

Semeando Mudanças - 2ª Edição de 2020

01/06/2020 08:00:00

PESQUISA DE SATISFAÇÃO (https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=9uE1IQaXt0yPI5Wq0AmKuza_EeU3xnlJqrVmgd6r7CBURDU3TkxUN0dDTTIDQkRHMEFINUVTTBaRy4u)



SEMEANDO MUDANÇAS

Ano XXVI nº 02

2ª Edição/2020

gdtasme@rioeduca.net

Gerência de Desenvolvimento e Treinamento Técnico-Administrativo - E/SUBG/CGRH/GDTA



Investindo na Valorização do Servidor

Editorial

.)

A Gerência de Desenvolvimento e Treinamento Técnico-Administrativo, dentro do Programa de Humanização da Organização, publica, trimestralmente, a edição on-line, do periódico "Semeando Mudanças", compartilhando saberes que acompanham as transformações e tendências do mercado profissional, oferecendo oportunidade de crescimento pessoal e interpessoal.

Nosso objetivo é socializar conteúdos teóricos e práticos que deem suporte a reflexões, vivências, autoconhecimento e desenvolvimento profissional, incentivando a ética, a participação, a ampliação do conhecimento, o intercâmbio entre os servidores, bem como a proatividade e o compromisso, considerando suas expectativas, valores e a cultura da Organização, gerando um ambiente profissional mais saudável e de excelência.

Considerando as necessidades de mudanças de rotina, que o mundo vive, por conta do COVID 19, com o confinamento e todas as transformações e adaptações que fomos obrigados a realizar no nosso dia a dia, buscamos apresentar neste periódico, um olhar voltado para a retomada da vida pós isolamento social. Como será essa retomada? Quais as modificações internas que sofreremos? Como será a nossa atuação como pessoa e como profissional? Com esses questionamentos buscamos trazer textos voltados para as questões socioemocionais, tais como: inteligência artificial, inteligência emocional, habilidades socioemocionais e bullying.

No Texto: "As socioemoções nos agentes escolares: entre a ética e as habilidades de vida", apresentamos algumas reflexões que visam apontar caminhos éticos, que busquem compreender qual nosso propósito na vida e como nossas ações e atitudes impactam no ambiente em que vivemos e no trabalho.

No próximo texto selecionado: "Por que ficar de olho nas tendências de Inteligência Artificial?" Sentimos a necessidade de falarmos sobre a inteligência artificial, que se apresenta como uma ferramenta eficaz para mantermos uma aproximação do mundo presencial, que estávamos acostumados. Nos deparamos com a necessidade de utilizar, por mais tempo, as redes sociais, as videoconferências, os entretenimentos on-line e todos os sistemas possíveis para facilitar a transição desse momento de afastamento.

Ainda temos o tema da "Inteligência Emocional, cujo texto selecionado possibilitou a reflexão sobre como as mudanças podem nos abalar. Você reparou como estar perto do outro fez falta? Então para ultrapassar a barreira da distância fizemos uso da inteligência emocional. É necessário buscar equilíbrio, reconhecendo as próprias emoções, buscar autocontrole e automotivação, compreendendo as emoções das outras pessoas.

Em "Desenvolvimento de habilidades socioemocionais na escola como estratégia de prevenção ao bullying", buscamos apontar, como um caminho o desenvolvimento de habilidades, ressaltando que a inteligência emocional influencia no autocontrole, o que atua de forma preventiva na situação de bullying.

Finalizando com o texto, "Como cuidar da saúde do corpo e da mente", associado ao vídeo, que apresenta de forma objetiva as dificuldades do isolamento social apontando alguns caminhos que teremos para seguir em frente, com a mente saudável.

Selecionamos também alguns vídeos para que você possa se inspirar, afinal, tudo isso vai passar e em breve retornaremos as nossas atividades, sempre acreditando num futuro melhor!

Boa leitura!

Equipe da E/SUBG/CGRH/GDTA

(21) 2976-2131 ou (21) 2976-2079

gdtasme@rioeduca.net (<mailto:gdtasme@rioeduca.net?subject=Contato%20pelo%20site%20da%20SME%20-%20Semeando%20Mudan%C3%A7as>)

Rua Afonso Cavalcanti, nº 455 - sala 155 - bloco I - CASS
Cidade Nova - Rio de Janeiro - RJ



As socioemoções nos agentes escolares: entre a ética e as habilidades de vida



Por que ficar de olho nas tendências de Inteligência Artificial?



Inteligência Emocional



Desenvolvimento de habilidades sociemocionais na escola como estratégia de prevenção ao bullying



Como cuidar da saúde do corpo e da mente?



Isolamento social e ansiedade: o uso do Relaxamento Muscular Progressivo

[Topo](#)

As socioemoções nos agentes escolares: entre a ética e as habilidades de vida



Não é incomum encontrar discursos, nas suas múltiplas vertentes e esferas, enaltecendo a educação como a redentora de todos os males sociais. Em épocas de crises, essa premissa fica ainda mais latente. Aqui, os professores são aclamados e enaltecidos como os heróis que chegam a cavalo, munidos de suas espadas e escudos para salvar o mundo. Dependendo do momento político e da ideologia que norteia poder, os caminhos percorridos por nossos heróis podem ser mais ou menos sinuosos e, conseqüentemente, difíceis.

