

## EDUCAÇÃO EMOCIONAL E PROMOÇÃO DE SAÚDE INTEGRAL

Autora: Bianca Rodrigues Conceição Viana (bianca.rodrigues.cv@hotmail.com)

Orientador: Edmilson Rampazzo Klen (erklen@cce.ufsc.br)

Programa de Educação Tutorial – Conexões de Saberes Comunidades Populares Urbanas

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

(PET/PETCS/UFSC)

**Palavras-chave:** Terceira Idade; Saúde Mental; Grupos Psicoeducativos; Ações preventivas;

**Área de Trabalho:** Bem-Estar e Saúde.

### Resumo:

A educação emocional pode ser entendida como uma prática de aprendizado que busca considerar a multidimensionalidade humana. Sua sustentação está baseada no princípio que cada ser humano possui aspectos biopsicossociais e que nenhuma dimensão é mais importante que a outra (MENDES, 2016, p. 16). No mundo contemporâneo, onde há excesso de estímulos, avanços tecnológicos de difícil assimilação por grande parte da população, virtualização das relações, exigência de constante aprimoramento profissional e cobranças excessivas para um alto desempenho na esfera pública e privada, olhar para dentro de si se torna um movimento de resiliência ao que está dado como natural: o distanciamento humano de suas próprias emoções e a falta de habilidade em integrar necessidades do mundo externo com o interno (ALMEIDA; GUTIERREZ; MARQUES, 2007, p. 2).

Portanto, a educação emocional é uma proposta que pode ser entendida como um processo complexo de educação das emoções, não podendo ser reduzida a uma mera solução a todas as questões citadas acima, mas uma educação permanente que visa estimular sujeitos a se sentirem capazes de fazer melhores escolhas a partir de seus contextos de vida e de suas possibilidades, e que possam se sentirem validados, caso optem pela procura de um espaço de escuta e aprendizados sobre suas questões emocionais. Esse trabalho pode ser desenvolvido em diferentes formatos e contextos, seja em um ambiente escolar, em uma organização, na relação pais e filhos, ou até mesmo em um processo psicoterapêutico.

O grupo do Programa de Educação Tutorial - Conexões de Saberes (PET-CS) em questão, ao se deparar com a possibilidade de iniciar projetos em parceria com o Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI) da UFSC, escolheu trabalhar com essa temática por considerá-la relevante para a sociedade e por se encaixar no nosso objetivo de propiciar maior interlocução entre o PET-CS e outras iniciativas internas da universidade.

Ademais, o projeto também se encaixa dentro do objetivo maior da extensão universitária, que é o de promover ações que possibilitem o compartilhamento do conhecimento científico construído pelo ensino e pesquisa desenvolvidos na instituição (PAULA, 2013, p.20).

O projeto se norteou a partir da organização de um grupo psicoeducativo e com temas relativos aos fenômenos encontrados na terceira idade. Compreendemos que pessoas nessa etapa da vida poderiam encontrar grande valor por essa iniciativa, principalmente após nos depararmos com alguns dados que demonstram que esse período do ciclo vital humano é encarado como um período de vulnerabilidade, exclusão social e de perda de autonomia, e que os elementos positivos e ativos do processo de envelhecimento são negligenciados pela nossa cultura ocidental (DANIEL; ANTUNES; AMARAL, 2015, p.294).

O grupo teve duração de quatro encontros de duas horas, nos quais foram abordados diferentes conteúdos que constituem a visão de saúde emocional, os temas escolhidos foram: o que são emoções; como os pensamentos influenciam na forma em que interpretamos e sentimos o mundo; autocuidado; e felicidade e bem-estar. Cada tema foi previamente pensado e validado

entre os participantes no primeiro encontro, onde também sinalizaram seus diferentes níveis de familiaridade com as temáticas. O grupo teve como objetivo: desenvolver uma compreensão de saúde integral do ser humano a partir do pressuposto de que não há divisão de saúde mental e saúde física, mas que saúde é um aspecto amplo e que mente e corpo são interligados e precisam ser cuidados com a mesma atenção; propagar - a partir do desenvolvimento da inteligência emocional - reflexões sobre saúde, bem-estar e qualidade de vida; construir formas de enfrentamentos de adversidades e mecanismos de proteção emocional; e exemplificar formas de autocuidado e de autorregulação emocional. É importante ressaltar que em nenhum momento o projeto teve o intuito de ser terapêutico, mas sim um espaço de promoção de saúde, apesar que ao se abordar temas de caráter subjetivo seja natural o movimento de reflexões que desencadeiem processos de crescimento pessoal.

A iniciativa teve como resposta o engajamento de todos os envolvidos e debates que foram além das temáticas delimitadas, proporcionando uma ampliação de possibilidades de trabalho. Foi possível perceber que o grupo também teve, em alguns momentos, a função de apoio para integrantes que estavam passando por um momento potencialmente sensível, o que fortalece a hipótese de que a convivência em grupo é um espaço privilegiado no que se refere a construção de laços afetivos. Podemos então concluir que o projeto cumpriu com o seu objetivo de ser um ambiente acolhedor e de reflexão sobre os benefícios de se conhecer mais as emoções humanas, além de ter exercido uma função temporária de rede de apoio e de aprimoramento de habilidades a todos os petianos envolvidos direta ou indiretamente com o projeto.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato. **O lazer na pós-modernidade: a transformação dos usos do tempo livre no mundo contemporâneo.** Revista Digital Buenos Aires, Ano 11 - nº 106, 2007. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/Marco\\_Almeida7/publication/339130934\\_usos\\_do\\_tempo\\_livre\\_no\\_mundo\\_contemporaneo/links/5e3f44b5458515072d8a9b7a/usuarios-do-tempo-livre-no-mundo-contemporaneo.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marco_Almeida7/publication/339130934_usos_do_tempo_livre_no_mundo_contemporaneo/links/5e3f44b5458515072d8a9b7a/usuarios-do-tempo-livre-no-mundo-contemporaneo.pdf)> Acesso em 27 de Fevereiro de 2020.

DANIEL, Fernanda; ANTURES, Anna; AMARAL, Inês. **Representações Sociais da Velhice.** Análise Psicológica, 2015, 3 (XXXIII): 291-301. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v33n3/v33n3a04.pdf>> Acesso em 27 de Fevereiro de 2020.

MENDES, Aline Rocha. **Educação emocional na escola: uma proposta possível.** Tese (Doutorado em Educação). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Porto Alegre, 2016. 145 f.

PAULA, João Antônio. **A extensão universitária: história, conceito e propostas.** Interfaces – Revista de Extensão, v.1, n.1, p.05-23, jul./nov.2013. Disponível em: <<https://www.ufmg.br/proex/revistainterfaces/index.php/IREXT/article/view/5/pdf>> Acesso em 27 de Fevereiro de 2020.