

**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
ESCOLA DE ENGENHARIA DE LORENA**

**PATRÍCIA DE KÁSSIA SOUZA DA ROCHA**

**Emocio: Um aplicativo de apoio ao desenvolvimento da Inteligência  
Emocional**

**Lorena**

**2022**



PATRÍCIA DE KÁSSIA SOUZA DA ROCHA

Emocio: Um aplicativo de apoio ao desenvolvimento da Inteligência Emocional

Dissertação apresentada à Escola de Engenharia de Lorena da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Ciências do Programa de Pós-Graduação em Projetos Educacionais de Ciências.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Yujiro Shigue.

Versão Corrigida

Lorena

2022

**AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE TRABALHO, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO, PARA FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE**

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Automatizado da Escola de Engenharia de Lorena, com os dados fornecidos pela autora

Rocha, Patrícia de Kássia Souza  
Emocio: Um aplicativo de apoio ao desenvolvimento da Inteligência Emocional / Patrícia de Kássia Souza Rocha; orientador Carlos Yujiro Shigue - Versão Corrigida. - Lorena, 2022.  
91 p.

Dissertação (Mestrado em Ciências - Programa de Mestrado Profissional em Projetos Educacionais de Ciências) - Escola de Engenharia de Lorena da Universidade de São Paulo. 2022

1. Inteligência emocional. 2. Aplicativo. 3. Tecnologia. 4. Competências socioemocionais. I. Título. II. Shigue, Carlos Yujiro, orient.

## **AGRADECIMENTOS**

À Deus, por me conceder sabedoria, lucidez e determinação, para concretização deste sonho.

Aos meus pais, Maria Aparecida e Genivaldo pelo apoio incondicional e por sempre se orgulharem de mim.

Ao meu irmão Luiz Mauro por todo conhecimento e apoio tecnológico compartilhado comigo e com este trabalho.

Ao meu irmão Matheus por sua fé depositada em mim e por tanto amor nos dias difíceis.

Ao meu noivo Douglas pelo total incentivo, paciência e confiança no meu potencial.

Ao meu orientador Professor Doutor Carlos Yujiro Shigue, pelo apoio, orientação, confiança e entusiasmo pelo projeto.

Aos docentes do Programa de Pós Graduação em “Projetos Educacionais de Ciências”, pelas valiosas contribuições ao decorrer de suas disciplinas, que enriqueceram minha formação profissional e acadêmica.

Ao apoio da gestão da escola e todo corpo docente, por abraçarem o projeto e concederem total apoio as etapas estabelecidas.

À minha coordenadora e amiga Maria Aparecida de Oliveira Machado por todo apoio e incentivo e flexibilização no meu ambiente profissional.

Aos meus queridos amigos(a) pela compreensão e pelas palavras de motivação e apoio.

Aos meus animais de estimação que me trouxeram leveza e alegria nos momentos de dificuldades.



“Educar a mente sem educar o coração não é educação em absoluto”

Aristóteles

384 - 322 a.c





## RESUMO

ROCHA, P. K. S. *Emocio: Um aplicativo de apoio ao desenvolvimento da Inteligência Emocional*. 2022. 91 p. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Escola de Engenharia de Lorena, Universidade de São Paulo, Lorena, 2022.

O atual contexto social de expansão tecnológica e seus impactos na sociedade apontam a necessidade de trazer o estudo das competências socioemocionais intermediado pelas tecnologias de informação e comunicação aplicados a diversos contextos sociais, dentre eles, o educacional sendo o mais relevante. A presente pesquisa tem como temática, a associação entre a Inteligência Emocional, as Tecnologias de Informação e Comunicação e a Educação Básica, a partir da criação e desenvolvimento do aplicativo *Emocio* com o propósito de mapear e qualificar as emoções de adolescentes, no contexto escolar e com isso estimular o desenvolvimento das competências socioemocionais. Foi realizada uma pesquisa de campo, com delineamento pautado na metodologia da pesquisa-ação, sendo o público-alvo estudantes do Ensino Médio. Foi possível identificar que o público estudado apresenta interesse pelo tema emoções, observando-se a necessidade da fala reflexiva e que a abordagem do tema ainda desperta reações de desconforto nas falas obtidas. O levantamento dessas informações permitiu corroborar a importância e a necessidade de pesquisa em competências socioemocionais aliadas à educação e as tecnologias, ainda em estágio incipiente de investigação no Brasil.

**Palavras-chave:** Inteligência Emocional. Aplicativo. Tecnologia. Competências Socioemocionais.

## **ABSTRACT**

ROCHA, P. K. S. Emocio: An App to Support the Development of Emotional Intelligence. 2022. 91 p. Dissertation (Master of Science) – Escola de Engenharia de Lorena, Universidade de São Paulo, Lorena, 2022.

The current social context of technological expansion and its impacts on society point to the need to bring the study of socio-emotional skills mediated by information and communication technologies applied to various social contexts, among them, the educational being the most relevant. The present research has as its theme, the association between Emotional Intelligence, Information and Communication Technologies and Basic Education, from the creation and development of the Emocio application with the purpose of mapping and qualifying the emotions of adolescents, in the school context and thereby stimulating the development of socio-emotional skills. A field research was carried out, based on the methodology of action research, with the target audience being high school students. It was possible to identify that the public studied is interested in the topic of emotions, observing the need for reflective speech and that the topic still arouses reactions of discomfort in the speeches obtained. The analysis of this information allowed us to corroborate the importance and the need for research on socio-emotional competences allied to education and technology, still in an incipient stage of investigation in Brazil.

Keywords: Emotional Intelligence. App. Technology. socio-emotional Skills.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 01 - