um deles é que a criança já entra na escola reconhecendo melhor as suas emoções e a dos outros, convivendo e interagindo melhor. Ainda, Steiner afirma que quando somos crianças ou jovens:

Em geral nossos pais preocupam-se apenas com os problemas mais óbvios – se algum valentão está nos perseguindo ou se temos dificuldade em fazermos amigos. Dificilmente interessam-se por nossas aflições mais sutis – rejeições, perplexidades, desilusões amorosas ou sentimentos de inadequação. Certos pais nunca perguntam aos filhos como se sentem e raramente falam das próprias emoções. (STEINER, 2001, p. 30).

Como se pode observar, a família é o início de nossas interações com o mundo e tem um papel crucial no desenvolvimento emocional. Sendo assim, a forma como aprendemos a lidar com nossas emoções, já em tenra idade, nos auxilia no aprendizado emocional.

Muitas famílias não têm consciência disso e podemos ver diariamente como famílias “desinformadas” ou até mesmo “desestruturadas” agem em decorrência de um fato. Um exemplo disso são as constantes mordidas ou disputas de brinquedos que ocorrem na educação infantil. Quantos de nós já não levamos uma mordida (ou até mesmo mordemos) ou batemos em um amigo, quando éramos pequenos? Se não lembrarmos, basta apenas perguntarmos à nossa família.

O que muitas crianças ouviam e ainda ouvem de seus familiares são recomendações como: “Se te morderem morda também”, ou então: “Se baterem em você, bata também”. É claro que, agindo dessa forma, os pais estão pensando em proteger seus filhos, porém, não veem que essas atitudes apenas retrucam o que está acontecendo, havendo reciprocidade nas ações de que participaram. Há casos extremos em que se ouve: “Se você apanhar na escola, quando chegar em casa você irá apanhar mais”. O que podemos identificar, nesses casos, é que como os pais não sabem lidar com o que acontece aos filhos, acabam agindo (ainda que de forma errada e impulsivamente) para protegê-los.

Quando a criança aprende a lidar com suas frustrações, alegrias, medos e angústias, a probabilidade de haver uma explosão emocional – em forma de mordida ou até mesmo agressão – será pequena. Isso não quer dizer que os pais devem minimizar os sentimentos, ou que as emoções sejam extirpadas da criança. O intuito é fazer com que a criança perceba e reconheça as suas emoções, para lidar melhor nas situações cotidianas da escola ou da própria família.

Há, ainda, em alguns casos, crianças que tratam as outras como são tratadas em casa. Exemplificando, uma criança que faz algo errado em casa, como, por exemplo, deixar cair um copo de água no chão, é martirizada pelos pais, sofre agressões verbais e físicas, apenas por ter deixado a água cair.

Nesse caso, não é difícil antecipar o que esta criança fará quando um coleguinha na escola deixar cair algum brinquedo seu ou quebrá-lo. Com certeza, ela irá brigar, xingar, morder, chorar, ou seja, exacerbar todas as emoções sentidas naquele momento, sem pensar no que poderia ser feito ou mesmo na possibilidade de arrumar o brinquedo.

Como se pode ver, há um círculo vicioso: os pais as tratam assim, porque eles foram tratados assim, e as crianças tratam os amigos da mesma forma como são tratadas em casa. Goleman ainda acrescenta:

essas crianças também tendem a não se preocupar quando os coleguinhos se machucam ou choram; parecem representar um extremo de uma progressão de frieza que culmina na brutalidade das crianças maltratadas. Ao longo da vida, como grupo, elas têm mais probabilidade de apresentarem problemas de aprendizagem, serem mais agressivas e rejeitadas pelos colegas (o que não admira, pelo que denuncia sua brutalidade no pré-escolar), mais inclinadas à depressão e, como adultos, a se meterem em problemas com a lei e a cometerem mais crimes violentos. (GOLEMAN, 1995, p. 213).

Portanto, o que a criança vivencia na família é levado à escola e na interação com todos. O que ela aprendeu não se restringe apenas a alguma situação, esse aprendizado acarretará problemas e dificuldades para toda a vida. Não sabendo lidar com as situações, falando e agindo impulsivamente, a criança só tem a perder. Parar, pensar e agir, tanto para o próprio bem, quanto empaticamente, não fará parte do comportamento dessa criança.

Um estudo realizado por Gottman (1997) revelou que a interação entre pais e filhos bem sucedida se dá em cinco etapas, e ocorre quando os pais:

- 1) Percebem as emoções da criança.
- 2) Reconhecem na emoção uma oportunidade de intimidade ou aprendizado.
- 3) Ouvem com empatia, legitimando os sentimentos da criança.
- 4) Ajudam a criança a encontrar as palavras para identificar a emoção que ela está sentindo.
- 5) Impõem limites ao mesmo tempo que exploram estratégias para a solução do problema em questão” (GOTTMAN, 1997, p. 24).

Brazelton, citado por Goleman (1995), afirma que a atuação dos pais com as crianças gera confiança, curiosidade, aprendizagem agradável e que eles devem estipular limites para que os filhos lidem melhor com as vicissitudes da vida. Essa observação realizada por Brazelton se baseia no sucesso escolar – não somente em notas, mas também nas relações que a criança tem no cotidiano escolar – que deriva, em grande parte, do que foi aprendido antes do ingresso da criança na escola. E, ainda, relata que muitas crianças que se saem mal na escola não têm nenhum elemento da inteligência emocional.

Antes de a criança ingressar na escola, é de suma importância que ela já tenha um conhecimento básico. São sete as principais aptidões que a criança deve aprender:

1. Confiança: O senso de controle e domínio sobre o próprio corpo, comportamento e mundo; a sensação que a criança tem de que é mais provável vencer do que fracassar naquilo que empreender [...]
2. Curiosidade: A sensação de que descobrir coisas é positivo e dá prazer.
3. Intencionalidade: O desejo e capacidade de absorver um impacto e explorar isso com persistência. Está relacionada com a sensação de ser competente eficiente.
4. Autocontrole: A capacidade de moldar e controlar as próprias ações de forma apropriada à sua idade; o senso de controle interno.
5. Relacionamento: A capacidade de entrosar-se com os outros, baseada na sensação de que é compreendida por eles e que os compreende.

6. Capacidade de comunicar-se: O desejo e capacidade de, verbalmente, trocar idéias, partilhar sentimentos e concepções com os outros|...|

7. Cooperatividade: A capacidade de harmonizar as próprias necessidades com as dos outros nas atividades em grupo. (GOLEMAN, 1995, p. 208).

Portanto, como visto, se a criança vai iniciar sua vida acadêmica em idade pré-escolar, é importante que ela já obtenha algum conhecimento, pois isso irá auxiliá-la no seu ingresso, e os pais fazem parte desse processo, ajudando a criança a se desenvolver inteligentemente. Ou seja, quanto mais os pais tiverem a consciência de que a inteligência emocional é relevante, mais a família irá se unir em prol do crescimento da criança, tanto na vida escolar quanto na vida familiar. Nesse aprendizado cooperativo, não somente a criança tem a ganhar, como também os pais, que aprendem a lidar melhor com o que acontece com a criança e com a família como um todo, levando esses fundamentos para outros acontecimentos na vida, seja com amigos, no trabalho ou na vida pessoal.

### **3.2. Traumas Emocionais**

Do dicionário Trauma: *Lesão de extensão, intensidade e gravidade variáveis, que pode ser produzida por agentes diversos (físicos, químicos, psíquicos, etc.), de forma acidental ou intencional, instantânea ou prolongadamente, e em que o poder do agente agressor supera a resistência encontrada. 2 Choque violento capaz de desencadear perturbações somáticas e psíquicas.* (Dicionário HOUAISS DA LINGUA PORTUGUESA, 2009)

Todo trauma gera consequências, sejam elas físicas ou psicológicas, e se tratando de traumas emocionais podem ser naturalmente psíquicos, o que muitas vezes é mais difícil de ser diagnosticado ou percebido. Porém, tragédias como a de Realengo (Rio de Janeiro, em 2011) deixam marcas profundas em toda uma sociedade. Essas lembranças persistem e voltam a aparecer em pesadelos ou na forma de bloqueios de voltar a lugares que lembrem a tragédia. Essas reações são os sintomas principais do distúrbio da tensão pós-traumática. Indicam que a amígdala cortical foi superestimulada, o que impele as lembranças do momento traumático. Essas lembranças tornam-se gatilhos sensíveis, prontos para “soar o alarme”, ao menor sinal de perigo. Esse gatilho é uma característica de todo

trauma emocional, seja ele causado por acidentes de carro, incêndios, catástrofes naturais, apesar de que, quando lidamos com violência, as lembranças são mais avassaladoras, como explica Goleman:

Os atos de violência são mais perniciosos do que catástrofes naturais como os furacões porque, ao contrário das vítimas de um desastre natural, as vítimas de uma violência se sentem como se tivessem sido escolhidas como alvo de uma maldade. Isso destrói todo um sistema de confiança no ser humano e nas pessoas com quem se relacionam, crenças que as catástrofes naturais deixam inatas. De uma hora para outra, o mundo em que vivemos torna-se um lugar perigoso, onde o outro é visto como uma ameaça em potencial à nossa segurança. (GOLEMAN,1995, p.216)

O PTSD (Posttraumatic stress disorder) do tipo mais intenso causa mudanças nos circuitos límbicos, e as principais alterações estão no locus ceruleus, que é a estrutura que regula a secreção da adrenalina e noradrenalina, responsáveis por mobilizar o corpo em uma emergência. Em pessoas que possuem o PTSD, esse sistema secreta doses muito altas dessas substâncias em situações pouco ou nada ameaçadoras, mas que de alguma forma fazem lembrar o trauma original. Presume-se que alterações nos circuitos límbicos (locus ceruleus, amígdala cortical, hipocampo e hipotálamo) são responsáveis pelos sintomas do PTSD, que podem ser definidos por ansiedade, medo, hipervigilância, irritabilidade e provocação, disposição para lutar-ou-fugir.