A falha desse discurso se debruça não apenas no determinismo pedagógico, como se a valorização da educação fosse a única forma de combater as mazelas sociais, mas também nessa projeção na figura do professor como o grande responsável por promover essa mudança. Esquece-se que, na comunidade escolar, existem outros agentes tão importantes e relevantes quanto. Todos eles – professores, coordenadores, diretores, inspetores, funcionários da limpeza etc. – têm a sua parcela fundamental na formação cidadã dos alunos. Longe se está aqui de diminuir o papel do professor nesse processo,

eloquente como muitos esperam. Entretanto, há de se fazer necessária a ratificação da importância da parcela dos demais.

É nesse sentido que o objetivo desse texto reside: até quando e como todos os profissionais escolares estão comprometidos, ou não, no desenvolvimento das crianças, agindo de forma atuante na transformação social. Por mais que se argumente que a atividade-fim de alguns não seja o trato direto com o aluno – como, por exemplo, os indivíduos que trabalham na preparação da merenda escolar ou na manutenção das estruturas escolares –, ainda sim estão todos comprometidos, de uma forma ou de outra, de maneira clara ou não, com a educação dos alunos.

O argumento? A ética!

Definir ética é, talvez, tão complicado como entendê-la. O fato de cada grande filósofo da história praticamente ter uma noção própria do conceito ajuda a mostrar essa complexidade. Se para Aristóteles, por exemplo, a ética é entendida como a arte do bem viver, buscando sempre a felicidade na justa medida entre os extremos, para Kant, que teve um trabalho hercúleo de coadunar todas as ações humanas num mesmo princípio ético, a ética tem a ver com o dever agir. Entretanto, de maneira concisa e subindo no ombro desses dois gigantes, pode-se perceber que a ética está

relacionada às ações dos indivíduos. Em suma, ela vai tentar estabelecer, grosso modo, reflexões sobre os valores morais arraigados no tempo e no espaço, visando promover a harmonia social. Foi a responsável por superar os racismos constitucionais da Alemanha nazista e dos Estados Unidos das décadas de 1950 e 1960 por exemplo.

O mesmo impacto ela teve, tem e deve ter nas escolas. Se há ainda algum moralismo que isola os professores dos demais agentes escolares no papel de educadores, a ética age para que isso não ocorra. Prova-se esse argumento com exemplos. Caso um responsável pela limpeza vir algum aluno praticando humilhações e violência física sobre outro, deveria ele continuar impassível? Se alguma criança é vista tristonha e isolada, o inspetor não deve se aproximar para uma conversa? É um dever não apenas moral, mas sobretudo ético intervir e buscarem solucionar tais circunstâncias, já que a ética obriga, queira ou não, volições pessoais para trazer a harmonia seja onde for. Mais ainda quando se trata de um ambiente de formação intelectual, física e moral de crianças e adolescentes, como é a escola.

Hoje, uma das principais coqueluches pedagógicas é justamente o trabalho sobre a inteligência emocional dos alunos. Trabalha-se o desenvolvimento de habilidades caras para suas vidas, como a proatividade, empatia, senso coletivo, comunicação, entre outros. Essa voga já é um resultado dos esforços éticos para afastar o moralismo, até então defendido, de que a escola é um mero ambiente de aprendizagem formal e conteudista. No entanto, essas habilidades só serão plenamente desenvolvidas nos alunos a partir do momento em que todos os profissionais escolares forem acometidos por esses valores e, sobretudo, pelo senso de responsabilidade no processo de educação dos discentes. Ademais, não podemos olvidar que os adultos são espelhos para a ação das crianças: uma vez que elas observam que os mais velhos agem com ética e buscam estabelecer harmonias, assim elas o farão.

Os olhos educadores sobre os alunos devem ser de todos. São todos pilares da formação não apenas de futuros profissionais, mas de cidadãos. São eles os futuros atores da transformação social em busca de uma sociedade harmônica e pacífica. Em outras palavras, aquilo que Kant chamou de "Paz Perpétua".

Gabriel Barbosa dos Santos

[Topo](#)

Por que ficar de olho nas tendências de Inteligência Artificial?



Ainda que falar de Inteligência Artificial (IA) possa remeter algumas pessoas a obras de ficção científica, essa tecnologia está cada vez mais presente no nosso dia a dia. Inclusive, é bem possível que você já se beneficie de recursos de IA nos aplicativos e sites que usa diariamente sem se dar conta disso.

O filtro de spam do seu e-mail, o software da câmera do seu celular e até mesmo o corretor automático do seu celular provavelmente já usam IA em alguma forma. E por mais que esses recursos já estejam presentes no nosso cotidiano, a adoção de ferramentas de Inteligência Artificial por parte de organizações de diversos setores deve se tornar ainda mais comum nos próximos anos.

De acordo com o Gartner, 70% das organizações integrarão ferramentas de IA em suas rotinas de produtividade até 2021. Tecnologias como Machine Learning, que são intimamente ligadas à Inteligência Artificial, estão entre aquelas que a empresa sugere que os CIOs (Chief Information Officers) experimentem em 2020. Isso porque suas

aplicações, quando associadas a recursos de Big Data, são extremamente potentes.

Segundo Kleber Rodrigues Jr., cofundador da WDG, a tecnologia tem um potencial elevado de disrupção em várias áreas. "De maneira bastante clara, a Inteligência Artificial permite que você pegue textos e processos manuais, entenda-os e automatize todos eles", comenta.

