



Carlos Vilela

Inteligência Emocional - Um recurso para enfermeiros

Contributos para a gestão, formação e desenvolvimento de competências emocionais

Carlos Vilela

Inteligência Emocional - Um recurso para enfermeiros

Carlos Vilela

**Inteligência Emocional - Um recurso
para enfermeiros**

**Contributos para a gestão, formação e
desenvolvimento de competências emocionais**

Novas Edições Acadêmicas

Imprint

Any brand names and product names mentioned in this book are subject to trademark, brand or patent protection and are trademarks or registered trademarks of their respective holders. The use of brand names, product names, common names, trade names, product descriptions etc. even without a particular marking in this work is in no way to be construed to mean that such names may be regarded as unrestricted in respect of trademark and brand protection legislation and could thus be used by anyone.

Cover image: www.ingimage.com

Publisher:

Novas Edições Acadêmicas

is a trademark of

International Book Market Service Ltd., member of OmniScriptum Publishing Group

17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritius

Printed at: see last page

ISBN: 978-620-2-17170-0

Copyright © Carlos Vilela

Copyright © 2018 International Book Market Service Ltd., member of OmniScriptum Publishing Group

All rights reserved. Beau Bassin 2018

Dedico este livro,

À minha mãe, Albertina, ao meu pai, Francisco,
e aos amores da minha vida, Cristina e Carolina.

Obrigado pelo equilíbrio emocional que me dão.

Agradecimentos

Aos meus Professores, a título póstumo, Professor Doutor James Stover Taylor e Professor Doutor Rui Santiago, por terem partilhado comigo todo o seu saber.

Aos enfermeiros que contribuíram para a ampliação do conhecimento nesta área.

À Escola Superior de Enfermagem do Porto, que proporciona as melhores condições para o meu desenvolvimento profissional.

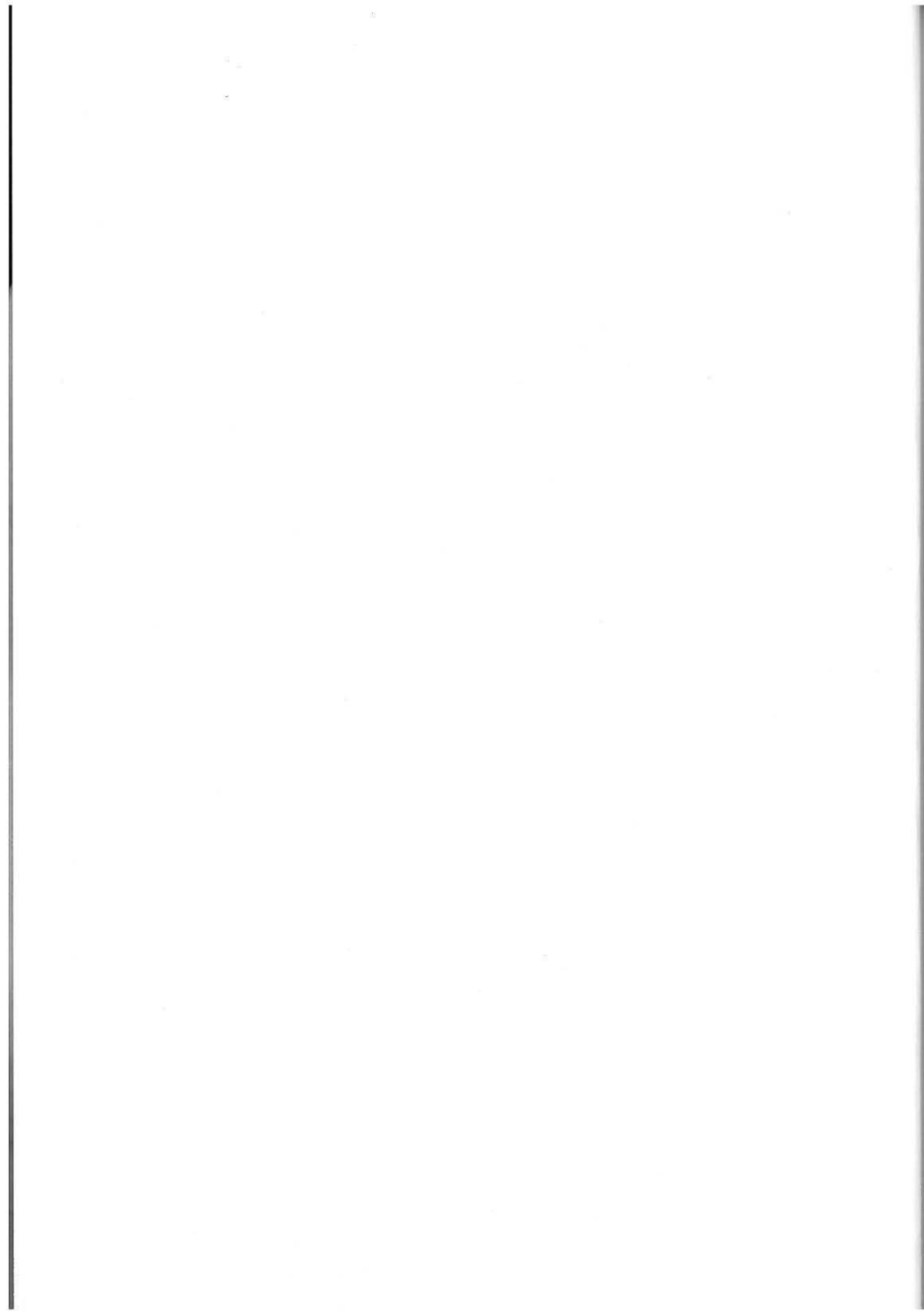
À Professora Doutora Augusta Veiga-Branco, mentora da escala utilizada na investigação, pelos seus aconselhamentos e amizade.