Estudos mostram mudanças também no circuito que liga o cérebro límbico à glândula pituitária, que regula a liberação do principal hormônio de estresse que o corpo secreta, o CRF. A supersecreção desse hormônio coloca o corpo todo em alerta para uma emergência que, na realidade, não existe.

Uma terceira mudança ocorre no sistema opióidico. Os opióides são produtos químicos chamados de “morfina do cérebro”. Mudanças na endorfina causam um entorpecimento de certas sensações que gera anedonia, que é a incapacidade de sentir prazer, desinteresse pelos sentimentos dos outros ou sensação de estar isolado da vida.

Todas essas mudanças ocorrem para proporcionar vantagens de curto prazo, para lidar com emergências. A amígdala torna-se apta para qualquer coisa, indiferente à dor, o corpo prepara-se para demandas físicas. Porém, tornam-se

problemas de longo prazo, porque significa que tudo que acontece na vida está na iminência de se tornar uma emergência.

### **3.3. Reeducando as emoções**

Quando nos assustamos com alguma coisa, barulho, visão, geralmente esse medo passa com o tempo e à medida que o objeto temido é encontrado em circunstâncias diferentes. Porém, no PTSD, esse reaprendizado não ocorre, porque as mudanças no cérebro tornam-se tão fortes que o sequestro da amígdala ocorre toda vez que aparece algo que lembre, mesmo que vagamente, o trauma original vivido. Isso ocorre porque a amígdala não reaprende uma reação menos intensa, o que leva a anormal lembrança emocional. Foi provado, com experiências laboratoriais, que mesmo o PTSD pode desaparecer com reaprendizado cortical. O medo original não sai completamente da amígdala, em vez disso, o córtex pré-frontal esquerdo age como um amortecedor de angústia. Portanto, o córtex atua na liberação da angústia aprendida. Isso mostra que os circuitos emocionais podem ser reeducados.

Em crianças, essa cura emocional pelo reaprendizado emocional ocorre mais naturalmente. As brincadeiras, com o contexto do trauma sendo repetido por muitas vezes, permitem que as crianças revivam o drama de forma mais lúdica, tornando-as mais seguras. Isso ocorre de duas formas: a memória repete o fato com menos ansiedade e intensidade, ou então, em suas cabeças infantis, as crianças podem mudar o curso da tragédia, mesmo que somente em fantasia. É essa fantasia que faz com que a pisque das crianças, em relação ao trauma, seja diferente da de um adulto que acaba por entorpecer-se psicicamente. É ela que faz com que as crianças possam elaborar o sofrimento pelo qual passaram.

Um exemplo típico é o da própria autora deste trabalho. Quando criança, com apenas quatro anos de idade, perdi meu pai em um acidente de trabalho, e o fato traumatizou toda a família. Mas, as brincadeiras que tive, durante um bom tempo com bonecas, eram de que elas poderiam ressuscitar já que quem controlava a brincadeira era eu mesma, e não queria que ficassem mortas. Isso trouxe uma saída “mágica” para aquela tragédia, dando um final feliz a cada vez

que recorria ao meu mundo de fantasias, tornando-me dominante naquele traumático momento de impotência.

A Dra. Judith Lewis Herman traçou as etapas de recuperação de um trauma, que são três:

- *Obter sensação de segurança*, que tem por objetivo descobrir formas de acalmar os circuitos emocionais abalados;
- *Lembrar os detalhes do trauma lamentando a perda que ele lhe trouxe* consiste em reconquistar algum senso de controle sobre o que aconteceu, desaprendendo a lição de impotência dada pelo trauma, porque é essa sensação de descontrole sobre o próprio corpo que lhe traz a insegurança e desencadeia todo o sentimento ruim. Nesse caso, o uso de medicamentos ou técnicas de relaxamento podem ser uma boa saída para combater a ansiedade e o nervosismo, contar e reconstruir a história, sob proteção do remédio ou relaxamento, permite que os circuitos compreendam e deem respostas novas às lembranças traumáticas. Naqueles casos em que o PTSD é mais difícil de ser tratado, pode ser necessário o auxílio do terapeuta, mediando as reações para o reaprendizado, e finalmente
- *Restabelecer a vida normal*, como explica Goleman:

Entre esses sinais estão a redução dos sintomas fisiológicos a um nível controlável e a capacidade de suportar os sentimentos associados a lembranças do trauma. Especialmente significativo é não ter mais erupções de lembranças do trauma em momentos incontroláveis, mas antes poder revisitá-los voluntariamente, como qualquer outra lembrança. Finalmente, significa reconstruir uma nova vida, com relações fortes, de confiança, e um sistema de crenças que encontra sentido mesmo num mundo onde acontece tal injustiça. Tudo isso junto são sinais de sucesso na reeducação do cérebro emocional. (GOLEMAN, 1995, p. 226)

### 3.4. Preparação Emocional

Como visto, o poder da empatia para o sucesso da inteligência emocional é indispensável, sendo assim para nos prepararmos emocionalmente a empatia deve ser considerada como base dessa investigação. Sem a capacidade de nos

colocar no lugar do outro e de sentir o que o outro sente, não podemos nos preparar e nem ajudar os outros a se prepararem emocionalmente.

Porém, a empatia não é o único instrumento que deve ser levado em consideração, quando falamos de preparação emocional. Segundo Gottman, no livro “Inteligência Emocional: a arte de educar nossos filhos” existem cinco passos fundamentais para o sucesso desse trabalho. São eles:

*Perceber a emoção da criança*, que significa perceber, identificar e reconhecer as emoções dos outros, estar emocionalmente consciente. (Ver teste de percepção emocional no anexo “D”)

*Reconhecendo a emoção como uma oportunidade de intimidade e orientação*, ou seja, ver a crise emocional como oportunidade de aprender a lidar com os sentimentos.

Para muitos pais, ver nas emoções negativas das crianças uma oportunidade de união e orientação é um alívio, um desafogo, um grande “ufa”. A cólera da criança deixa de ser um sinal de rebeldia. Seus medos deixam de apontar para nossa incompetência enquanto pais. E sua tristeza deixa de ser simplesmente “mais uma coisa infernal que vou ter de resolver hoje”. (GOTTMAN, 1997, p. 98)

*Ouvindo com empatia e legitimando os sentimentos da criança*, ou seja, ouvir não apenas no papel de ouvinte, de uma boca para o ouvido, ouvir com os olhos, percebendo suas reações, usar a imaginação, se colocando no lugar do outro, usar palavras para traduzir o sentimento e usar o coração para ouvir e sentir o que a criança está dizendo. Com isso, a criança sentirá que o que ela sente é legítimo e você reconhece isso.

*Nomear e verbalizar as emoções*: o poder de nomear os sentimentos transforma um aquilo que a criança sente e que é assustador e incômodo em algo definido e que é natural da vida sentir isso. “Estudos indicam que o ato de rotular as emoções pode ter um efeito calmante sobre o sistema nervoso, ajudando a criança a se recuperar mais rápido de incidentes desagradáveis.” (GOTTMAN, 1997, p. 104)

*Impondo limites e ajudando a criança a encontrar soluções*, depois de reconhecer, ouvir e nomear os sentimentos das crianças, é necessário auxiliá-la a encontrar soluções e esse processo consiste em impor limites, identificar objetivos, procurar possíveis soluções, avaliar propostas e soluções baseadas em valores próprios, e ajudar a criança a escolher uma solução.

Na escola podemos também trazer esses instrumentos para auxiliar as crianças e prepara-las emocionalmente a lidarem com seus sentimentos e dos outros.

## Capítulo 4 – Aspectos da Inteligência Emocional no cotidiano Escolar

### 4.1. Alfabetização Emocional

Neste tópico estão definidos os termos: Alfabetização Emocional e Educação Emocional, e relatadas experiências com a Inteligência Emocional na área educativa. Para definir as experiências educativas relacionadas à Inteligência Emocional, as expressões Alfabetização Emocional e Educação Emocional, em sua própria estrutura, já informam que estão relacionadas à área educativa.

A Alfabetização Emocional, como o nome demonstra, tem relação com o ato de alfabetizar. Alfabetização é definida pelo dicionário como: *ação ou resultado de alfabetizar, de ensinar a ler e escrever*. Então, a Alfabetização Emocional indica que serão percorridos os passos de iniciação ao aprendizado emocional, entendendo a alfabetização como o processo de inserção na cultura letrada. (Dicionário HOUAISS DA LINGUA PORTUGUESA 2009)

Educação Emocional, por sua vez, identifica uma relação com a área educativa. O dicionário define educação como: “1. *Ação ou resultado de educar-se*. 2. *Processo formal de transmissão de conhecimentos em escolas, cursos, universidades etc.*” Esta denominação indica que algo será ensinado, porém de uma maneira formal, por uma instituição.

As duas definições referidas demonstram que se trata de ações que podem estar relacionadas com a escola e seus atos de ensino e aprendizagem.

A Alfabetização Emocional é entendida por Celso Antunes como:

Alfabetizar emocionalmente é, assim, produzir experimentos através de jogos e estratégias vivenciadas pelo aluno, que aguçam suas funções cerebrais e abastecem sua memória de informações, prontas para serem usadas, caso se pretenda fazê-lo. (ANTUNES, 2008, p. 19).

Para Antunes, a Alfabetização Emocional é entendida como uma forma de instruir o aluno sobre as emoções. É deixá-lo preparado, para que, se houver necessidade, ele possua recursos para assim realizá-la.

Outra menção à Educação Emocional pode ser encontrada na obra Educação Emocional na Escola, de Jair de Oliveira Santos. Para ele, a Educação Emocional:

(...) em última análise, visa a introjeção de valores no educando, os quais implicam na aquisição de determinados comportamentos educacionais desejados (SANTOS, 2008, p. 65).

Outro estudioso que também aborda o ensino da Inteligência Emocional em seu livro é Claude Steiner (2001). Ele identifica que a Educação Emocional é componente de extrema importância no indivíduo, pois com uma boa inteligência emocional a pessoa consegue entender e controlar suas emoções, o que a favoreceria, tornando-a mais “poderosa”.

A Alfabetização Emocional e a Educação Emocional, praticamente possuem os mesmos objetivos, que é o de ensinar as pessoas a lidar bem com suas emoções, com as emoções dos outros para, assim, criar uma boa convivência consigo mesmo e com os outros. Parecem ser ensinamentos básicos, porém, em nossa sociedade e em todo o mundo, é possível verificar que este tipo de entendimento está em falta.

Em diversas pesquisas, realizadas mundialmente, tem sido possível observar o aumento da violência, da depressão, dos suicídios, assassinatos, crimes e muitos outros problemas relacionados com a falta de entendimento, de controle emocional e com a falta de empatia. Estes problemas estão relacionados ao lado emocional do ser humano e não são a única causa de todos os problemas da sociedade, porém, se esta parcela do problema fosse tratada, já auxiliaria muito o convívio em sociedade.

A Alfabetização Emocional nas escolas apresenta resultados muito positivos e significativos. Goleman (1995), no livro Inteligência Emocional, conta diversas experiências feitas na área educativa com o ensino da Inteligência Emocional, porém em cada escola foi desenvolvido um projeto sobre o ensino desta área de conhecimento. As experiências relatadas revelaram ótimos resultados, tanto para os alunos como para a escola.

Segundo Goleman, um dos projetos nos Estados Unidos é o da escola *Nueva Lengua*, denominado Ciência do Eu. Ele foi criado por Karen Stone

McCown, que é também diretora da escola. As diretrizes do projeto são baseadas nas linhas mestras da inteligência emocional e possuem como tema os sentimentos próprios e o dos que os cercam.

No projeto são desenvolvidos e analisados os fatos ocorridos no dia-a-dia, para que os alunos entendam, com as experiências vividas. Dos fatos que ocorrem, como discussões e desavenças, eles partem para analisar a situação e verificar quais as melhores formas de solucioná-las. Porém, para que isso ocorra, eles aprendem antes sobre os tipos de sentimentos, como eles surgem, como é possível identificá-los nas pessoas, o autocontrole entre outras variadas temáticas, para que, com esta base, eles comecem a pensar de forma mais analítica sobre as situações de conflito.

A diretora Karen McCown relata que:

É assim que o aprendizado emocional se entranha; à medida que as experiências são repetidas e repetidas, o cérebro reflete-as como caminhos fortalecidos, hábitos neurais que entram em ação nos momentos de provocação, frustração e dor. (GOLEMAN, 1995, p. 277).

Outro projeto internacional relatado no livro de Goleman é o da escola Augusta Lewis Troup, em New Haven, localizada em um subúrbio e com situação economicamente desfavorecida. Ele relata este projeto, informando que não é somente em uma escola com nível socioeconômico elevado que o projeto dá certo.

Segundo Goleman, em Augusta L. Troup, o projeto foi idealizado por um grupo de psicólogos de Yale e era denominado Programa de Competência Social. Este projeto tinha por base os mesmos temas e princípios da escola Nueva Lengua. Porém, os problemas enfrentados na escola eram muito mais graves, envolvendo AIDS, drogas, violência, entre muitos outros. E o projeto apresentou resultados positivos.

No livro *Inteligência Emocional*, de Goleman, nos apêndices, é possível encontrar outros relatos de experiências positivas no uso da educação emocional em projetos educacionais.

Foi possível localizar também experiências brasileiras relativas à educação emocional nas escolas, que são relatadas por Jair de Oliveira Santos e por Celso Antunes.

Segundo Santos (2008), sua experiência foi implantada em 1998, no Colégio Águia, na cidade de Salvador. O início do projeto deu-se com o treinamento de toda equipe escolar em um curso teórico e prático sobre a Psicologia das Emoções ministrado por um psicólogo especializado. Os alunos participantes do projeto eram do Ensino Fundamental I e II, além de alunos das duas primeiras séries do Ensino Médio. O autor do projeto, Jair de Oliveira Santos, criou manuais de introdução à educação emocional contendo temas indispensáveis, como: autoconsciência, controle da raiva, medo, tristeza e estresse. As aulas tinham basicamente conteúdos práticos, que eram bem aceitos pelos alunos. Os resultados puderam ser detectados até mesmo em curto prazo e estavam em consonância com a literatura existente sobre o assunto.

Santos (2008) enumera alguns dos resultados obtidos pelo projeto, que foram observados nos alunos:

- Desenvolvimento da capacidade de analisar a autoconsciência, com conseqüente melhoria do autoconhecimento;
- Melhoria da competência emocional, avaliada pelo aumento da capacidade de identificação das principais emoções;
- Desenvolvimento da empatia, avaliada pela capacidade de identificar as emoções nos colegas;
- Melhora no autocontrole dos impulsos, avaliado pela diminuição do número de punições;
- Melhor relacionamento social, avaliado por uma maior participação nas atividades grupais;
- Mais envolvimento com os colegas;
- Melhor comportamento;
- Mais positiva ligação com a escola” (SANTOS, 2008, p. 232).

Antunes (2009) relata no livro Alfabetização Emocional algumas experiências efetuadas por ele e sua equipe, que obtiveram resultados positivos. Uma delas foi realizada em uma escola particular com 500 alunos, na qual as séries participantes eram as do segundo ciclo do Ensino Fundamental até a primeira série do Ensino Médio. Os professores do projeto foram selecionados

pela equipe docente e possuíam características específicas para lecionar a disciplina. A coordenação do projeto ficou a cargo de uma psicopedagoga e psicóloga, que também era orientadora educacional. Eram feitas reuniões quinzenais com professores e alguns pais, que foram convidados. O projeto tinha como base seis temas principais, sendo eles: o autoconhecimento, a administração das emoções, ética social e empatia, a arte do relacionamento, a automotivação e aprimorando a comunicação.

Antunes (2010) relatou às pesquisadoras que coordenou projetos na área de Educação Emocional no Colégio Pueri Domus e também no extinto Colégio Sant`Anna Global.

De acordo com Goleman, a educação emocional não precisa necessariamente ser ensinada como uma matéria a mais no currículo, como é vista em diversos projetos. Ela pode ser disseminada de forma interdisciplinar, juntamente com o conteúdo disciplinar das demais matérias. Porém, o professor necessita ser treinado para adquirir tal competência.

Acredito que a educação emocional deve ser disseminada e ensinada para a escola como um todo, para que todos ali presentes possam ter atitudes adequadas ao programa. Afinal, não adianta o professor que ensina no programa possuir alta inteligência emocional e os outros não. A escola como um todo deve refletir esta nova forma de agir e pensar, para que os ensinamentos não fiquem apenas em palavras, mas reflitam atitudes de todos os membros da escola, desde a diretoria até os funcionários da limpeza.

Os alunos, possuindo este tipo de formação, poderão compartilhá-la com suas famílias e comunidade, podendo assim melhorar a convivência familiar e comunitária, além de fazer com que mais pessoas conheçam essa forma de interação, aumentando o número de pessoas que contribuem para uma convivência mais harmoniosa. Claro que nem todos participarão dessa corrente, mas se alguns forem tocados já será um grande ganho para a sociedade e para o meio educativo.

É possível verificar, em estudos, que além da educação emocional trabalhar em seu foco, ela também traz ganhos em nível acadêmico educacional.

Segundo Gottman, citado por Santos (2008):

(...) as crianças que têm preparo emocional são fisicamente mais saudáveis e apresentam melhores desempenhos acadêmicos do que as que não tem. Se dão melhor com os amigos, têm menos problemas de comportamento e são menos propensas à violência. (SANTOS, 2008, p. 230).

Santos (2008, p. 230) cita Goleman quando afirma que “(...) a educação emocional interfere positivamente no autocontrole dos alunos na sala de aula e fora do colégio”. Como é possível verificar, além das implicações em nível de conduta, a educação emocional traz benefícios para educação, pois gera pessoas mais saudáveis e com melhor desempenho acadêmico.

É possível afirmar que, se uma pessoa possui relações emocionais saudáveis, ela consegue relacionar-se bem com os demais e consigo mesmo. Assim, como parte dos possíveis problemas que poderiam afligi-la está “superada”, ela tem a possibilidade de desempenhar-se melhor nos estudos, pois os problemas em nível emocional, que afetam todas as crianças e adolescentes, já estariam sendo trabalhados e minimizados. Com isso, os eventos emocionais negativos iriam “atrapalhar” menos o aluno, dando a ele mais tempo, clareza e calma para trabalhar os conteúdos de ensino tradicionais, resultando possivelmente em um melhor desempenho acadêmico.

Acredito que a escola deve sim possuir em seu currículo as disciplinas acadêmicas convencionais, pois estas abrigam conhecimentos que são indispensáveis ao indivíduo inserido em nossa sociedade. Mas, além delas, o acréscimo da educação emocional no currículo, tanto em nível de disciplina como em nível interdisciplinar, seria um grande ganho para a instituição escolar e para seus alunos.

#### **4.2. Inteligência Emocional no âmbito empresarial e escolar**

Com o avanço da tecnologia, principalmente da informação, hoje é possível pesquisar inúmeras informações com uma velocidade vertiginosa, cabendo a cada um a responsabilidade de diferenciar o que pode ser apenas uma informação supérflua ou uma informação relevante, que se torne conhecimento.