Ainda assim, para algumas organizações, a utilização desses recursos ainda parece muito distante. Isso, no entanto, não é verdade: implementar essas tecnologias na rotina de trabalho da sua equipe pode ser mais fácil do que você imagina. Por isso, continue a leitura e saiba mais sobre Inteligência Artificial e suas principais tendências!

O que é Inteligência Artificial?

De maneira geral, chama-se de Inteligência Artificial qualquer sistema autônomo capaz de tomar decisões sobre como agir. Essas decisões, via de regra, são tomadas com base em dados fornecidos ao sistema, seja por seu desenvolvedor, seja por seu usuário. Mas, para quem usa uma interface criada com IA, a impressão pode ser a de estar interagindo com uma pessoa capaz de pensar, ler e refletir com ações similares às de seres humanos.

Por exemplo: se você pesquisar no Google pela palavra "Pacaembu", o que o buscador deve mostrar como principal resultado? O endereço do estádio em São Paulo? O resultado do jogo que está acontecendo? A localização do bairro com o mesmo nome? Ou talvez a localização do município no estado de São Paulo?

Essa decisão é tomada pelo buscador, em centésimos de segundo, usando outros dados que ele já conhece sobre você. E isso acontece sem nenhuma necessidade de intervenção humana. Portanto, pode-se dizer que é uma Inteligência Artificial que decide qual desses "Pacaembus" deve aparecer no topo da sua busca.

Outro exemplo: imagine conversar, por mensagens, com um atendente de uma loja. Ele soluciona suas dúvidas, fornece informações sobre os produtos e realiza a venda por meio de uma interface semelhante à do Facebook Messenger — eventualmente, até mesmo nesse próprio aplicativo. Agora, imagine que esse atendente, na verdade, é um robô. Pode parecer estranho, mas é bem provável que você já tenha tido uma conversa assim. Esses atendentes automatizados são os chamados "chatbots" e seu uso é cada vez mais comum, em diversos setores, graças à sua eficiência e agilidade.

Entretanto, é só por meio de Inteligência Artificial que eles conseguem entender o que os usuários escrevem e responder com as informações que atendem aos seus questionamentos.

Isso, porém, é apenas um exemplo de como essa tecnologia funciona. Ela é usada também por câmeras de celular, para decidir em qual parte da imagem devem focar e como calibrar as cores antes de tirar uma foto. E, segundo um artigo recente do New York Times, ela pode ser utilizada até mesmo na prevenção do câncer de mama.

Essa, no entanto, não é a única aplicação possível da Inteligência Artificial na área da saúde. Mesmo dentro de um ambiente hospitalar, ela pode ser utilizada para melhorar o atendimento, um exemplo disso, segundo Rodrigues, é quando a tecnologia é usada "para monitorar movimentos de pacientes em hospitais, para prevenir quedas ou acionar imediatamente os enfermeiros no caso de uma queda".

6 grandes tendências de Inteligência Artificial para negócios

A IA apresenta uma série de oportunidades interessantes para organizações de todos os setores, ainda mais quando associada a tecnologias como Big Data. Ela vem se desenvolvendo em diversas frentes de modo simultâneo; portanto, é difícil falar em apenas uma tendência geral dessa tecnologia.

A seguir, listamos algumas das principais tendências de Inteligência Artificial que podem impactar os seus negócios. Confira!

1. Identificação de documentos

Se você já criou uma conta em um banco digital, provavelmente precisou enviar uma selfie segurando seu RG para poder concluir a operação. Se fez isso, então você já teve a oportunidade de comprovar como a Inteligência Artificial pode ser usada para identificar documentos. A imagem é analisada por sistemas da fintech, que avaliam sua legitimidade e buscam evitar casos de fraude.

Além desse caso específico, também é possível usar Inteligência Artificial para escanear documentos. Apontando, por exemplo, uma câmera de celular para um documento impresso – ou até mesmo escrito à mão – um sistema de IA é capaz de entender o texto contido nele.

A partir daí, é possível salvá-lo, editá-lo ou compartilhá-lo. Essa tecnologia pode ser usada, por exemplo, para cadastrar automaticamente uma nota fiscal em um relatório de despesas.

2. Reconhecimento facial

Embora exista há bastante tempo, o reconhecimento facial é uma tecnologia cujas aplicações não param de se ampliar. Ela é utilizada desde 2017 nos iPhones como método de autenticação de usuários e, recentemente, o Google a incorporou ao seu novo celular, o Pixel 4, como principal método de destravamento de tela.

No Brasil, ela já vem sendo usada, por exemplo, por um professor do Instituto Federal do Espírito Santo para substituir as tradicionais "chamadas" na sala de aula. Não é difícil, portanto, imaginar que ela possa, em um futuro próximo, tornar obsoletos os crachás usados para entrar nos escritórios.

3. Segurança digital

Arquivos nocivos, como malwares e ransomwares, têm um comportamento semelhante. Em um nível básico, são compostos por uma série de instruções que determinam a sua multiplicação, a exploração de falhas em sistemas operacionais ou outros softwares, e algum tipo de ação contra a vítima.

A Inteligência Artificial, por meio de técnicas como Machine Learning, consegue aprender a identificar arquivos desse tipo. Enquanto sistemas de antivírus tradicionais dependem de um banco de dados atualizado, a IA permite identificar (e evitar) até mesmo ataques que nunca fizeram alguma vítima. Empresas como a Cylance já estão aproveitando o potencial dessa tecnologia nesse sentido.

4. Previsão de picos ou vales de demandas

Com um conjunto suficientemente grande de dados históricos, a Inteligência Artificial pode ser treinada para prever o comportamento de determinados mercados. Isso significa que é possível utilizá-la para antever picos (ou vales) de demandas na sua área de atuação. Com isso, é possível se planejar para esses eventos e não ser pego de surpresa.

Isso vale tanto para empresas com comércio digital de pequeno a médio volume, quanto para organizações que gerenciam softwares e jogos com servidores na nuvem. Por meio da Inteligência Artificial aliada à Big Data (que fornece o conjunto de dados históricos), é possível se precaver contra uma onda súbita de demandas que possa sobrecarregar e derrubar o seu negócio.

5. Processamento de Linguagem Natural

A tecnologia que permite que a Siri ou o Google Assistente entendam o que você fala quando faz uma pesquisa usando a voz tem como base a Inteligência Artificial. Trata-se de um ramo denominado "Natural Language Processing", que se dedica a facilitar a comunicação entre pessoas e sistemas autônomos.

A NLP, como é conhecida, também é usada em situações silenciosas. É o caso, por exemplo, dos chatbots que permitem agilizar o atendimento de clientes em plataformas como o Facebook Messenger. "O robô passa a interpretar isso e conversar com o usuário como se fosse uma pessoa", comenta Rodrigues.

6. Integração com RPA

Soluções de RPA (Robotic Process Automation) podem aumentar consideravelmente a eficiência de organizações. Isso é feito por meio de sistemas que automatizam a realização de tarefas repetitivas, agilizando sua execução, garantindo que elas sejam bem-feitas e liberando a equipe para atuar em trabalhos mais criativos.

A integração dessas soluções com Inteligência Artificial permite que elas tenham uma atitude ainda mais proativa. Os sistemas poderão aprender, com o uso contínuo, a concluir trabalhos ainda mais sofisticados. Com isso, seu potencial de ganho de eficiência deve se tornar ainda maior.

As aplicações da Inteligência Artificial são múltiplas e as novidades não param de surgir – é justamente isso que viabiliza o surgimento de empresas disruptivas. É bem possível que um recurso novo dessa tecnologia venha a ser o responsável pelo surgimento de um novo Airbnb, Facebook ou Uber.

Manter-se informado sobre o assunto é essencial para não perder oportunidades de negócios. A newsletter da WDG Automation, por exemplo, é uma excelente fonte para gestores que pretendem se manter ligados nas novidades desse setor.

Luís Caramurú

Fonte: https://www.wdgautomation.com/inteligencia-artificial/?gclid=Cj0KCQjwmpb0BRCBARIsAG7y4zbVQ7NryWll63Qaxg-Hbi33NhCrL1QNhpJZPoXR7B0nLY3fnSRPCvYaAjoVEALw_wcB

[Topo](#)

Inteligência Emocional

Não é de hoje que se fala de Inteligência Emocional e por que agora ficou tão em evidência? Vivemos hoje a concorrência mais acirrada que já existiu e, em todos os momentos históricos surgem oportunidades e ameaças. Somos obrigados a acelerar o nosso desenvolvimento pessoal e profissional para sobreviver neste cenário de tantas mudanças e com a chegada da pandemia do novo Corona Vírus isso se acirrou mais ainda. É um verdadeiro tsunami que nos pegou do dia para a noite e colocou a nossa vida de cabeça pra baixo. A sensação que tenho é que estamos sendo forçados a dar uma pausa na nossa vida pessoal e profissional e nos reinventar. É isso mesmo, nos reinventar!!!! E para isso nada melhor do que aumentar o seu autoconhecimento e aperfeiçoar a sua inteligência emocional. Mas afinal o que é Inteligência Emocional?



Daniel Goleman, psicólogo e professor PhD da Universidade de Harvard (EUA), popularizou o conceito ao publicar o livro *Inteligência Emocional* (1995), ele traz o conceito de que inteligência emocional é a "capacidade de reconhecer nossos sentimentos e os das outras pessoas, para motivarmos e para poder lidar adequadamente com as nossas emoções, tanto em relação a nós mesmos quanto às pessoas com as quais nos relacionamos".(1) Ele coloca que existem dois tipos de inteligência: o QI – Quociente de Inteligência e o QE – Quociente Emocional. E que 20% dos resultados positivos são atribuídos ao QI, e os 80% restantes são o resultado da inteligência emocional. Perceba que a definição de Inteligência Emocional demonstra as possibilidades que ela pode abrir para você, apresentando-se como a capacidade de conhecer e controlar melhor as emoções para alcançar objetivos, seja no âmbito pessoal ou no profissional.

Podemos considerar a Inteligência Emocional como essencial pelo sucesso ou insucesso das pessoas. "Vale ressaltar que diversos outros estudiosos também apontam o QE como mais importante do que o QI para obtenção do sucesso, e que pessoas emocionalmente inteligentes são aquelas que mais crescem em seus ambientes de trabalho. Um desses estudos, avaliou a vida de 17 mil pessoas, desde quando eram crianças até chegarem à fase adulta, por um período de 50 anos. E o resultado obtido foi surpreendente: As pessoas consideradas emocionalmente mais inteligentes eram mais bem-sucedidas em suas profissões do que aquelas com altos níveis de QI.

