



Emoções e Promoção da Saúde

BATISTA, V*.; MARTINS, D*.; MARTINS, P*.; RODRIGUES,*M.; VEIGA-BRANCO, A. (Or. Cie.)

Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Bragança

Nota de Introdução

Ser capaz de gerir os próprios afectos bem como as relações inter-sociais ao longo do tempo, são a proposta do estudo que a seguir se apresenta. Parte-se do pressuposto que uma das formas mais profundas de assegurar a Promoção da Saúde intra e interpessoal, é aprender a tornar-se emocionalmente competente (Veiga Branco, 2004; 2007). Ser emocionalmente competente é ser capaz de encontrar soluções, a partir de recursos internos que emergem das emoções, e substancialmente da gestão das emoções e da automotivação que os sujeitos podem encontrar. Este conjunto de destrezas parece potencializar a percepção de uma vida psicoafectiva à qual parecem estar ligados o êxito social, individual, sucesso profissional e felicidade conjugal (Goleman, 1995; 2000). A Promoção e Educação para a Saúde insere o bem-estar da pessoa como um todo, o que envolve: o homem é razão, mas também emoção.

Métodos

Estudo exploratório, quantitativo e transversal. Utiliza o instrumento desenvolvido para estudos anteriores “Escala Veiga de Competência Emocional” (EVCE), (Veiga Branco, 2004, a),b) e 2007), cujas respostas – submetidas à Análise de Componentes Principais e analisadas por Alpha de Cronbach – foram tratadas através do programa SPSS 13.0. A amostra do estudo é constituída por 183 sujeitos, com idades compreendidas entre os 18 e 77 anos, residentes em Bragança. Destes, 58 eram do sexo masculino e 125 do sexo feminino. Objectivos: Conhecer e analisar o perfil de Competência Emocional de uma amostra da população de Bragança; Identificar as diferenças entre os estudos apresentados no construto e os dados recolhidos no trabalho empírico.

Resultados

Qual é o Perfil de Competência Emocional encontrado? Verifica-se que os estudantes Pouco Frequentemente vivem a Auto-consciência de Fenómenos Emocionais. Também fazem a Gestão de Emoções com Pouca Frequência tal como a Auto motivação. Mas têm a percepção que Por Norma, vivem a Empatia e a Gestão de Emoções em Grupo. Todavia é preocupante que ocorram frequentemente Alterações relacionadas e racionais (x 3,80+ dp1.6); e que Por norma, 25% dos estudantes vivam uma Percepção negativa de si: ruminação e absorção emocional (x 3.17+ dp 1,53); e sobretudo que 20% dos estudantes adopte por norma as Estratégias: isolamento, intrusão, explosão e percepção de perigos (x 3,27+ dp 1,60); e ainda que 20% se sintam Iliteratos e manipulados por pensamentos negativos (x 3,07+ dp 1,50). Estes resultados apontam para alguma necessidade de intervenção em Educação Emocional.

Factores encontrados / Capacidades QE/CE	X	Frequência	dp	α
Auto consciência (24,1%)	79,07	Pouco Frequente		
1- Auto-percepção com absorção emocional e percepção positiva de si	4,34	Por norma	1,68	0,64
2 –Alterações relacionadas e racionais	3,80	Pouco Frequente	1,60	0,84
3 –Reacções de instabilidade e absorção emocional	3,59	Pouco Frequente	1,71	0,76
4 – Percepção positiva de si	4,49	Por norma	1,54	0,70
5 – Percepção negativa de si: ruminação e absorção emocional	3,17	Pouco Frequente	1,53	0,67
Gestão de Emoções (19,4%)	63,74	Pouco Frequente		
1 –Estratégia: isolamento, intrusão, explosão e percepção de perigos	3,27	Pouco Frequente	1,60	0,70
2 –Racionalizar a raiva	3,67	Pouco Frequente	1,47	0,55
3 –Racionalização de emoções negativas através de pensamentos passivos	3,74	Pouco Frequente	1,40	0,65
4 –Afastamento afectivo	4,05	Por norma	1,33	0,62
5 – Transformação de energia emocional e energia física	3,03	Pouco Frequente	1,77	0,58
Automotivação (22,9%)	75,11	Pouco Frequente		
1 – Iliteratos e manipulados por pensamentos negativos	3,07	Pouco Frequente	1,50	0,79
2 –Literatos usam energia emocional	4,44	Por norma	1,55	0,84
3 –Iliteratos manipulados pela energia emocional negativa	3,93	Raramente	1,56	0,77
4 – Estado de fluxo em actividade e usam energia emocional	3,90	Pouco Frequente	1,49	0,64
5 –Controlo dos impulsos	4,09	Por norma	1,53	0,62
6-Dependentes ruminativos	3,42	Pouco Frequente	1,38	0,59
Empatia (15,6%)	51,31	Por norma		
1 – Valorização da expressão	4,42	Por norma	1,50	0,86
2 –Sintonia relacional	4,31	Por norma	1,48	0,81
3 –Ser literato em conflitos	3,99	Pouco Frequente	1,46	0,16
Gestão de Relacionamentos em Grupos (18,0%)	59,09	Por norma		
1 –Percepção emocional dos outros	4,52	Por norma	1,43	0,82
2 –Sincronismo, controlo emocional e relacional	3,95	Pouco Frequente	1,35	0,75
3 – Percepção emocional e sincronismo	4,04	Por norma	1,35	0,72

Bibliografia: - Veiga Branco, M. A. (2004); *Competência Emocional*; Coimbra: Editora Quarteto; ISBN 989-558-033-9;

- Veiga Branco, M. A. (2007); *Competência Emocional em Professores* in CANDEIAS, A., ALMEIDA, L., *Inteligência Humana*, Vol. 1; Coimbra: Editora Quarteto; ISBN 978-989-558-094

- Damásio, A. (2000); *O Sentimento de Si*; 7ª Edição; Mem Martins: Publicações Europa-América; ISBN 972-1-04757-0;

- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? Em P. Salovey & D. J. Sluyter (Orgs.), Emotional development and emotional intelligence: Implications for Educators*, NY: Basic Books.

Agradec: ** Têcnico de Parâmetros e Dietética, Augusta Veiga Branco (Orientação Científica)