Há alguns anos, apenas 10 ou 12 anos atrás, a internet ainda era acessível a poucas pessoas e com possibilidades de acesso muito lento, porém, já era um meio útil para realização de pesquisas, utilizada no trabalho, na escola e mesmo para a socialização com outras pessoas que não estavam próximas. Enfim, a tecnologia e a rapidez da informação trouxeram muitos benefícios, e um deles é a rapidez de pesquisa, que pode ser realizada em questão de 0,17 segundos em um dos sites de busca mais utilizados.

Em rápida busca sobre inteligência emocional, apareceram milhares de páginas da internet sobre o assunto, listando referências tais como: Inteligência Emocional no trabalho, na escola, como aplicá-la em seus filhos, como liderar, entre outros. Isso chama a atenção, pois o termo inteligência emocional, assim como a internet há 10 anos, ainda era para poucos. Aliás, o termo começou a ser reconhecido a partir da publicação do livro “Inteligência Emocional” escrito por Daniel Goleman em 1995, que se tornou uma referência sobre como ser emocionalmente inteligente. De acordo com Goleman, o conceito de inteligência emocional é relativamente novo, comparado aos mais de 100 anos de pesquisas sobre a capacidade cognitiva e os testes de Q.I. (Quociente de Inteligência).

Segundo Goleman, em uma pesquisa realizada com 250 empresas, foi possível verificar que algumas delas não aceitam investir no trabalho com a inteligência emocional, alegando que a capacidade cognitiva é mais relevante no ambiente de trabalho do que “as emoções” pessoais. Muitos afirmam que as emoções não interferem no trabalho, porque as separam dos aspectos racionais, ou seja, a cabeça e o coração não devem estar interligados. Por outro lado, muitas empresas, com o intuito de harmonizarem e propiciarem um ambiente de trabalho rendoso, utilizam a inteligência emocional e oferecem treinamento como recurso de aprimoramento de liderança, relações interpessoais e como lidar com frustrações, pois acreditam que a razão e a emoção devem andar juntas. Goleman enfatiza

a importância que há na utilização de três tipos de aptidões da inteligência emocional: poder externar reclamações sob forma de críticas construtivas, criar uma atmosfera em que a diversidade não se constitua numa fonte de discórdia e onde o trabalho em equipe seja eficaz. (GOLEMAN, 1995, p. 164).

Sendo assim, com as duas inteligências equilibradas – a racional e a emocional – surgem novas conquistas e radicais mudanças, tais como: o ambiente de trabalho torna-se mais pessoal, agradável, produtivo, há cooperação entre as pessoas, forma-se realmente uma equipe, as informações obtidas são mais democratizadas entre todos, a comunicação torna-se a base da equipe, porque para se chegar a um objetivo todos devem participar ativamente etc.

Um dos recursos muito utilizados ultimamente tem sido o *feedback*, que consiste em um retorno de informações ao profissional sobre os seus respectivos trabalhos. O que torna o *feedback* essencial é que as pessoas tem o retorno na forma de uma crítica construtiva motivacional e não destrutiva, ou seja, há crescimento, pois são identificados os pontos a serem aprimorados em prol do próprio crescimento pessoal e da equipe de trabalho. De acordo com Goleman, quando é feita uma crítica sem medida, a equipe fica tensa, hostil, frustrada e a moral totalmente abalada, e isso pode representar perigo: uma equipe desmotivada desanda o trabalho e o seu rendimento cai bruscamente, por falta de autoestima, entre outros fatores.

Harry Levinson, um psicanalista que se tornou conhecido como consultor de empresas, oferece alguns conselhos:

*Seja específico:* concentre-se nos detalhes, dizendo o que a pessoa faz bem, o que fez mal, dando-lhe a oportunidade de mudar. Não faça rodeios, nem seja indireto, nem evasivo, isso confundirá a verdadeira mensagem;

*Ofereça uma solução:* A crítica como *feedback* útil, deve ser acompanhada de uma sugestão para resolver o problema, de outro modo, deixa quem a recebe frustrado, desmoralizado e frustrado;

*Faça a crítica pessoalmente:* As críticas como os elogios, são mais efetivas cara a cara e em particular;

*Seja sensível:* este é um apelo pela empatia, para estar sintonizado com o impacto que você provoca com o que diz e como diz sobre a pessoa a quem se dirige. (LEVINSON apud GOLEMAN, 1995, p. 168).

Como se pode verificar, a inteligência emocional, onde aplicada, cria um clima harmonioso e as aptidões e talentos de cada indivíduo são extremamente aproveitadas, o que traz benefícios para a evolução do trabalho e das pessoas. Quando o chefe é autoritário e os funcionários meros subordinados, a equipe

tende a ser desintegrada, e a empresa a decair, pois não há ligaduras que os unam em torno dos ideais do trabalho. Dessa forma, a inteligência emocional pode auxiliar no crescimento da empresa e no desenvolvimento de seus funcionários.

O mesmo processo observado com as empresas, pode se verificar com a escola atualmente, que também demorou a acreditar na inteligência emocional. Muitas pessoas que mal sabiam o que era ser emocionalmente inteligente tinham a crendice de que a inteligência emocional seria a pedagogia do afeto. Um exemplo, é o artigo de Gustavo Loschpe para a revista Veja, que se encontra no primeiro capítulo deste trabalho. Portanto, criou-se um paradigma em torno dela: é só oferecer afeto, que está tudo certo, tudo se resolve, e se não resolver, não tem problema porque o importante é ter carinho!

Infelizmente, algumas pessoas ainda não sabem realmente o que é inteligência emocional, porém, com o avanço da tecnologia, da pesquisa, da ciência e da informação, será possível promover essa quebra de paradigma, fazendo com que as pessoas possam pesquisar e aprofundar mais o conhecimento em relação a esse conceito. Hoje, é possível provar cientificamente, com base em novas pesquisas, o que não poderia ter ocorrido há uns 15 anos atrás, pois o conceito era pouco conhecido ainda, e mal existiam certificações sobre sua eficácia, que a inteligência emocional realmente funciona, principalmente quando aprendida na infância.

De acordo com Goleman, o programa de Aprendizado Social e Emocional - SEL (Social and Emotional Learning) auxiliou muitas pessoas, principalmente na melhoria do desempenho acadêmico. A pesquisa dos programas foi realizada com 668 estudos avaliativos entre a pré-escola e o ensino médio de escolas dos Estados Unidos.

O programa, que foi implantando em algumas escolas americanas que abordam a inteligência emocional, ofereceu ótimos resultados e melhorias no cotidiano escolar.

De acordo com Karen Arnold, professora de pedagogia na Universidade de Boston, um educando considerado bom, hoje em dia, significa apenas que ele é

competente na obtenção de notas altas. Porém, isso não significa que irá conseguir de maneira honrosa transcorrer a sua vida, ou seja, na vida pessoal ou acadêmica, onde as provas e os testes não são tão importantes, a pessoa emocionalmente inteligente consegue lidar melhor com os obstáculos que aparecem na vida.

### **4.3. Ausência da Inteligência Emocional no âmbito escolar**

A realidade escolar, atualmente, mostra que o baixo desempenho deriva de muitos fatores e um deles pode ser a falta da inteligência emocional. É possível concentrar a análise em quatro principais tópicos, que rondam o ambiente escolar: a violência, a depressão, a evasão e as drogas.

Como visto, a falta de inteligência emocional causa a violência. Um exemplo é o caso do menino de nove anos que foi morto acidentalmente, de acordo com a polícia, por um colega em sala de aula em uma escola de Embu, na região metropolitana de São Paulo. A mãe do garoto falecido afirmou à polícia que o filho lhe contara sobre um amigo que queria mostrar uma bala de arma a ele. O que podemos ver com tudo isso? Que uma fatalidade como essa, entre outras que acontecem pelo mundo afora, poderia ter sido evitada. O ponto é o seguinte: depois de tudo o que aconteceu, a arma sumiu, os pais negaram que o filho matou o amigo e as roupas e a mochila do garoto (que foram usadas no dia da tragédia) foram lavadas antes de serem entregues à polícia. Essas informações que foram confirmadas pela perícia.

O que aconteceu nesse caso? O que poderia ter sido feito para evitar isso? Por que tudo isso aconteceu na escola?

Esse caso choca a opinião pública, contudo, é o que a realidade apresenta diariamente. Os pais levam uma vida difícil hoje em dia, os dois têm que trabalhar, deixam os filhos na escola para pegar depois do trabalho – ou a babá, o ônibus escolar, o amigo ou algum parente faz esse papel de ir buscar a criança – e muitas vezes mal o veem, pois quando chegam em casa a criança já está dormindo. Há também os valores, a ética, a amizade, a empatia e a família se

desvencilha de todos eles no dia a dia. Claro que não existe apenas uma via para a criminalidade de crianças que moram em um bairro perigoso, onde ficam mais expostas à violência e ao crime, com famílias desestruturadas e pobreza. Mas, nenhuma dessas vias determina o início na vida criminal.

De acordo com Urie Bronfenbrenner: “Na falta de bons sistemas de apoio, as tensões externas tornaram-se tão grandes, que mesmo famílias bem-estruturadas estão desmoronando” (BRONFENBRENNER apud GOLEMAN, 1995, p. 248). O que queremos dizer é o seguinte: a inteligência emocional não pode acabar com tudo isso, mas pode ajudar a melhorar situações como essas, que poderiam ser evitadas.

Do mesmo jeito que a violência, a depressão se instala sem ser percebida logo de início. Ela só é detectada quando há algum problema ou já tomou proporções maiores.