É fato que pessoas com níveis altos de inteligência emocional possuem mais chances de serem bem-sucedidas, pois conseguem controlar suas emoções, possuem um ótimo convívio social e constantemente gerenciam suas próprias atitudes e pensamentos.

Trazendo para o campo de estudo das competências e habilidades, podemos colocar da seguinte maneira: Um profissional calmo e tranquilo que possui gestão sobre suas emoções e sentimentos, na hora de avaliar determinada situação fazendo uso da resiliência e administrando imprevistos, possui mais chances de alcançar os seus objetivos do que aquele que vive estressado e reage aos conflitos pelos quais passa com impulsividade." (2)

A cada dia confirma-se que o quociente emocional possui um papel fundamental no crescimento das pessoas e desenvolvê-lo pode ser a chave para o sucesso. A boa notícia é que você pode treinar e praticar estas habilidades. E quais seriam estas habilidades? Goleman dividiu a inteligência emocional em 5 habilidades:

- **"Autoconhecimento emocional** – significa reconhecer as próprias emoções e sentimentos quando ocorrem. "Conhece-te a ti mesmo" um provérbio antigo que pode ser aplicado para aqueles que tentam ultrapassar o que são. É necessário se conhecer para evoluir, para crescer e se aperfeiçoar.
- **Controle emocional** - lidar com os próprios sentimentos, adequando-os a cada situação vivida. Este controle é essencial para gerenciar suas emoções e não sermos traídos pelos nossos impulsos e atitudes impensadas. Muitas vezes nos deixando levar pelas emoções e não pela razão podemos cometer equívocos que podem nos custar muito caro, que inclusive podem mudar nossas vidas completamente.
- **Automotivação** - dirigir as emoções a serviço de um objetivo ou realização pessoal. Assim você consegue canalizar aquela energia liberada por um sentimento e direcioná-la como um propulsor para o alcance do seu objetivo. É uma técnica antiga muito utilizada por alguns guerreiros, combatentes e esportistas. Vale ressaltar que a relação existente entre automotivação e inteligência emocional é bem próxima. Isso acontece, pois quando nos deixamos dominar por emoções negativas, não conseguimos alcançar o nosso máximo potencial no sentido de auto motivarmos constantemente para tornar palpáveis as metas e objetivos propostos diariamente em nosso ambiente de trabalho.
- **Reconhecimento de emoções em outras pessoas** - reconhecer emoções no outro e empatia de sentimentos é o primeiro passo para gerenciar as emoções das pessoas ao seu redor. É como direção defensiva, quando temos que dirigir um carro por nós e pelos outros, sempre observando os outros motoristas e dirigindo de forma prudente, antevendo e nos defendendo das imperícias dos outros.
- **Habilidade em relacionamentos interpessoais** - interação com outros indivíduos utilizando competências sociais. Uma habilidade fundamental para o desenvolvimento profissional e que pode abrir muitas portas ao longo da sua carreira, afinal, quem já passou por uma situação em que conseguiu se recolocar profissionalmente ou fechar uma excelente parceria nos negócios devido à network sabe do que estamos falando". (2)

Para desenvolver estas 5 habilidades pratique, pratique e pratique. Comece analisando suas emoções e perceba quais as necessidades estão associadas a cada sentimento, mas seja honesto consigo mesmo. "É necessário verificar seus pontos fracos e a melhorar, trabalhando neles e se aperfeiçoando com o tempo. Após fazer esta autoanálise, peça feedback aos outros com relação ao seu comportamento e o gerenciamento de suas emoções. Conhecendo a si mesmo e entendendo como você é na visão dos outros, você conseguirá ter uma visão maior sobre você mesmo e dará mais um passo grandioso neste processo de desenvolvimento". (2)

Vou finalizar este artigo fazendo uma reflexão sobre aquela famosa frase de Peter Drucker: "As pessoas são contratadas pelas suas habilidades técnicas, mas são demitidas pelos seus comportamentos". Trabalhei durante muitos anos em grandes organizações e pude confirmar esta frase. Conheci excelentes técnicos que tinham dificuldades em desenvolver seus próprios talentos e entregar a performance esperada pela empresa porque não conseguiam administrar suas emoções, chegando a entrar em conflito com seus colegas de trabalho, chefe e com a organização como um todo.

O desenvolvimento da Inteligência Emocional não consiste em eliminar ou reprimir emoções. O segredo está na capacidade de aprender a controlá-las, de modo a tirar o melhor proveito dos momentos em que determinado sentimento surgir. Você compreenderá as emoções de outras pessoas e as suas, o que permitirá criar uma relação mais equilibrada consigo mesmo e também com quem o cerca. A inclusão das 5 habilidades da inteligência emocional no seu dia a dia desperta o autocontrole que permite agir com mais serenidade, sempre com o foco no que nos proporciona os melhores resultados. Passamos a ser mais racionais, ou seja, deixamos de nos levar por armadilhas emocionais criadas pela mente. A inteligência emocional permite um verdadeiro renascimento na carreira profissional, pois você terá um olhar inteligente sobre si. É o caminho para uma carreira promissora.

