

## **Oficina das emoções com professores de uma escola pública: heróis imbatíveis ou pessoas reais?**

Camila de Lima Rodrigues<sup>1</sup>

Luiza Juszkevicz<sup>2</sup>

Thuani Gabriele Pereira<sup>3</sup>

Maúcha Sifuentes<sup>4</sup>

**Resumo:** O presente trabalho discute os impactos emocionais vivenciados pelos professores durante as ameaças de ataques às escolas que ocorreram no segundo semestre letivo do ano de 2023, além da necessidade de oferecer capacitação aos profissionais da área escolar para que estes consigam lidar com situações de emergência e crises emocionais nas escolas. Em virtude do aumento da violência nas instituições de ensino, se faz necessário que os profissionais estejam preparados para manejar a ansiedade dos alunos e de si mesmos. O projeto “Oficina das Emoções” foi uma proposta de intervenção com objetivo de desenvolver o reconhecimento e a reflexão sobre as emoções do grupo, utilizando os contos como mediadores. A oficina buscou proporcionar um espaço seguro e confortável para que os participantes pudessem compartilhar seus sentimentos e emoções. Participaram da oficina nove professores, sendo 4 homens e 5 mulheres que trabalham no turno noturno na instituição de ensino. Os resultados obtidos foram bastante satisfatórios, pois os participantes demonstraram interesse e engajamento na participação, conseguindo externalizar e nomear seus sentimentos durante a roda de conversa sobre sentimentos e desenhos livres que foram propostos ao final do período da atividade. No decurso das dinâmicas desenvolvidas, percebe-se que os participantes demonstraram mútuo apoio e acolhimento entre si, o que corroborou com o entendimento sobre a necessidade da elaboração das emoções entre grupos que enfrentam situações de pressão e insegurança. Através da intervenção, concluiu-se que a oficina possibilitou a reflexão e compreensão de demandas emocionais do grupo escolar, sendo possível validar suas sensibilidades e necessidades individuais.

**Palavras-chaves:** Violência nas escolas; Oficina das emoções; Bem-estar; Contos terapêuticos

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: [camiladelimar@gmail.com](mailto:camiladelimar@gmail.com)

<sup>2</sup> Discente do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: [luizajuszkevicz@gmail.com](mailto:luizajuszkevicz@gmail.com)

<sup>3</sup> Discente do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: [thuanigabriele@gmail.com](mailto:thuanigabriele@gmail.com)

<sup>4</sup> Docente dos cursos de Biomedicina e Nutrição. Centro Universitário Cesuca. Doutorado em Genética e Biologia Molecular. E-mail: [thayne.kowalski@cesuca.edu.br](mailto:thayne.kowalski@cesuca.edu.br)

## 1 INTRODUÇÃO

A temática sobre violência nas escolas tem sido pauta na mídia, bem como alvo de pesquisas acadêmicas em virtude do seu momento crítico, causando preocupações nas instâncias públicas, principalmente setores responsáveis pela segurança. Além disso, é visível o despreparo no manejo da ansiedade, tanto do corpo docente, quanto do discente, em meio às crises. Segundo Sá, Blanca e Paranhos (2008) são consideradas situações de emergência:

Situações catastróficas ou desastres produzidos por causas naturais como terremotos, erupções vulcânicas, secas, enchentes, tornados, furacões; por acidentes tais como incêndios; ou, ainda, condições diretamente provocadas pelo homem como conflitos armados, ataques terroristas, sequestros relâmpagos, violência urbana, tráfico de drogas, entre outros. Em todas essas ocorrências a integridade física e/ou emocional das pessoas está ameaçada (p. 2).

A explicação para a motivação desses ataques que vêm ocorrendo em escolas está em discussão e será um assunto cada vez mais frequente, considerando que os números de atentados no Brasil vêm aumentando significativamente nos últimos 10 anos. Os profissionais da área da segurança pública seguem em busca de meios para evitar e proteger a população de novos atentados. No entanto, os impactos causados pelos atentados e ameaças dos mesmos, afetam a todos, causando pânico, ansiedade e insegurança.

No âmbito escolar, os profissionais são incentivados a buscarem capacitação sobre ensino e aprendizagem, ou formações específicas em suas áreas. No entanto, nas últimas décadas, o atual cenário está demandando cada vez mais atenção desses profissionais, relacionados ao manejo de emergências, que por vezes, não têm conhecimento para tais demandas, especialmente em situações de crise, gerando um desequilíbrio emocional em todo o ambiente escolar. Essa falta de capacitação dos profissionais gera insegurança na equipe, afetando diretamente os responsáveis e alunos dessas instituições.

Em situações de emergência, é frequente a busca de recursos fora do âmbito escolar, com o objetivo de tranquilizar a comunidade, recorrendo a palestras, intervenções psicológicas pontuais e bate-papo sobre os assuntos. No entanto, a supervalorização dessas situações pode afetar negativamente o cenário, por vezes, piorando ou gerando ainda mais pânico aos que já sofrem com a situação.

Em determinadas ocasiões, como ameaças aos atentados, após a avaliação

de risco, é indicado que exista um espaço seguro para que os alunos e professores possam expressar e validar os sentimentos provocados pela situação, valorizando aspectos positivos e pensando em alternativas seguras para resolução dos problemas (Pereira et al., 2015).

Considerando o cenário atual, compreende-se a necessidade de um trabalho recorrente com o corpo docente da instituição para que exista esse momento de troca entre os professores, compartilhando seus sentimentos e emoções, com o objetivo de apresentar recursos que possam auxiliar no manejo da ansiedade em meio às crises. O conhecimento e autoconhecimento tem o poder de contribuir na regulação desses momentos difíceis e complexos. Além disso, é de extrema importância que os professores compreendam suas dificuldades, aceitem as limitações que a profissão apresenta, além de terem um espaço seguro para trabalharem as diversas emoções que se apresentam em situações de crise.

A “Oficina das Emoções” surgiu a partir da disciplina de extensão de Psicologia Escolar, com o objetivo de desenvolver o reconhecimento das emoções e proporcionar a reflexão sobre a importância de sentir cada uma delas. Desta forma, o objetivo da ação foi de usar os contos para mediar a intervenção e desenvolver a temática de modo que os participantes possam lidar com suas emoções, mesmo que não consigam nomeá-las. O enredo dos contos promove o surgimento de conteúdos emocionais possibilitando nomear os sentimentos e as ansiedades, que por vezes permanecem escondidas ou mascaradas. Pode-se dizer, dessa forma, que os participantes podem colocar em palavras suas emoções (Castro, 2018).

Além disso, este trabalho apoia-se em alguns dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) idealizados pela Organização das Nações Unidas (ONU). Primeiramente, é imprescindível citar o objetivo número três, que se refere à garantia de acesso à saúde e de promoção de bem-estar a todos e todas, de todas as faixas etárias (ONU, 2023). Através da oficina de emoções os professores possuem um espaço seguro de desenvolvimento de vínculo com a equipe, de escuta a suas emoções e principalmente de reflexão sobre as mesmas.

Ademais, o projeto visa a garantir uma educação de maior qualidade equitativa e promover oportunidade de aprendizagem ao longo da vida para todos, o que vai de acordo com o objetivo de número quatro denominado Educação de Qualidade (ONU, 2023). Sabe-se que os professores possuem papéis essenciais dentro de sala de aula além do principal, que é o de educador. Deste modo, o bem-

estar desses profissionais é fundamental para um bom desenvolvimento dos alunos, mas também para seu crescimento pessoal e profissional. Através do seu progresso individual a educação tende a melhorar de maneira integral.

Conforme a ODS (ONU, 2023), o objetivo número oito refere-se à promoção de trabalho digno, pleno e produtivo para todos. De tal maneira, através da introdução da oficina das emoções no contexto escolar, é possível oferecer um espaço de escuta e autoconhecimento dentro do ambiente de trabalho dos professores. Desta forma o bem-estar e a autorreflexão não se restringem apenas aos locais para além dos portões da escola, e sim como uma extensão do próprio meio de trabalho.

Por fim, é notável a presença do objetivo de número dezesseis que se caracteriza por promover sociedades pacíficas e inclusivas, além de proporcionar acesso à justiça e construir instituições eficazes (ONU, 2023). Além de tudo, o intuito do projeto é de desenvolver uma sociedade mais saudável através de indivíduos funcionais e satisfeitos. Através do reconhecimento de suas emoções é possível que os indivíduos encontrem mecanismos de enfrentamento e de ação referente a elas.

## **2 MÉTODO**

A Oficina das Emoções foi realizada no dia 15 de junho de 2023, em uma escola estadual de ensino médio, localizada no município de Cachoeirinha no Rio Grande do Sul, no laboratório de multimídia 2 da instituição. Estavam presentes na intervenção 9 professores, os quais compõe a equipe escolar do turno da noite e tinham disponibilidade para participar da intervenção na data sugerida. Os mesmos eram 4 homens e 5 mulheres. A intervenção durou 75 minutos, tempo disponibilizado pela instituição, seguindo um cronograma previamente organizado, dividido em 4 etapas. Os recursos utilizados foram papel pardo, lápis de cor, canetas coloridas, almofadas e caixa de som.

A primeira etapa teve como objetivo a acomodação dos professores no ambiente, possibilitando que se sentassem nas almofadas ou cadeiras. Após isso, foi realizada apresentação das participantes e integração dos envolvidos, sendo estes os professores locais e estudantes de Psicologia. Foram disponibilizados 10 minutos para apresentação voluntária dos participantes. Após o momento de interação do grupo, foi feita a apresentação aos participantes do projeto denominado como "Oficina das Emoções".

A segunda etapa contou com 5 minutos de duração. Nessa etapa, foi realizada a leitura do conto escolhido, nomeado "Hipócrita" do autor Denner Rikeme. O objetivo de usar os contos para mediar a intervenção é de desenvolver a temática de modo que os participantes possam lidar com suas emoções, mesmo que não consigam nomeá-las. O enredo dos contos promove o surgimento de conteúdos emocionais possibilitando nomear os sentimentos e as ansiedades, que por vezes permanecem escondidas ou mascaradas. Pode-se dizer, dessa forma, que os participantes podem colocar em palavras suas emoções (Castro, 2009).

A terceira etapa, foi reservada para discussão do conto, onde foram utilizadas as perguntas norteadoras "Qual parte da história você gostou?", "Qual parte da história não gostou?", "Você sentiu algo enquanto ouvia essa história?". Esse espaço serviu como um momento de escuta e acolhimento das demandas que surgiram, relacionadas às respostas das perguntas e percepções do conto. Após a discussão, os participantes seguiram para a quarta etapa, onde foram convidados a encerrar este momento de reflexão, construindo um cartaz de forma livre e conjunta, utilizando os recursos disponíveis para expressar os sentimentos e emoções despertados durante a atividade.

Em uma "Oficina das Emoções", a tarefa de solicitar uma atividade como, desenho livre, nuvem de palavras ou discussão tem como objetivo sintetizar e sinalizar a finalização do encontro. Esse processo de início e fim é importante para sinalizar que o "sonho" acabou, ou seja, é realizado um convite para os participantes saírem da sua zona de sonho e de identificação com a história, sendo convidados a retornarem à realidade com suas emoções acolhidas e, ou despertadas (Castro, 2009). Através desse encontro, busca-se proporcionar a reflexão relacionada aos seus pensamentos e ações.

A atividade foi encerrada pelas acadêmicas, através de um momento de reflexão, onde todos retornaram para a roda, criando um espaço para que cada participante pudesse nomear, se estivessem à vontade, quais foram as formas de expressão utilizadas no cartaz. O momento foi conduzido pelos participantes, deixando-os à vontade para compartilhar com o grupo.

### **3 RESULTADOS**

A intervenção realizada teve um grande envolvimento dos participantes, pois desde o momento reservado para as apresentações, os professores dedicaram-se

em compartilhar conteúdos pessoais, como a situação atual de suas vidas relacionadas à profissão, vida familiar e financeira. Além disso, ouviram com atenção todas as orientações e etapas da atividade, participando ativamente de todas as discussões, de forma espontânea e voluntária.

O conto Hipócrita permitiu que os participantes relacionassem a história com situações do seu cotidiano. As percepções foram diferentes, porém complementares entre si, pois traziam reflexões sobre as máscaras que são utilizadas ao longo da vida, muitas de “forma inconsciente com objetivo de agradar aos outros e fugir de si” (sic), chegando à conclusão de que, os resultados de uma vida utilizando máscaras, podem não ser os mais esperados por todos. Durante a discussão, algumas das percepções relatadas por eles demonstravam que utilizavam as máscaras para atender as necessidades dos outros.

Dessa forma, precisavam aparentar bom humor regular, empatia e compreensão mesmo em momentos que não se sentiam desta maneira, o que lhe causava prejuízo e insatisfação. Em contrapartida, outros não admitiam a ideia de fingir ser algo que não são, apenas para serem aceitos. Esse momento de discussão durou um longo período, à medida que iam compartilhando essas ideias.