A depressão era vista apenas com o passar da idade, em adultos. Hoje, esse panorama tem mudado, mostrando que crianças e jovens, desde muito cedo, já apresentam algum sinal de depressão. O dr. Frederick Goodwin apresenta alguns, dos muitos motivos para a depressão entrar na vida de pessoas tão jovens e em formação:

Houve uma tremenda erosão da família nuclear: o dobro da taxa de divórcios, a redução do tempo que os pais têm para os filhos e o aumento da migração. Não somos mais educados conhecendo outros membros da família, além de pai e mãe. A perda dessas referências para a auto-identidade acarretam uma maior susceptibilidade à depressão. (GOODWIN apud GOLEMAN, 1995, p. 255).

Os jovens com problemas de relacionamento com os pais, amigos e professores, com baixo desempenho escolar, e expostos à violência, entre outros, têm maior probabilidade de apresentar depressão, e desta causar sérios danos à vivência escolar. Goleman afirma que muitas crianças e adolescentes deprimidos não querem falar de suas angústias e tristezas, mostrando incapacidade de lidar e definir os sentimentos com clareza, e alguns aspectos estão presentes na depressão, tais como: “mal humor, irritabilidade, impaciência, instabilidade e raiva” (GOLEMAN, 1995, p. 254).

De acordo com Maria Kovacs, citada em Goleman (1995), a tristeza e o mau humor ocasionados pela depressão levam as crianças a se isolarem socialmente e a não quererem interagir com os outros. As outras crianças recebem isso como rejeição e, em geral, as crianças acabam sendo isoladas, rejeitadas e se sentindo deprimidas no ambiente escolar.

A criança com depressão se sente desmotivada, sem alegria e sem curiosidade para nada no processo de ensino e aprendizagem, sendo assim, não conseguirá se concentrar, e prestar atenção na aula se torna impossível, pois a depressão interfere indubitavelmente no desempenho escolar, provocando uma queda considerável nas notas. Maria Kovacs, citada em Goleman (1995), afirma que essa situação gerada na escola acaba por agravar ainda mais a depressão, visto que a criança já se sente deprimida e também apresenta desempenho acadêmico insatisfatório.

Na escola, é possível observar que a evasão é a alternativa para crianças com baixa inteligência emocional. Isso porque elas tendem a se afastar dos amigos. Ainda, Goleman (1995, p. 264) afirma que “a evasão escolar é um risco particular para as crianças rejeitadas pelos colegas. A taxa é entre duas e oito vezes maior que para as que têm amigos”.

Exemplificando, quando duas crianças brigam na escola, geralmente uma criança tenta fazer as pazes com a outra e tudo fica bem. Mas, quando isso não ocorre, uma das crianças ignora o gesto do amigo que tenta reatar a amizade. A consequência disso é o fato de que a criança ignorada tende a rejeitar a outra, pois esta não demonstra sinais emocionais e sociais, ou seja, não está querendo fazer as pazes e pouco se importa com a amizade.

Há alguns anos, apenas adolescentes e adultos estavam entre os viciados em bebidas alcoólicas e drogas, como maconha, cocaína, cola etc. Hoje, é possível observar, nas ruas, crianças com mais ou menos sete ou oito anos de idade já viciadas em alguma droga. Mas, há uma explicação: a droga funciona como uma válvula de escape, amenizando temporariamente emoções – ansiedade, agitação, impulsividade, tédio, medo – que os afligem. E a depressão

se encontra como início para o uso das drogas, um remédio paliativo para a prometida cura – o que não ocorre e sim agrava.

O que mais preocupa é o álcool, visto que cada vez mais é crescente o número de crianças e, principalmente, adolescentes viciados em bebida. O álcool é mais barato e pode ser encontrado facilmente, às vezes até na própria casa, ou seja, o acesso a ele é facilitado.

De acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente, artigo 81, incisos II e III, e artigo 243 (ver anexo “E” e “F”), deve haver proteção direcionada às crianças e adolescentes, buscando evitar o seu contato, por qualquer forma, com as drogas e bebidas alcoólicas. A legislação, em específico nos artigos elencados, primeiramente visou a proibição de práticas comerciais que possibilitassem o acesso das crianças e adolescentes àquelas substâncias passíveis de causar dependência física e psíquica e, posteriormente, tipificou como conduta criminosa, ou seja, como fato reprovável pela sociedade quando relacionados a crianças e adolescentes.

A lei proíbe o consumo e a venda de bebidas e drogas a menores de idade, mas o que acontece atualmente não é isso. Não é possível generalizar, mas muitos estabelecimentos (principalmente os bares e barracas ilegais) vendem bebidas para menores de idade, sem exigir algum documento oficial com foto que comprove que o comprador é maior de dezoito anos, sem contar que muitos deles estão também localizados próximos às escolas, às vezes até no mesmo quarteirão.

Todos esses fatores juntos – a violência, a depressão, a evasão e as drogas – só agravam ainda mais a situação na escola, e mostram como crianças e jovens cada vez mais novos utilizam algum tipo de droga ou bebida para amenizar, principalmente, algumas emoções indesejadas.

Segundo Goleman (1995), quando se aprende a lidar com esses sentimentos que afligem os jovens, a vontade de usar álcool ou drogas é muito menor, visto que esses jovens conhecem suas emoções e agem para não ceder ao ímpeto de usar droga, controlando e avaliando as suas emoções.

Goleman afirma que “(...) o que precisamos é seguir a lógica da prevenção, oferecendo às nossas crianças aptidões para enfrentar a vida que aumentarão suas oportunidades de evitar todos esses problemas” (GOLEMAN, 1995, p. 270).

O que ele quer dizer é que hoje há muitos programas que chegam tarde demais para socorrer as crianças e os adolescentes. O ideal seria implementar programas que evitassem, antes do início dos problemas que, cada vez mais, crescem na escola, isto é, prevenindo e não remediando. Há alguns programas que previnem um ou outro problema, porém o ideal seria que abordassem todos e não somente alguns.

Há alguns aspectos que podem identificar a falta de inteligência emocional em uma criança na escola, como:

*Retraimento ou problemas de relacionamento social:* preferir ficar só; ser cheio de segredos; amuar-se muito; falta de energia; sentir-se infeliz; ser muito dependente.

*Ansioso e deprimido:* ser solitário; ter muitos medos e preocupações; auto-exigência exacerbada; não se sentir amado; sentir-se nervoso, triste e deprimido.

*Problemas de atenção ou de raciocínio:* dificuldade de concentração; devaneio; agir impulsivamente; nervoso demais para concentrar-se; mau desempenho escolar; incapacidade de afastar pensamentos.

*Delinquente ou agressivo:* andar com garotos que se metem em encrencas; mentir e trapacear; discutir muito; ser mau com os outros; chamar atenção para si; destruir as coisas dos outros; desobedecer em casa e na escola; ser teimoso e macambúzio; falar demais; provocar demais; ter pavio curto. (GOLEMAN, 1995, p. 247).

É fato que todas as crianças podem apresentar algum desses problemas, mas quando isso se generaliza pode ocorrer uma situação de perigo.

Em contrapartida, foi desenvolvido um projeto da fundação W. T. Grant citado por GOLEMAN (1995), que abrange todos os problemas, independentemente de qual seja, citando alguns ingredientes da inteligência emocional que agem com sucesso em programas preventivos.

O que principalmente chama a atenção são as aptidões emocionais dos programas eficazes, que se preocupam em:

Identificar e rotular sentimentos; Expressar sentimentos; Avaliar a intensidade dos sentimentos; Lidar com sentimentos; Adiar a satisfação; Controlar impulsos; Reduzir tensão; Saber a diferença entre sentimentos e ações. (CONSÓRCIO W. T. GRANT apud GOLEMAN, 1995, p. 315).

Essas aptidões emocionais não solucionarão prontamente todas as dificuldades encontradas no âmbito escolar, porém podem auxiliar muito no processo de melhora. Não há somente um modelo de intervenção e prevenção, mesmo esse se mostrando tão eficaz. Contudo, em consonância com outros recursos já utilizados atualmente, os problemas encontrados tendem a diminuir, tanto para as escolas, quanto para as pessoas que nela estão envolvidas.

#### **4.4. Inteligência Emocional na formação do aluno**

No desempenho escolar, o Q.I. é considerado como indicativo de sucesso na vida. Mas não é bem assim. Para que haja um bom desempenho, a inteligência emocional deve ser desenvolvida, pois, para dar o melhor de si no intelecto, a inteligência emocional deve estar apurada e agindo em consonância com os aspectos intelectuais.

Um exemplo disso pode ser observado quando o professor de uma disciplina marca uma prova. O aluno pode ter estudado noites a fio, nunca ter faltado às aulas, sempre ter entregado os trabalhos nos prazos definidos etc. Porém, no dia que antecede a prova, não come direito, não se concentra nos estudos, está com a cabeça cheia de dúvidas, pois acredita que não está estudando direito ou que a matéria não está certa, deita na cama e vira de um lado para o outro, não conseguindo dormir. No dia da prova, o professor mal lhe entrega a prova, e ele já está tremendo, suando, sente sua barriga revirar, seu coração palpitante vai a mil e não consegue mais raciocinar.

Em contrapartida, outro aluno, no dia em que antecede a prova, se alimenta direito, se concentra nos estudos, tem certeza de que o que está estudando está correto, e, se tem dúvidas, as questiona antes de prosseguir com a matéria. Antes de dormir, relaxa um pouco, lê uma revista de que gosta e concilia um sono reparador. No dia da prova, senta em sua cadeira, conversa com

os amigos, separa os materiais que irá utilizar e aguarda o professor lhe entregar a prova. Nesse momento, ele começa calmamente a fazer a prova, pois tem a certeza de que estudou e reviu a matéria, não precisando se desesperar.