Não se esqueça que informação sem ação é enganar a si mesmo, use tudo aquilo fizer sentido para você e coloque em prática agora. Sucesso!!!

Grande Abraço,

Eliana Arruda

Fonte: www.elianaarruda.com.br (<http://www.elianaarruda.com.br>),

[Topo](#)

Desenvolvimento de habilidades socioemocionais na escola como estratégia de prevenção ao bullying

Introdução



O assunto bullying não é novo. Desde a década de 70 já se conduzem estudos sobre o tema. Entretanto, no Brasil, o tema ganhou atenção no final da década de 90, ou seja, já se vão alguns anos pesquisando e discutindo *bullying* nas escolas.

Muito se fala sobre a definição do fenômeno e sobre como identificá-lo. Para tal, cartilhas já foram escritas e revisadas com informações sobre quem são os protagonistas e como atuar frente ao fenômeno, quando ele é identificado.

Entretanto, restam dúvidas sobre como preveni-lo. Uma vez que identificamos o *bullying* no momento em que acontece, temos estratégias para paralisá-lo, envolvendo a comunidade escolar de forma ampla, mas como viabilizar estratégias de prevenção entre os alunos, professores e

aqueles que fazem parte da rotina de uma escola? Como inserir práticas que fomentem de forma natural um ambiente seguro e ameno para crianças, jovens e por que não, adultos?

O bullying sempre existiu

O *bullying* não é um fenômeno restrito ao ambiente escolar americano, como vemos normalmente em filmes. Dados mostram índices mundiais de alunos envolvidos no problema girando em torno de 6 a 40%. Resultados igualmente preocupantes foram obtidos pela Associação Brasileira Multiprofissional de Proteção à Infância e à Adolescência (Abrapia) em 2002, no Rio de Janeiro. Em um universo de 5.875 alunos, 40,5% estavam envolvidos em casos de *bullying*.

O fenômeno não é restrito ao ensino particular ou público. Acontece em todas as escolas em vários lugares do mundo. Uma observação interessante é a de que o *bullying* é um fenômeno recente. É compreensível que se entenda o fenômeno como algo atual, mas a verdade é que sempre existiu. Apenas não era reconhecido ou classificado como um problema real. Ou o que é pior, era naturalizado como sendo parte do processo de amadurecimento da criança ou do adolescente. Quase como se os abusos fossem uma espécie de rito de passagem. Nesse contexto era muito comum que as vítimas fossem encorajadas a serem fortes e superarem os incidentes como se os mesmos fossem facilmente superáveis. Há quem tenha dito que o *bullying* nada mais é do que brincadeira de crianças. Entretanto, quando tais "brincadeiras" levam crianças e jovens à depressão e ao suicídio, é necessário aplicar um olhar mais cuidadoso para o fenômeno.

QI x inteligência emocional

As escolas passaram a ter um olhar mais atento para as emoções quando o paradigma do quociente de inteligência começou a ser quebrado. Pesquisas apontavam que alunos cujos resultados de QI eram altos nem sempre conseguiam bons empregos ou alcançavam os objetivos os quais haviam traçado para si. Em contrapartida, experimentos que visavam alcançar dados sobre algumas habilidades específicas, como autocontrole, começavam a aproximar a psicologia das emoções.

Com a teoria da Inteligência Emocional, os holofotes recaíram de vez sobre a importância das emoções e do desenvolvimento de funções executivas, como o autocontrole. Quando trazemos o assunto para o contexto escolar, compreendemos que, em grande parte das vezes, o fator emocional acaba sendo preponderante na questão da aprendizagem, e com certeza nas relações que se instalam entre os próprios alunos. Além disso, crianças e adolescentes capazes de gerenciar suas emoções e atenção mostram-se frequentemente mais propensos à aprendizagem por inúmeras razões.

Dessa forma, o conceito de inteligência, atualmente se faz muito fluido no sentido de considerar habilidades e competências diversas, as quais vão além de resultados em testes padronizados, corroborando dados da neurociência que mostram a plasticidade do cérebro. Ou seja, adquirimos experiências e modificamos nossos cérebros evidenciando que a inteligência é mutável e depende de estímulos.

Inteligência emocional e bullying na escola

Vivemos um movimento bastante desafiador no contexto da educação básica. Desde a homologação da BNCC que as escolas tentam traduzir as diretrizes contidas no documento em currículos que possibilitem a formação integral do aluno.

Um dos pontos bastante abordados na Base é a necessidade de trabalhar competências socioemocionais com crianças e adolescentes. Não como um objeto de aprendizagem, mas sim, como um eixo que permeia toda o processo pedagógico.

O desenvolvimento obrigatório de tais competências acaba por atuar de forma preventiva na situação do *bullying*, quando bem empregado na escola, não só visando o desenvolvimento dos alunos, mas também da família e demais colaboradores que fazem parte da comunidade.

Sabe-se que o *bullying* envolve não somente a vítima e o seu "agressor", mas também os expectadores. Trabalhar as emoções na escola é dar voz a uma gama de sentimentos, por vezes, represados, que acabam se expondo sob a forma de agressão, ou ainda, na omissão dos que presenciam o *bullying* mas nada fazem. Dessa maneira, trazer o desenvolvimento de competências socioemocionais para o dia a dia da escola é permitir que haja expressão de sentimentos para que os mesmos sejam canalizados e culminem em atitudes positivas.