Embora houvesse muitos assuntos a serem discutidos durante aquele momento e os professores estivessem imersos na reflexão, ao serem convidados para a quarta etapa, momento em que iriam construir os cartazes, todos demonstraram interesse na atividade e prontamente iniciaram os desenhos. Todos os professores, enquanto ouviam músicas instrumentais, expressavam suas emoções e percepções através dos desenhos, utilizando os recursos disponíveis.

Ao final da atividade, quando foram convidados para retornarem ao círculo, voluntariamente iniciaram as explicações de seus desenhos. Nesse momento, surgiram algumas explicações relacionadas às máscaras utilizadas no ambiente profissional, nesse caso, a escola, atreladas aos sentimentos de saudade, medo, solidão, falsidade e renúncia. Embora os professores apresentassem satisfação com relação às suas profissões, esses sentimentos caminhavam juntos, e por vezes, eram mascarados por uma falsa sensação de controle sobre tudo.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente trabalho discutiu a necessidade de capacitação e suporte dos professores em lidar com situações de emergência e crises emocionais, devido ao

aumento da violência nas instituições. O projeto “Oficina das Emoções” surgiu como uma proposta de intervenção para desenvolver o reconhecimento e a reflexão sobre as emoções utilizando os contos como mediador. Os participantes puderam refletir e compreender as inter-relações envolvidas entre as demandas emocionais do grupo escolar e a correspondência dos seus sentires para além de seus papéis de responsáveis, validando também as suas sensibilidades e necessidades enquanto indivíduos que carecem de auxílio profissional para elaboração de seus próprios anseios.

Os aspectos subjetivos analisados durante a prática da oficina proporcionaram, embora a atividade tenha sido realizada em um único encontro, uma vasta troca e compartilhamento de experiências entre todos os envolvidos, de modo que também surpreendeu as expectativas das acadêmicas que conduziam a atividade. Através da oficina, os professores demonstraram engajamento e conseguiram nomear seus sentimentos através do desenho, tarefa que possibilitou a reflexão e compreensão das demandas emocionais do grupo escolar. Sendo assim, é possível observar que a oficina validou as sensibilidades e necessidades individuais dos participantes, contribuindo para um ambiente escolar mais acolhedor e propício ao bem-estar emocional.

Diante do cenário atual de violência nas escolas, é importante que as instituições de ensino invistam na capacitação dos professores para o manejo de emergências e crises emocionais. Além disso, propostas como a “Oficina das Emoções” podem ser ampliadas e implementadas em escolas da rede pública e privada, promovendo assim o desenvolvimento emocional dos professores e alunos.

As sugestões para novos trabalhos ou segmentos de propostas em escolas, destaca-se a importância de criar espaços regulares de diálogo e reflexão para os professores, onde possam compartilhar suas experiências, desafios e emoções. Além disso, é fundamental promover a formação contínua dos professores em habilidades socioemocionais, para que possam apoiar seus alunos no desenvolvimento de suas competências emocionais. É importante incentivar a pesquisa e avaliação contínua destas intervenções em escolas, a fim de obter dados e evidências sobre sua eficácia e impacto no bem-estar emocional dos professores e alunos. Isso ajudará a aprimorar as práticas e direcionar recursos de forma mais eficiente.

Em suma, a capacitação dos professores e a promoção do bem-estar 570

emocional nas escolas são questões urgentes e relevantes. O projeto “Oficina das Emoções” é uma iniciativa promissora, mas é necessário expandir e aprofundar essa abordagem, buscando a melhoria das condições emocionais e o desenvolvimento integral dos professores.

## REFERÊNCIAS

- Castro, M. P., & Gobetti, V. M. (2018). O desenho infantil. *Revista de Pós-graduação Multidisciplinar*, 1(4), 37-46.
- Organização das Nações Unidas Brasil (2023). Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil, *Nações Unidas Brasil*. Retrieved June 27, 2023, from <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>
- Pereira, M., Serra, C. M., Pires, D., Faria, J., Pereira, M., Ângelo, R. P., & Guerreiro, V. O. (2015). Intervenção psicológica em crise e catástrofe. *Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses*, 12(2), 116-125.
- Sá, S. D. W., Werlang, B. S. G., & Paranhos, M. E. (2008). Intervenção em crise. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 4(1). DOI: 10.5935/1808-5687.20080008.