O que vemos nesses dois casos, é o que acontece constantemente nas escolas. Agora a pergunta: qual aluno se saiu melhor na prova? A resposta parece óbvia, mas não é tão clara assim. Vemos isso constantemente, porém não atribuímos a real importância que merece.

De um lado, há o aluno que a ansiedade, o medo e a angústia corroem por dentro, e a previsibilidade incerta é o que mais o apavora, pois não sabe qual será o seu destino. De outro lado, o aluno que conseguiu controlar as suas emoções e se concentrar nos estudos faz a prova tranquilamente.

Uma prova de que a ansiedade atrapalha nos estudos pode ser observada em um teste realizado por Richard Alpert e Ralph Haber, em 1960, que afirmam que existem dois tipos de alunos ansiosos:

(...) Aqueles cuja ansiedade prejudica o desempenho acadêmico e os que se saem bem apesar da tensão. A ironia do teste de ansiedade é que a mesma apreensão quanto ao sucesso na prova que, idealmente, motiva alunos (...) a se prepararem melhor para as provas e terem bom desempenho, é capaz de sabotar o êxito de outros. Para pessoas muito ansiosas (...) a apreensão pré-prova interfere na clareza de raciocínio e na memória, que são fundamentais para um estudo eficaz e, durante a prova, a clareza mental – essencial para que se saiam bem – fica comprometida. (GOLEMAN, 1995, p. 97).

Portanto, se ficarmos apenas pensando nas consequências de uma nota ruim ou de uma recuperação, no exato momento da prova, não conseguiremos nos concentrar em resolver as questões da prova, sendo assim, nossas angústias se tornam realidade, nos afastando do real objetivo.

O ponto crucial não é eliminar as emoções, visto que elas estão ali à flor da pele, e sim que os alunos saibam usá-las para o próprio bem. Os dois alunos descritos anteriormente estavam ansiosos, porém canalizaram as suas emoções em pontos distintos. Enquanto um se apavorava com o estudo e na prova, o outro se sentia entusiasmado para estudar e realizar a prova.

Segundo Goleman:

Os estados de espírito positivos, enquanto duram, aumentam a capacidade de pensar com flexibilidade e mais complexidade, tornando assim mais fácil encontrar soluções para os problemas, intelectuais ou interpessoais (...)

Da mesma forma, um estado de espírito negativo prejudica a memória, tornando mais provável que nos fixemos numa decisão medrosa, excessivamente cautelosa. As emoções descontroladas tolgem o intelecto. (GOLEMAN, 1995, p. 98).

Como visto, a inteligência emocional deve estar aliada ao intelecto, pois sem saber lidar com as emoções, não conseguimos tomar decisões corretas, considerando que a incerteza e as perturbações se fazem presentes principalmente em momentos de tensão. Aprender e identificar emoções exageradas faz com que a pessoa saiba com o que está lidando e como pode agir em decorrência de uma emoção. Essa é a chave do poder das emoções na escola: usar emoções a favor de si próprio e a favor dos outros.

## Considerações finais

Através da pesquisa em livros sobre o tema Inteligência Emocional, emoções, desenvolvimento emocional, educação, localizou-se diversas experiências bem sucedidas de Inteligência Emocional na área educativa. Diversos estudiosos fizeram experimentos e projetos e conseguiram provar que a Educação Emocional nas escolas tinha resultados positivos tanto para a melhora acadêmica do aluno como também gerava uma melhora comportamental, assim criando na escola e na sala de aula um ambiente mais harmônico e favorável a aprendizagem.

A maior parte dos experimentos cientificamente comprovados foi feita no Exterior, com maior ênfase nos Estados Unidos. Estes experimentos e projetos demonstraram uma grande diminuição do nível de violência nas escolas americanas, tanto nas escolas particulares como nas escolas públicas dos bairros de periferia. Os alunos por estarem mais estáveis emocionalmente, conseguiam obter melhores resultados acadêmicos, gerando uma elevação nas notas e médias.

Muitas entidades estão preocupadas com o desenvolvimento integral das crianças, assim, trabalhando o emocional no âmbito educativo. Desta forma, obtém resultados significativos. Mas analisamos que as iniciativas ainda são poucas se visto o grande número de estabelecimentos escolares que ainda não são atendidos por projetos como estes.

Antigamente, as escolas tinham a visão de que deviam preparar o aluno e desenvolvê-lo apenas nas áreas acadêmicas, mas hoje, cada vez mais, vê-se a necessidade da escola intervir também na formação emocional dos alunos. O mundo mudou e a escola precisa mudar para atender as demandas atuais da sociedade.

A escola é um local muito propício para este tipo de aprendizado, pois nela existe o objeto deste tipo de conhecimento, as relações humanas de interação. O professor através destas vivências cotidianas as utiliza para fazer com que os alunos vejam as situações por um prisma diferente, através da empatia. O

professor ensina os alunos a enxergarem as situações vendo o lado do outro, assim criando o hábito de pensar no outro antes de agir.

O professor usa essas situações corriqueiras para ensinar sobre as emoções que afloram provindas das situações e como lidar com estas de uma forma mais civilizada. As situações são postas em análise e reflexão, para que os próprios alunos comecem a refletir sobre elas e comecem a encontrar suas respostas.

Hoje, a cada dia que se passa, vemos nos noticiários o aumento de violência e de falta de controle emocional de crianças, jovens e adultos. Estas pessoas não foram ensinadas a lidar com suas emoções e frustrações, eles apenas reagem da forma mais primitiva que conhecem, através da agressão moral ou física. Vendo esse grande aumento e a degradação dos valores morais entendo que é necessário sim ensinar as pessoas, desde cedo a como lidar com suas emoções.

Algumas experiências foram feitas por Celso Antunes, grande pesquisador da área educativa, que traz grandes contribuições à Pedagogia. Ele relata experiências de Inteligência Emocional na área educativa e informa que os resultados são positivos e benéficos. Ele menciona que seus anos de experiência nesta área confirmam que a Alfabetização Emocional deve ser trabalhada nas escolas sim, pois os efeitos são significativos na formação dos alunos.

Além das experiências de Celso Antunes, encontramos entidades que fazem este tipo de trabalho de uma forma séria e comprometida. O projeto Amigos do Zippy é uma destas ações brasileiras, que ensina as crianças a conhecer e como lidar com suas emoções. Ela oportuniza à diversas escolas do Brasil esse tipo de aprendizado para as crianças. Os resultados relatados tanto por professores, pais e alunos são animadores e positivos.

Considero a partir de pesquisas bibliográficas e nas vivências escolares, que a Inteligência emocional sendo ensinada e desenvolvida neste meio, propício a interação humana, que é a escola trará sim benefícios aos alunos tanto à nível acadêmico como comportamental. Pois quanto mais equilibrado emocionalmente o aluno estiver, melhores possibilidades ele terá para desenvolver-se tanto nas disciplinas escolares como nas suas relações humanas.

Não acredito que a Inteligência Emocional seja o resultado para todos os problemas da escola e da sociedade. Mas sim que ela pode auxiliar para formação de pessoas, possibilitando que elas se tornem mais equilibradas e civilizadas, desta forma contribuindo para fazer da sociedade um local mais pacífico e de cordialidade entre seus membros.

## Referências

ANTUNES, Celso – Alfabetização Emocional – São Paulo: Editora Terra, 1996

\_\_\_\_\_. Alfabetização emocional: novas estratégias. 13. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2009.

GARDNER, Howard – Inteligências Múltiplas: A Teoria na Prática. Porto Alegre: Artes Médicas Sul Ltda, 1995.

GOLEMAN, Daniel – Inteligência Emocional Inteligência emocional: a teoria que define o que é ser inteligente. 30ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

\_\_\_\_\_. Trabalhando com a Inteligência Emocional. Rio de Janeiro: Objetiva 1998

GOTTMAN, John & DECLAIRES, Joan – Inteligência emocional e a arte de educar nossos filhos. 2. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

HOUAISS, Antônio - Dicionário HOUAISS DA LINGUA PORTUGUESA com nova a ortografia. 1ª edição Rio de Janeiro ED. Objetiva, 2009.

MAYER, John. D. & SALOVEY, Peter. O que é inteligência emocional? Em: P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.). Inteligência emocional da criança: Aplicações na educação e no dia-a-dia. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

PIAGET, Jean – Psicologia da Inteligência. 4ª Ed. Paris, 1956

SANTOS, Jair O. – Educação emocional na escola: a emoção na sala de aula. 2. ed. Bahia: Faculdade Castro Alves, 2000.

STEINER, Claude – Educação emocional: um programa personalizado para desenvolver sua inteligência emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

STEMME, Fritz – O poder das emoções: a descoberta da inteligência emocional. 9. ed. São Paulo: Cultrix, 2004.

GOLEMAN , DANIEL. Site do autor do livro Inteligência Emocional Disponível em: <<http://danielgoleman.info/>> Acesso em: 11/07/2011

IOSCHPE, GUSTAVO. Seção Educação. Matéria sobre o uso do afeto da e da Inteligência Emocional. Revista Veja, Edição 2155, Editora Abril. Disponível em: <<http://veja.abril.com.br/100310/amor-constroi-mas-nao-ensina-tabuada-p-102.shtml>> Acesso em :05/07/2011

PINTO P. , MARTHA, DIAS, ELIANA. Conhecendo a nova ortografia oficial, UBERLÂNDIA - MG ESC DE EDUCACAO BASICA. 2009. Disponível em : <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=7080>> Acesso em : 13/10/2011

PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA, CASA CIVIL. Subchefia para Assuntos Jurídicos, LEI Nº 8.069, DE 13 DE JULHO DE 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/L8069.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L8069.htm)> Acesso em :13/07/2011

VIDEO. O entrevistado do Milênio é o psicólogo e jornalista estadunidense Daniel Goleman. Para ele, a inteligência é um mistério que não pode ser medido somente pelo QI. Milênio, 1/6/2009. Disponível em : <[http://www.youtube.com/watch?v=CXp\\_3YXFnsE&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=CXp_3YXFnsE&feature=related)> Acesso em : 05/07/2011

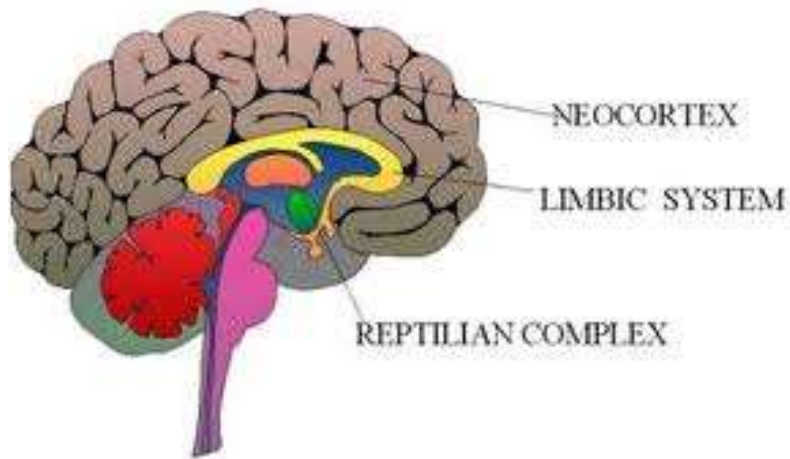
VIDEO. Trailer do DVD - Inteligências Múltiplas - integrante da coleção Inteligência - ATTA Mídia. Disponível em : <<http://www.youtube.com/watch?v=A61TyqnH-ls&feature=related>> Acesso em : 05/07/2011

VIDEO. Teste do Marshmellow vídeo para descrever a tentação, a luta, a escolha correta e a recompensa. Disponível em : <<http://www.youtube.com/watch?v=77XIyD0YTqU&feature=fvsr>> Acesso em : 05/07/2011

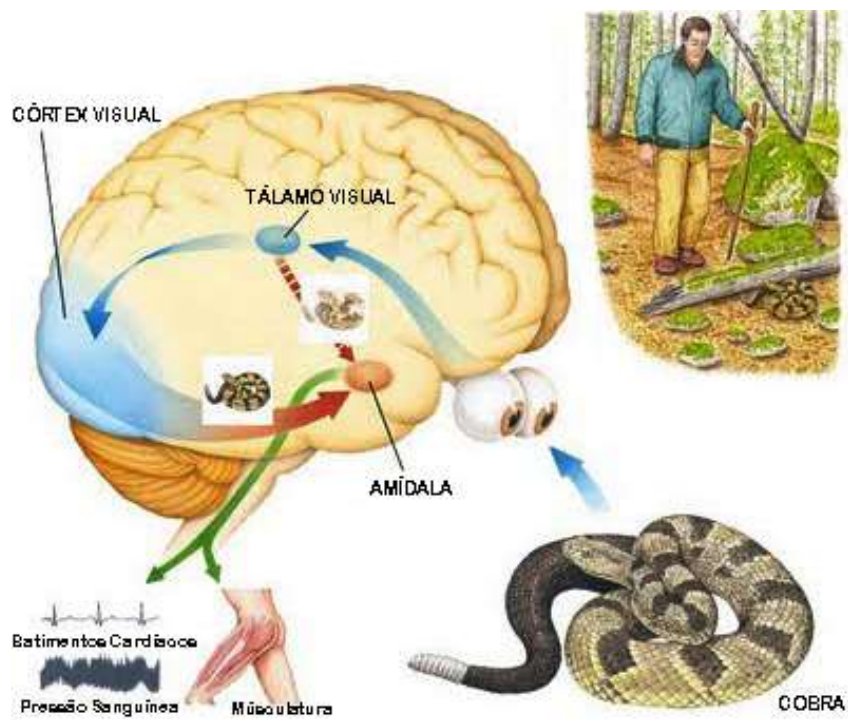
VILLAÇA, PAULO. Rio, 07 de Abril de 2011. Diário de bordo, 2011. Disponível em: <<http://www.cinemaemcena.com.br/pv/BlogPablo/post/2011/04/07/Rio-07-de-Abril.aspx>> Acesso em : 10/04/2011

## ANEXOS

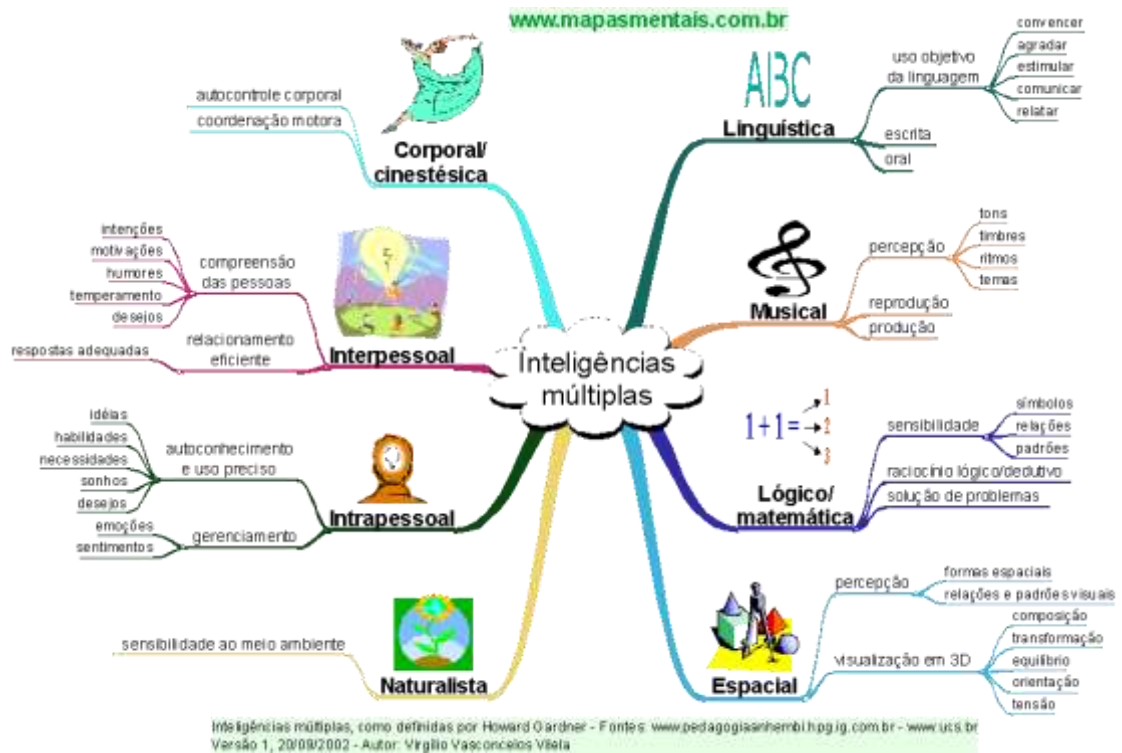
### Anexo A : Os 3 cérebros



### Anexo B: Amígdala Cortical/ Lutar ou fugir



## Anexo C: Inteligências Múltiplas



## Anexo D: TESTE DE PERCEPÇÃO EMOCIONAL

O teste foi concebido para ajudá-lo a examinar sua vida emocional, como você se permite experimentar a **raiva e a tristeza** e como encarar a emoção. Aqui não há respostas certas nem erradas, mas a chave de pontuação no final vai ajudá-lo a aferir seu nível de percepção emocional.

Comece olhando para o seu passado mais recente, digamos, para suas últimas semana. pense nas coisas que julga desgastante e que o deixam frustrado, irritado ou com raiva. Pense também nas pessoas em sua vida que parecem tratá-lo com impaciência, frustração, raiva ou irritação. Considere os pensamentos, fantasias e sentimentos que lhe ocorrem quando se defronta com estas emoções agressivas e desgastantes nos outros e em você mesmo.

### RAIVA

leia cada uma das afirmativas abaixo, em seguida, marque a resposta mais adequada.

(V) Verdadeiro (F) Falso (I) Ignoro

1. Tenho vários tipos de raiva. (V)(F)(I)
2. Ou estou calmíssimo, ou estou explodindo de raiva, não tem meio termo. (V)(F)(I)
3. Quando me irrita um pouquinho, logo se percebe. (V)(F)(I)
4. Bem antes de me irritar já sei que estou rabugento. (V)(F)(I)
5. Nos outros, consigo detectar até os menores sinais de raiva. (V)(F)(I)
6. A raiva é tóxica. (V)(F)(I)
7. Quando fico com raiva é como se eu estivesse mastigando alguma coisa, trincando-a, triturando-a com os dentes. (V)(F)(I)
8. Meu corpo reage quando estou com raiva. (V)(F)(I)
9. Sentimento é uma coisa particular. Procuo não expressar os meus. (V)(F)(I)
10. Quando fico com raiva, minha temperatura sobe. (V)(F)(I)
11. Quando estou com raiva, é como se a pressão da caldeira estivesse subindo. (V)(F)(I)
12. Quando estou com raiva, é como se eu soltasse fumaça e a pressão diminuísse.  
(V)(F)(I)
13. Quando fico com raiva, é como se a pressão aumentasse sempre, sem nenhuma válvula. (V)(F)(I)
14. Quando me irrita, tenho a sensação de que vou me descontrolar. (V)(F)(I)