Dentre as diferentes habilidades a serem trabalhadas, pode-se classificar algumas como sendo de caráter **pessoal** e outras, de caráter **interpessoal**.

Habilidades e competências de caráter pessoal

No primeiro grupo de competências, destaca-se o **autoconhecimento**. Competência importante que pode ser desenvolvida por meio do trabalho de algumas habilidades, como o **reconhecimento das próprias emoções e a escuta atenta de si próprio**, por meio de atividades como a escrita catártica, por exemplo. Tais habilidades permitem que os sentimentos sejam reconhecidos e externalizados auxiliando no reconhecimento de seu próprio estado emocional. Todas essas atividades são importantes, uma vez que, conhecendo a si próprios é mais fácil para as crianças preverem suas atitudes.

Por exemplo, se uma criança consegue perceber sua frustração ou raiva devido a algum acontecimento, é mais provável que evite ações impulsivas em decorrência de tais sentimentos. **O autoconhecimento nos fornece tempo para pensar antes de agir.**

No contexto do *bullying*, é sabido que muitas das ações agressivas são reflexo de sentimentos reprimidos de raiva e frustração. "Agressores" muitas vezes foram e ainda são as vítimas em outros contextos, como o familiar, por exemplo. Logo, se tais crianças são orientadas sobre como reconhecer seus sentimentos e externalizá-los de formas diferentes, pode-se reduzir os índices de *bullying* nas escolas. Ao reconhecer sua raiva, um aluno que pratica *bullying* pode se ocupar de uma tarefa pré-definida (como fazer exercícios ou ler algum livro específico) ou pedir ajuda a um professor para auxiliá-lo naquele momento sem que ele precise descontinuar em alguém seu sofrimento.

Quando habilidades de autoconhecimento são desenvolvidas na escola, as crianças se sentem seguras pois percebem que expressar emoções e sentimentos oriundos destas é algo natural. Não são os únicos a sentirem raiva, medo, frustração, dentre outras emoções e sentimentos desagradáveis.

Outra atividade importante é nomear os sentimentos. O reconhecimento e nomeação possibilita a criação de estratégias para mitiga-los ou ainda para lidar com eles de formas mais positivas.

Extrapolando a sala de aula, é relevante que não somente os alunos, mas também pais, professores e colaboradores da escola participem de treinamentos e aulas para desenvolver tais competências. De nada adianta um aluno estar ciente de suas emoções se não pode contar com a ajuda do professor ou do inspetor para intervir nos momentos em que se sente frustrado, por exemplo. As escolas podem inserir em suas grades curriculares espaço para desenvolver tais competências, mas é interessante que haja momentos de formação continuada para os demais membros da comunidade escolar trabalharem esses quesitos.

Um número cada vez maior de escolas tem lançado mão dos momentos de *mindfulness* com suas equipes. As técnicas levam ao autoconhecimento e comprovadamente ativam regiões do cérebro responsáveis pela atenção e concentração. Na Finlândia já se utiliza a técnica há muito tempo e os resultados positivos são vistos não somente entre os alunos, mas em toda a comunidade escolar. Basicamente, as técnicas de respiração levam o indivíduo a focar em si próprio, o que facilita o reconhecimento de sentimentos e emoções que, caso passassem despercebidos, poderiam resultar em atitudes agressivas.

Habilidades e competências de caráter interpessoal

No que diz respeito às competências de caráter interpessoal a **empatia** surge como a principal competência a ser desenvolvida na prevenção ao *bullying*.

A não aceitação de diferenças pode acabar se tornando um canal para que crianças e jovens extrapolem suas angústias e medos. Em um mundo em que a exposição excessiva de realidades criadas em mídias sociais influencia bastante os jovens, a sensação de não pertencimento acaba sendo agravada. Os jovens querem fazer parte de um grupo, querem sentir-se adequados à essa ou àquela moda. Quando por algum motivo uma criança ou jovem não se adequa, acabam sendo vítimas de *bullying*.

Para prevenir tais quadros algumas habilidades podem ser trabalhadas com alunos e demais colaboradores: **escuta atenciosa, olhar bondoso, gratidão**, dentre outras. Todas essas habilidades desenvolvem no indivíduo a empatia.

Ao treinar a **escuta atenciosa**, os alunos passam a realmente ouvir uns aos outros. Passam a levar em consideração outras ideias e pontos de vista e isso, aos poucos, os torna mais flexíveis em relação às diferenças.

Treinar o **olhar bondoso** para os pares, ao mesmo tempo desperta a empatia direta, mas principalmente muda o foco de pensamento das crianças do negativo para o positivo. Por vezes, seus padrões mentais negativos são reforçados continuamente em casa, quando os pais e familiares são extremamente críticos e negativos. A criança entende que o julgamento é a única forma de relacionamento possível e acaba por estender isso aos colegas.

Ao trabalhar a **gratidão**, as crianças aprendem a ver o lado positivo das coisas e isso desenvolve uma série de outras habilidades no tocante à criatividade e resolução de problemas. Quando vemos apenas o lado negativo de algo, raramente conseguimos encontrar soluções ou pensar em estratégias criativas de resolução. Ao passo que quando buscamos por alternativas positivas em uma situação ruim, treinamos o pensamento divergente e o olhar "fora da caixa".

Todas essas habilidades e competências são úteis não somente aos alunos, mas também aos adultos que os cercam. Como atuar de forma responsável e positiva quando ocorre *bullying* na escola se a própria equipe desconhece as principais formas de prevenir o fenômeno? Como pedir calma a um aluno no auge de sua crise de raiva, se o próprio adulto está em posição de julgamento?

Dessa maneira, programas de desenvolvimento de inteligência emocional devem ser implementados nas escolas a fim de abranger a todos que nela estão. Os resultados são visíveis já em curto prazo não somente para os alunos. Vivemos em uma era em que não há serenidade mental e saúde nas relações se não houver desenvolvimento de inteligência emocional. Que as escolas continuem sendo espaço de transformação não somente intelectual, mas cada vez mais de transformação emocional.

[Topo](#)

Como cuidar da saúde do corpo e da mente?

Coronavírus



O isolamento social é uma experiência nova e está acontecendo para todos. É extremamente difícil porque temos uma forma de nos relacionarmos e de nos comunicarmos de muita proximidade, e de repente estamos contaminados por uma "paranoia de contaminação", o outro "representa uma ameaça". Então buscamos formas de lidar com esse desafio, de pensar como nos relacionarmos com os outros, como sustentar a nossa forma de ser nestas circunstâncias, como construir uma ética de relação e de comportamento que respeite a necessidade de prevenção, que respeite a necessidade de também proteger as outras pessoas?

Na saída do isolamento vamos experimentar o impacto deixado em cada um de nós por este momento - em relação a tudo que vimos de forma diferente, sob outra perspectiva, ao que encontramos de novas formas de enfrentar as nossas angústias diante de situações de vulnerabilidade, nossas e de outros.

Como cuidar da saúde do corpo e da mente? | Rio contra o ...



Isolamento social e ansiedade: o uso do Relaxamento Muscular Progressivo



O isolamento social, em função da pandemia do coronavírus, afetou subitamente o cotidiano. Alterou a nossa liberdade de ir e vir; modificou a forma de convivência com familiares e amigos e, dentre outras mudanças, trouxe novas rotinas de trabalho.

Para algumas pessoas, esta mudança repentina é razoavelmente fácil, mas para outros não! E o comportamento ansioso pode se fazer presente.

Mas o que é ansiedade? É uma resposta emocional normal e importante para a sobrevivência da espécie. Ela integra recursos que os indivíduos possuem e funciona como um sinal de alerta que faz o sujeito ficar atento, e se posicionar para lutar ou fugir em uma situação de perigo.

Frente a situações novas, principalmente na falta de informações precisas, o sentimento de ameaça ou perigo pode se fazer presente, criar cenários de medo e de incerteza. E a forma de proteção, se constitui em ação contra esses perigos, como neste momento da pandemia: lavar as mãos, isolamento social e tantas outras.

As ações de proteção da ansiedade podem se manifestar de forma elevada e desproporcional, principalmente no isolamento social, e a tendência é contrair os músculos como forma de defesa. No entanto, a contração acaba trazendo mais dores, desconforto, retroalimentando a ansiedade.

Os sintomas da ansiedade, dentro do contexto de isolamento social, podem se manifestar de várias formas: nervosismo; agitação; não conseguir pensar em outra coisa; necessidade de ver e ouvir constantemente informações sobre o coronavírus; dificuldade para realizar tarefas diárias e problemas para dormir.

A ansiedade, reação natural e necessária ao corpo, quando em excesso, traz consequências comprometedoras à vida do indivíduo.

Uma opção para ajudar no controle desta ansiedade é a Técnica do Relaxamento Muscular Progressivo, método desenvolvido pelo médico americano Edmund Jacobson em 1924. Técnica simples para relaxar, dormir melhor e combater o estresse em momentos intensos. Se a praticarmos de forma repetida, será uma ferramenta para aliviar, progressivamente, as tensões musculares, encontrar calma e tranquilidade.

A técnica de relaxamento é um processo psicofisiológico que procura, através de informes verbais de tranquilidade e bem-estar, focar a atenção em uma série de exercícios musculares com os quais, pouco a pouco, as tensões são aliviadas.

Escolha um ambiente adequado, isolado, silencioso, com pouca luz, vista uma roupa confortável e... relaxe...relaxe...

Abra o link abaixo e acesse o Treinamento do Relaxamento Muscular Progressivo.

Link: https://www.spreaker.com/show/relaxamento_3(https://www.spreaker.com/show/relaxamento_3),

Por Helen B. A. Ribeiro - Psicóloga
Pós Graduada em Psicoterapia Cognitivo Comportamental
NIAP – Núcleo Interdisciplinar de Apoio às Unidades Escolares – SME - RJ

DICAS CULTURAIS

10 Lugares Incríveis do Brasil



Roteiro Fantástico em Paraty e Trindade - Paraíso No Rio de...



[Topo](#)

[PESQUISA DE SATISFAÇÃO\(https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=9uE1IQaXt0yPI5Wq0AmKuza_EeU3xnlJqrVmgd6r7CBURDU3TkxUN0dDTTIDQkRHMEFINUVTTTBaRy4u\)](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=9uE1IQaXt0yPI5Wq0AmKuza_EeU3xnlJqrVmgd6r7CBURDU3TkxUN0dDTTIDQkRHMEFINUVTTTBaRy4u)