Aos Professores: Maria de Lourdes Machado-Taylor, Célia Santos, Paulino Sousa, Paulo Parente, Ana Leonor Ribeiro, Alexandrina Cardoso, Alice Brito e Paulo Puga Machado, por todo o apoio e estímulo.

Aos amigos: Justino, Pedro, André, Miguel e Américo, a quem ainda não sei retribuir a amizade e o tempo que me dedicam...

À família, em especial aos meus irmãos...

A muitos outros que, direta ou indiretamente, apoiaram a concretização deste projeto.



Prefácio

Os alunos queriam muito aprender. Mas o que tinha eu para lhes ensinar? (...) aquilo que eu sabia melhor era que somos passageiros, somos instantes diluídos em séculos de vontades e de destinos.

José Luís Peixoto. 2011. Abraço. p 358

Iniciar um Prefácio é tarefa pouco fácil. Um prefácio é uma face de. Um prefácio é a face. A primeira imagem. O que se quer dar a saber como primeira impressão. Numa palavra. Num único parágrafo. Curto, expressivo e de conteúdo.

E nesta perspetiva, esta obra diz respeito à apresentação de uma autoaprendizagem – como devem ser as verdadeiras aprendizagens – a partir de uma rota empírica e perscrutativa, no ato de aprender a aprender. Neste caso, aprender a Competência Emocional de Enfermeiros. Foi uma tarefa de alguma coragem. Porque iniciática, inovadora e pouco explorada, nomeadamente nesta realidade laboral em Portugal.

Ao tempo, o senso comum, tinha olhado curiosamente para este conceito de Competência Emocional, de forma ténue e distante, e enraizado no conhecimento e na compreensão do que entendia como sentimentos, mais do que emoções. E era este conceito entendido, como um conjunto de

habilidades e aspetos normais do desenvolvimento, que seriam úteis ao ser humano, para a compreensão de si mesmo e dos outros, necessários à empatia e às relações em geral.

Assim, era pressuposto acreditar-se que havia na vida, emoções positivas e negativas, reservando às primeiras o espaço de preferência e desejo de serem vividas, e às segundas, e por oposição, o espaço de repúdio, afastamento e de impedimento à sua vivência. Era exemplo prático, que a raiva seria uma reação à agressão externa e que serviria muito mais para repelir a agressão, do que para autoproteção. Mais, nesta perspectiva de fim de século XX, o medo era assumidamente, muito mais uma resposta ao perigo ou à estranheza lúgubre, do que um *arousal* inato, com o efeito fisiológico de potencializar a nossa atenção e os nossos sentidos em geral, para orientar e promover as reações humanas de forma a gerir e enfrentar a situação. O conceito mais próximo, porque mais mediático e socialmente apresentado – na verdade o conceito de origem da Competência Emocional – era conhecido na literatura como Inteligência Emocional. E todo este manancial de conhecimento era assim transportado para o campo de trabalho. Num campo de trabalho como o da enfermagem, em que os aspetos cuidativos, plasmados pelas emoções, promovem, de forma viva e dinâmica, os atos de cuidar.

Um Campo de Trabalho onde a emoção tem real Significado

Na verdade, foi com acentuada pertinência que um cada vez maior número de enfermeiros, foi percecionando a mais valia do conhecimento e necessária aplicabilidade dos *skills* da Competência Emocional, no mundo de trabalho de enfermagem. Independente do tipo de patologias, de idade,

condição social ou económica, os enfermeiros precisavam de estabelecer com os utentes e doentes, o que Carl Rogers terá concebido como relação terapêutica, cuja interação, segundo o autor, emerge, a partir da empatia, da congruência e da transparência.

Dito de uma forma ou de outra, estava sentida e identificada uma problemática para o clima emocional do ato cuidativo em enfermagem. Como seria possível colocar em prática conceitos como a transparência, a congruência... numa cultura formativa, em que as emoções eram muito mais alvo de repressão, de supressão, do que de expressão?

E o facto é que a supressão emocional estava, educacional e culturalmente legitimada. Todos tínhamos aprendido que a supressão emocional era socialmente correta e útil, para evitar constrangimentos relacionais e sociais. Todavia os espaços cuidativos não se sentiam confortáveis com esta omissão das expressões emocionais nos humanos... de uma forma ou de outra, cuidar, na sua conceção mais profundamente genuína, precisava de aceder ao que era mais profundamente genuíno no humano. E, progressivamente, foi também sendo percebido que as pessoas orientadas para controlar ou mesmo suprimir as suas emoções (sentidas como negativas, inadequadas) para afastar conflitos ou desconforto em si mesmos, poderiam desencadear, inoportunamente, somatizações e falsas ocultações de problemáticas que, como consequência indireta, resultariam menos bem para todos os envolvidos (Gross & Levenson, 1997), mas mais precisamente para utentes e doentes.

Terá sido nos anos 80 do sec. XX, com o conceito de Inteligências Múltiplas de Howard Gardner, que o olhar para o que atualmente se concebe como *soft skills*, se expandiu, ao refletir acerca de como o modelo

monolítico de inteligência faria menos sentido, do que a conceção de uma multiplicidade de áreas de inteligibilidade, e nestas a componente de intra e inter-relação. A progressão temporal foi trazendo novos despertares e conceitos, e no fim dos anos 80, Peter Salovey e John Mayor, publicam o conceito que Goleman terá colocado no senso comum, de forma mais expansiva e alargada: a Inteligência Emocional como conceito e respetivas capacidades, estavam em grande parte das curiosidades expectantes de educadores e professores, como um novo espaço para pensar e compreender o humano.

De facto, e a partir dos anos 90, cada vez mais e mais frequentemente a literatura foi expressando estas realidades. A partir dos resultados de sucessivos estudos, fomos todos aprendendo e tomando a necessária consciência de como deveriam ser assumidas as emoções, e a sua mais valia como orientação para e nas cognições: ou seja, mais no sentido da sua gestão e não no sentido da supressão.