15. Quando estou com raiva, as pessoas vêem que não podem me provocar. (V)(F)(I)
16. A raiva é meu jeito de ficar sério e severo. (V)(F)(I)
17. A raiva me dá energia; é uma motivação para atacar os problemas e não ser derrotado por eles. (V)(F)(I)
18. Reprimo a raiva dentro de mim. (V)(F)(I)
19. Acho que quem reprime a raiva está procurando acidente. (V)(F)(I)
20. Para mim, ficar com raiva é uma coisa tão natural quanto pigarrear. (V)(F)(I)
21. Para mim, a raiva é como uma incêndio, como se fosse haver uma explosão. (V)(F)(I)
22. A raiva, como o fogo, pode destruir a gente. (V)(F)(I)
23. E simplesmente aguento a raiva até ela serenar. (V)(F)(I)
24. Acho a raiva destrutiva. (V)(F)(I)
25. Acho raiva falta de civilização. (V)(F)(I)
26. Acho que a raiva afoga.
27. Para mim, raiva é quase a mesma coisa que agressão. (V)(F)(I)
28. Acho que a raiva é um sentimento ruim na criança e deve ser punido. (V)(F)(I)
29. A energia da raiva tem de ir para algum lugar. É melhor pôr para fora. (V)(F)(I)
30. A raiva dá pique, dá energia. (V)(F)(I)
31. para mim, raiva e mágoa andam juntas. Se fico com raiva, é porque me magoam. (V)(F)(I)
32. Para mim, raiva e medo andam juntos. Quando estou com raiva, no fundo, estou inseguro. (V)(F)(I)
33. Quando está com raiva, a gente se coloca numa posição em que sente que tem poder, que está defendendo. (V)(F)(I)
34. Raiva é sobretudo impaciência. (V)(F)(I)
35. O tempo esfria a raiva. (V)(F)(I)
36. Para mim, raiva é desamparo e frustração. (V)(F)(I)
37. Minha raiva está sempre reprimida. (V)(F)(I)
38. É uma vergonha as pessoas verem que a gente está com raiva. (V)(F)(I)
39. A raiva é aceitável, se controlada. (V)(F)(I)
40. Eu diria que quando as pessoas ficam com raiva é como se estivesse jogando todo lixo nos outros. (V)(F)(I)
41. Quando me livro da raiva, é como se eu estivesse expelindo uma coisa muito ruim. (V)(F)(I)
42. Acho constrangedor exprimir minhas emoções. (V)(F)(I)
43. A pessoa saldável não tem raiva. (V)(F)(I)
44. A raiva implica compromisso ou contato. (V)(F)(I)

## TRISTEZA

Agora pense na últimas vezes em que se sentiu triste, abatido ou infeliz. Pense nas pessoas em sua vida que expressam sentimentos de tristeza, depressão ou melancolia. Que pensamentos, imagens e sentimentos básicos lhe vêm à cabeça quando você pensa em como você e os outros expressam essas emoções tristes? Leia cada uma das afirmações sobre a tristeza e marque a resposta mais de acordo com a sua reação.

1. De modo geral, devo dizer que a tristeza é tóxica. (V)(F)(I)
2. Tristeza parece doença, e se recuperar de uma tristeza é como se recuperar de uma doença. (V)(F)(I)
3. Quando estou triste, quero ficar sozinho. (V)(F)(I)
4. Tendo vários tipos de tristeza. (V)(F)(I)
5. Quando estou um pouquinho triste, já sei logo. (V)(F)(I)
6. Quando os outros estão de moral um pouquinho baixo, percebo logo. (V)(F)(I)
7. Meu corpo me indica claramente que meu dia vai ser triste. (V)(F)(I)
8. Considero a tristeza uma coisa produtiva. Ensina a gente a ir mais devagar. (V)(F)(I)
9. Acho que a tristeza faz bem à gente. Mostra o que está faltando na nossa vida. (V)(F)(I)
10. A tristeza é uma consequência natural do luto e da perda. (V)(F)(I)
11. A tristeza é aceitável se rapidamente superada. (V)(F)(I)
12. Tratar da tristeza purifica. (V)(F)(I)
13. A tristeza é inútil. (V)(F)(I)
14. Não existe essa coisa de que "chorar faz bem". (V)(F)(I)
15. Tristeza não é uma coisa que a gente possa desperdiçar com bobagens. (V)(F)(I)
16. A tristeza existe por alguma razão. (V)(F)(I)
17. Tristeza é fraqueza. (V)(F)(I)
18. Quem sente tristeza mostra que tem sensibilidade e é capaz de empatia. (V)(F)(I)
19. Quem está triste se sente desamparado e/ou sem esperança. (V)(F)(I)
20. É inútil falar com as pessoas quando se sente triste. (V)(F)(I)
21. Às vezes eu choro para desabafar. (V)(F)(I)
22. Tristeza me dá medo. (V)(F)(I)
23. Demonstrar tristeza é se descontrolar. (V)(F)(I)
24. Se você pode conservar o controle, a tristeza pode ser um prazer. (V)(F)(I)
25. A gente deve esconder que está triste. (V)(F)(I)
26. Sentir tristeza é como ser violentado. (V)(F)(I)

27. Quem está triste deve ficar sozinho, como em quarentena. (V)(F)(I)
28. Fingir alegria é o antídoto da tristeza. (V)(F)(I)
29. as emoções podem se transformar pela força do pensamento. (V)(F)(I)
30. Tento superar logo a tristeza. (V)(F)(I)
31. A tristeza nos faz refletir. (V)(F)(I)
32. A tristeza reflete um traço negativo da criança. (V)(F)(I)
33. Não se deve reagir à tristeza da criança. (V)(F)(I)
34. Às vezes, quando estou triste, o que sinto é desprezo por mim mesmo. (V)(F)(I)
35. Na minha opinião, as emoções estão sempre presentes. Fazem parte da vida.  
(V)(F)(I)
36. Estar no controle é estar para cima, positivo e não triste. (V)(F)(I)
37. Os sentimentos não são públicos, são privados. (V)(F)(I)
38. Se as crianças o emocionam, você pode se descontrolar e ficar abusivo. (V)(F)(I)
39. Na vida, é melhor a pessoa não se deter muito nas emoções negativas. Só acentuar as positivas. (V)(F)(I)
40. Para superar uma emoção negativa, continue fazendo as coisas rotineiras. (V)(F)(I)

## PONTUAÇÃO

As pessoas que percebem a raiva e a tristeza falam destas emoções de forma diferente. Alas facilmente detectam essas emoções em si mesmas e nos outros. notam uma variedade de nuances netas emoções e aceitam estes sentimentos. Tais pessoas em geral vêem e sentem os menores sinais de raiva e tristeza em seus filhos, coisa que não acontece às menos snsíveis.

É possível alguém saber perceber uma emoção e não outra? naturalmente. A percepção é unidimensional e pode mudar com o tempo.

**RAIVA.** Para computar seu resultado para raiva, some o número de vezes que você respondeu VERDADEIRO nos ítems da **Lista 1**

1,3,4,5,7,8,10,11,12,15,16,17,19,20,27,29,30,31,32,33,44.

**Subtraia o número de vezes que respondeu VERDADEIRO da(Lista 2)**

2,6,13,14,18,21,22,23,24,25,26,28,34,35,36,37,38,339,40,41,42,43. Quanto mais pontos você fizer, maior sua percepção.

Se respondeu **I(ignoro)** mais de dez vezes, talvez queira trabalhar para melhorar sua capacidade de perceber a raiva em você mesmo e nos outros.

**TRISTEZA.** Para computar seu resultado para a tristeza, some o número de vezes que

respondeu VERDADEIRO nos ítems da **Lista 1** 4,5,6,7,8,9,10,12,16,18,21,24,25,31,35.

Subtraia o numero de vezes que respondeu VERDADEIRO nos ítems da **Lista 2**:

1,2,3,11,13,14,15,17,19,20,22,23,26,27,28,29,30,32,33,34,36,37,38,39,40. Quanto mais pontos você fizer, maior a sua percepção.

Se respondeu I (ignoro) mais de dez vezes, talvez queira trabalhar para melhorar sua capacidade de percepção da tristeza em você e nos outros.

(Extraído do livro: Inteligência emocional e a arte de educar nossos filhos - como aplicar os conceitos revolucionários da Inteligência Emocional para uma compreensão da relação entre pais e filhos.)

## Anexo E: Estatuto da Criança e do Adolescente art.81



### **Presidência da República Casa Civil Subchefia para Assuntos Jurídicos**

#### **LEI Nº 8.069, DE 13 DE JULHO DE 1990.**

[Texto compilado](#)

Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências.

#### Seção II

##### Dos Produtos e Serviços

Art. 81. É proibida a venda à criança ou ao adolescente de:

I - armas, munições e explosivos;

II - bebidas alcoólicas;

III - produtos cujos componentes possam causar dependência física ou psíquica ainda que por utilização indevida;

IV - fogos de estampido e de artifício, exceto aqueles que pelo seu reduzido potencial sejam incapazes de provocar qualquer dano físico em caso de utilização indevida;

V - revistas e publicações a que alude o art. 78;

VI - bilhetes lotéricos e equivalentes.

## Anexo F: Estatuto da Criança e do Adolescente art.243



### Presidência da República Casa Civil Subchefia para Assuntos Jurídicos

#### LEI Nº 8.069, DE 13 DE JULHO DE 1990.

[Texto compilado](#)

Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências.

#### Seção II

#### Dos Crimes em Espécie

Art. 243. Vender, fornecer ainda que gratuitamente, ministrar ou entregar, de qualquer forma, a criança ou adolescente, sem justa causa, produtos cujos componentes possam causar dependência física ou psíquica, ainda que por utilização indevida:

~~Pena – detenção de seis meses a dois anos, e multa, se o fato não constitui crime mais grave.~~

Pena - detenção de 2 (dois) a 4 (quatro) anos, e multa, se o fato não constitui crime mais grave. [\(Redação dada pela Lei nº 10.764, de 12.11.2003\)](#)