



2020 UFRRJ

# Inteligência Emocional

## Para enfrentar a pandemia

Setembro  
Amarelo



**UFRRJ**

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL  
DO RIO DE JANEIRO

**CASST**

COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À  
SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO



Estamos  
numa pandemia...

e ela nos exige,  
ainda mais,  
que tenhamos uma elevada

**INTELIGÊNCIA  
EMOCIONAL**



# Por que é preciso falar em Inteligência Emocional (IE) neste Setembro Amarelo?

A IE nos acompanha em tudo e é extremamente importante em momentos de grande exigência emocional como numa pandemia, porque nesta vivenciamos desafios de nos mantermos otimistas, de lidarmos com adversidades, com perdas e com mudanças de rotinas importantes para nós.



O interessante é que mesmo que uma pessoa não se perceba ainda altamente inteligente emocional, é possível desenvolvê-la, especialmente pela autoconsciência de suas emoções e pelo conhecimento das emoções dos outros.

# O que é essa tal de Inteligência Emocional?

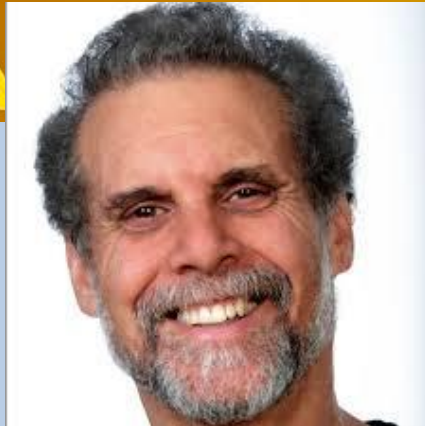
É um conceito (ainda em construção) que foi popularizado na década de 90 por Daniel Goleman por sua obra 'Inteligência Emocional' (1995) para indicar uma capacidade de equilíbrio emocional que todas as pessoas têm em nível diferente, e que as fazem apresentar solução que os problemas sejam enfrentados.

Goleman chamou atenção para o fato de que há uma relação entre o modo como as pessoas conduzem suas emoções, os resultados alcançados e de bem-estar pessoal, social e profissional.





Segundo Daniel Goleman, a  
**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL** é:



“a capacidade de identificar nossos próprios sentimentos e os dos outros, de motivar a nós mesmos e de gerenciar bem as emoções dentro de nós e em nossos relacionamentos”.

(GOLEMAN, 2001, p.337)

# Por que não simplesmente falar em “ser inteligente”?

Inteligência é “capacidade de resolver problemas” e existem vários tipos de problemas e diferentes capacidades de resolução, tais como:

- problemas matemáticos - resolver equações, cálculos numéricos;
- posicionar o corpo num tempo e num espaço - dançar e praticar esportes;
- apresentar habilidades verbais - falar ou escrever claramente sobre um tema;
- musicalidade - acompanhar um ritmo com um instrumento;
- múltiplas inteligências, como intra e interpessoal (GARDNER, 1995).



# O que há de especial na “inteligência emocional” diante de tantas outras capacidades de solucionar problemas?

Quando um problema exige mais do que a inteligência racional pode resolver, a inteligência emocional entra em ação, pois esta abre espaço para que outras inteligências também se façam presentes ao potencializar as demais capacidades sensoriais, motoras e perceptivas para encontrar caminhos eficazes de solucionar os problemas.





# Só existem dois lugares para as emoções:

são aliadas ou inimigas de nossos sucessos

Segundo Goleman (1995), a inteligência emocional é responsável em cerca de 80% pela excelência de uma pessoa e pelos seus resultados incríveis nas áreas de sua vida.

Os demais 20% seria pelo famoso Q.I., a inteligência racional.

20% Q.I.

80% Q.E.

Isso significa que o Q.I. sozinho não assegura o sucesso.

A IE é melhor preditora do sucesso.



# A IE e o sucesso fazem parte da vida sob pandemia?

## Sim! Porque tudo exige a IE!

- Estamos diante de problemas de ordem prática o dia todo para nos protegermos deste novo coronavírus SARS-coV-2 com sucesso e não contrair covid.
- Estamos diante do desafio de novas condições de trabalho e de relacionamento social com quem amamos.
- Estamos tendo de aprender novas tecnologias que permitam o distanciamento social e o viver com pessoas.
- Estamos lidando com constantes informações sobre o vírus e formas de contágio e proteção, precisando identificar as que são verdadeiras e merecem ser compartilhadas e aquelas que são “*fakes*” e que devem ser combatidas.
- Vamos a mercados e por lá encontramos toda sorte de pessoas com medo e expressão de medo diferentes, usando ou não formas de proteção como máscaras, exigindo nos relacionar com a diversidade, com o diferente e com o que assusta.
- Temos datas comemorativas, férias, feriados, finais de semana numa pandemia: como relaxar e celebrar a vida?
- Estamos vivendo perdas, lutos... Como viver apesar da dor?



# Os elementos constitutivos da IE segundo Goleman (1995):

A IE tem elementos:

- **INTRAPESSOAIS**

relacionados às próprias emoções:

Autoconhecimento, autocontrole, automotivação

- **INTERPESSOAIS**

relacionados às emoções das pessoas que nos cercam:  
empatia e habilidades sociais

# Para resolver os problemas que surgem numa pandemia é preciso **AUTOCONHECIMENTO:**

## **Conheça suas emoções!**

- Pare para pensar nas emoções que a pandemia te causa e procure ajuda de amigos e de profissionais caso essas emoções sejam muito fortes e estejam te levando ou às pessoas a sua volta a alguma forma de mal-estar.
- Nenhum medo deve paralisar, ele deve servir de proteção e nos fazer ou enfrentar ou fugir se for preciso. Se você conhece seu medo e o coloca no lugar certo, neste momento está se protegendo e protegendo outras pessoas, está enfrentando o desafio de seguir a vida, mas com responsabilidade.
- Nenhum medo deve nos fazer negar o perigo: negar a pandemia nos colocaria sob risco e geraria risco a muitas pessoas, não nos ajudando com o que estamos vivendo.
- Identifique suas emoções diante de uma realidade de pandemia: o mundo está passando pelo mesmo desafio de

**CUIDAR DA VIDA.**





# **AUTOCONTROLE EMOCIONAL** para resolver os desafios implicados numa pandemia:

**Gerencie suas emoções!**


**O autocontrole será exigido em tudo nessa pandemia:**

- para escolher as palavras certas e momento certo nas abordagens com quem pensa diferente de nós;
- para negociar condições de trabalho e nos adaptar às tecnologias;
- no momento de decidir sobre a real necessidade de sair de casa ou a possibilidade de manter isolamento social;
- na ansiedade pelo fim da pandemia;
- diante da vontade de compartilhar mensagens digitais que podem na verdade ser *fake news*;
- para a manutenção de um humor positivo e confiante na superação da pandemia *etc.*

# Numa pandemia, para resolver os desafios nela implicados, é preciso **AUTOMOTIVAÇÃO**:

- Há quem fique cumprindo leis externas e só diante dos fiscais das leis, as cumpram. E há aqueles que nem mesmo precisam de leis e temor à punição para fazerem o que é certo e precisa ser feito.
- Uso de máscaras, higienização das mãos, distanciamento social com adiamento de festas e encontros, obediência às orientações dos órgãos de saúde, tudo isso exige automotivação porque na maioria do tempo não estamos diante de autoridades punitivas ou olhares atentos.
- Você continuaria se protegendo mesmo sem os olhares?
- O vírus não perdoa os distraídos, ele só não tem sucesso com os que se mantêm vigilantes e atentos! Mantenha o foco!

**Automotive-se!**



# Numa pandemia, para resolver os desafios nela implicados, é preciso ter **EMPATIA**:

**Na pandemia a empatia nos faz:**

- perceber a dor do outro e levá-la em conta em tudo;
- compreender o medo do outro e respeitar esse medo ajudando a pessoa a usar a coragem para prosseguir;
- entender porque algumas pessoas não colaboram para o cuidar-se e para o cuidar, porque não estão dispostas a contribuir à sobrevivência coletiva;
- ajustar as palavras para que não machuquem uma pessoa mais sensível;
- escolher o momento certo de falar com alguém, criticar ou até oferecer ajuda porque às vezes tudo o que a pessoa precisa é presença amiga mesmo que silenciosa, de solidariedade mesmo que não se saiba como ou um simples: “estou contigo”.

***Conecte-se!***




# Numa pandemia, para resolver os desafios nela implicados, é preciso ter **HABILIDADE SOCIAL**:

A habilidade social na pandemia vem permitindo às pessoas:

- se interessarem em saber se um vizinho precisa de ajuda, se pessoas idosas estão bem protegidas ou se precisam de atenção, se colegas de trabalho estão com medo paralisante e precisam de companhia encorajadora;
- adotar medidas de proteção individual e coletiva recomendadas pelos órgãos de saúde para não apenas se cuidar, mas porque têm chance de cuidar de alguém para juntas poderem viver coisas novas e grandes;
- liderarem ações coletivas em prol da valorização da vida e sua proteção e cuidados.

***Conviva!***





A mesma pandemia que exige distância social e quarentena, exige que as pessoas sejam atentas aos seus sinais emocionais, gerenciando-os, e que estejam, atentas aos sinais emocionais das outras pessoas, tendo solidariedade e proximidade com elas:

**Distância física com  
proximidade emocional**

# É fácil agir na pandemia com a Inteligência Emocional? Não! Se fosse fácil, todos seriam altamente inteligentes emocionais.

- O caminho para desenvolver a IE está no autoconhecimento.
- Dê atenção a suas emoções, as reconheça, avalie o que e quem tem poder de provocá-las.
- Seus valores, uma vez afetados por algo, podem ser disparadores de emoções.
- Fatos específicos podem impactar sobre uma pessoa diferentemente de outras.
- Quando nos conhecemos, conseguimos identificar armadilhas emocionais, disparadores emocionais e também saídas para o autocontrole.






# Ainda dá tempo de elevar a IE

*Como?*

- Comece pelo autoconhecimento: É preciso buscar experiências que motivaram as próprias emoções e perceber as emoções dos outros.
- A partir do autoconhecimento será mais fácil manter o autocontrole e a automotivação.
- Por reconhecer as emoções nos outros, mais conseguirá agir em prol de seus projetos, atingindo-os, mas sem desconsiderar os outros e suas emoções.



**Busque ajuda profissional se não estiver conseguindo encontrar o caminho do autoconhecimento.**

É conhecendo bem a si mesmo(a) que conseguirá manter o otimismo confiante de quem já conhece sua força pessoal e, assim, poderá se direcionar sob a ideia de que o tempo de pandemia poderá ser vencido com excelência.



# ATENDIMENTO PSICOLÓGICO

A Equipe de Psicologia da CASST, dentre outras atividades que vem desenvolvendo remotamente, está disponível para atendimento on-line aos trabalhadores da UFRRJ.

Para se inscrever:

- 1 Preencha o formulário disponível em <http://abre.ai/casst>
- 2 Aguarde o agendamento por e-mail

 [casstufrrj](#)  
 [casstufrrj](#)  
 [institucional.ufrj.br/dast](http://institucional.ufrj.br/dast)



**DASDP**  
Departamento de Admissão,  
Saúde e Desenvolvimento de  
Pessoas

**Progep**  
Pró Reitoria de Gestão  
de Pessoas



**UFRRJ**  
UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO DE JANEIRO



Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo *email*:

[casst-progep@ufrrj.br](mailto:casst-progep@ufrrj.br)



**Progep**  
Pró-Reitoria de  
Gestão de Pessoas

**Dasp**  
Departamento de Admissão,  
Saúde e Desenvolvimento de  
Pessoas

**Casst**  
Coordenação de Atenção à  
Saúde e Segurança do Trabalho

# Referências

GARDNER, H. **Inteligências Múltiplas**. A teoria na prática. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOLEMAN, D. **Trabalhando com a Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.