Os autores que ao tempo foram chamando a si a responsabilidade de explorar esta temática (Salovey & Mayer, 1990, 1994, 1999; Goleman, 1995, 1999; Bar-On, 1990; Boyatzis, Goleman, & Rhee, 1999; Saarni, 1999, 2000, 2007, 2011; Bisquerra, 1999, 2001; Veiga-Branco, 1995, 2000, 2002, 2011; Cassidy, 1994), foram deixando claro que as pessoas emocionalmente competentes, dão a si mesmas espaço e tempo para sentir as suas emoções, aprendem a geri-las para poderem expressá-las de forma adequada à situação, às suas próprias necessidades e às necessidades dos outros. Este aspeto tornou-se relevante, em todos os campos de trabalho e aplicável em todos os escalões etários, ao longo do *continuum* de vida, não só a nível da saúde como também da educação (Reiff, Hatzes, Bramel, & Gibbon, 2001; Petrides, Frederickson, & Furnham, 2004).

Na verdade, a palavra de ordem, tornou-se em: não suprimir emoções, reações e ou comunicações dos seus sentimentos (Thompson, 1991). A conceção teórica que emergiu com a Inteligência Emocional e com a Competência Emocional era justamente, dar-se espaço pessoal para reconhecer as emoções em si, aprender a gerir estas energias e geri-las de forma apropriada para tomar decisões e serem expostas aos outros, no sentido de melhorar as relações.

Neste contexto laboral, foi sendo compreendido e sentido como essencial, o facto de que aprender as dimensões da Competência Emocional, como reconhecer as suas emoções no corpo e gerir estas ativações, poderia tornar o ser humano mais capaz de se entender a si e aos outros, fenómenos que em simbiose, são entendidos como promotores da saúde (Ciarrochi, Scott, Deane, & Heaven, 2003). Este fenómeno só por si, poderia estabelecer uma fisiologia de harmonia interior, promotora de *normo* relações entre o sujeito e o mundo, evitando o stress e a angústia, que de outra forma resultariam da supressão emocional. Cuidar de pessoas fragilizadas, deixou claro, que as emoções consideradas negativas, incomodativas e inadequadas, são menos convidativas a tornarem-se capazes de serem expressas, reconhecidas. Tornou-se mais fácil entender que a possibilidade de educar as emoções, no sentido de adquirir um nível razoável de Competência Emocional, era uma hipótese educativa, que apresentava uma compreensão do comportamento humano, de forma mais salutogénica. E foi neste percurso, de novas conceções e compreensões, que alguns profissionais dos espaços educativos e cuidativos, começaram a desbravar uma curiosa rota, de pesquisar e compreender, para reconhecer os atores dos campos de trabalho cuidativo, onde, estas capacidades eram e continuam a ser,

assumidas como essenciais. E foi neste percurso de pensar o ato de cuidar em enfermagem, que este formador de enfermeiros, se tornou autor!

Do autor...

E, de repente, este miúdo que eu julgo conhecer tão bem, transmuda-se numa outra pessoa, que está fora do mundo (...) partiu para o planeta Música, e é como se já nada mais o pudesse atingir ou distrair. É curioso vê-lo assim, numa outra dimensão, porque eu próprio sinto isto mesmo...

Miguel de Sousa Tavares (2014) Não se encontra o que se procura, p 80

No início eu tinha mais professores e menos alunos. Depois fui tendo cada vez menos professores e mais alunos... depois fui tendo seguidores... e com o tempo, estes seguidores, foram assumindo as suas próprias expectativas, criando e dando respostas a ideias novas, pensando os seus próprios pensamentos, escrevendo e defendendo em tese esses pensamentos... e terá sido por aqui que eles emergiram, com o estatuto de quem sabe o que diz, e se tornaram autores.

Esta incrível onda de meandros de vidas, é em si mesmo uma vida. E é nestes meandros que o novo emerge, como o útil, o essencial. É, portanto, neste contexto que o autor surge. Aconteceu de forma mais ou menos inesperada... Na minha vida, tal como na de Miguel Sousa Tavares, ao que parece, também não encontro o que procuro... Ao contrário, parece que é quem me procura que me encontra... e o Carlos Vilela, procurou-me e encontrou-me! E o que procurava, na verdade?

Os meus trabalhos em Competência Emocional, assentam nos conceitos modificados, por um lado, do modelo misto de IE de Goleman (1995, 1999), e, por outro lado, do conceito de Competências Emocionais de Saarni (1990, 1995, 1997) e de Bisquerra (2000, 2003). Essa modificação emergiu ao perceber a mais valia da Competência Emocional, a partir do que Goleman explora em Notas (1999, p 341), assumindo que a expressão «competência emocional» inclui tanto competências sociais como emocionais, esclarecendo que *«uma competência emocional é uma capacidade apreendida, (...) que resulta num desempenho extraordinário no trabalho»* (1999, p 33), onde pontuou que: *«A nossa Inteligência Emocional determina o nosso potencial para aprender as aptidões práticas (...) A nossa competência emocional mostra até que ponto, traduzimos esse potencial nas capacidades profissionais»*. Assim, só posteriormente assumi (Veiga-Branco, 2005, p 171), que *«a C.E. existe, quando alguém atinge um nível desejado de realização»*, fenómeno que dizendo respeito ao pós-facto, só pode ser apreciada simultaneamente ou após a exibição de comportamentos e ou atitudes, através da observação, ou através das memórias expressas, pelos sujeitos executores ou por observadores.

Assim, e partindo daqueles autores como marco teórico, desenvolvi um modelo misto e multifatorial de C. E. (Veiga-Branco, 2005), que para lhe dar compreensão – tendo como objeto de estudo, o reconhecimento de um perfil de C.E. –, criei um Instrumento de Recolha de Dados: a Escala Veiga Branco das capacidades da inteligência Emocional (EVBCIE) (Veiga-Branco, 2000, 2004, 2005, 2007), que posteriormente foi reformulada, para a atual Escala Veiga de Competência Emocional, (EVCE), (Veiga-Branco, 2011, 2012). É neste ponto de rota, que me encontra Carlos Vilela. Vinha à procura da EVBCIE, para aplicar numa amostra de enfermeiros, no decurso

da sua Tese de Mestrado! E é deste encontro de rotas, que emerge a tese e o sentimento de confiança e solidariedade que hoje se mantém. É por estes istos que estou a escrever este Prefácio. Simples assim.

De uma Investigação ao paradigma de uma Profissão...

Não é possível conhecer e entender uma realidade, sem partir à sua descoberta... é essencial que sejamos suficientemente humildes, para aceitar que sem a evidência científica, tudo o que dissermos, é um conjunto de opiniões. E é exatamente por isto, que este trabalho trouxe, ao mundo laboral do cuidar em enfermagem, uma fatia dessa evidência! Trouxe para o campo prático, um perfil de *soft skills*, que passaram a ser conhecidos, refletidos, e que a partir de reflexão, podem ajudar estes ou outros profissionais, como se podem e devem desenvolver estas competências!

Na verdade e de forma sucinta, o trabalho que esta obra apresenta, deixa claro como os enfermeiros perscrutam e sentem o seu perfil de habilidades ao nível da Competência Emocional. Mas este facto não é a mais valia. A mais valia essencial, é que este autor, identificou de forma metodológica e cientificamente conduzida, a imagem de perfil de Competência Emocional, que os enfermeiros constroem e como a constroem, no sentido de aplicarem as suas próprias aprendizagens nesta matéria relacional.

Este trabalho, conduz o pensamento do tecido laboral em saúde, para a necessidade de conhecer, acreditar, expressar e colocar em prática, que não é apropriado que o capital emocional seja evitado através do medo de desencadear alguma emoção ou reação “negativa” por parte do outro.

O estudo traduz uma realidade perscrutativa, que deixa clara, a essencial importância do desenvolvimento humano em harmonia, a partir de uma economia de recursos emocionais humanos, que uma vez identificados e geridos, se constituem como um profundo e forte capital real: o pensamento emocional e o capital emocional que conduz os nossos comportamentos, e, como podem ser geridos, no sentido de dar consecução aos nossos objetivos.

É nisto que esta obra tem importância e pertinência.

Para a enfermagem. Para a saúde. Para a vida.

Maria Augusta Romão da Veiga Branco,

Professora Coordenadora da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança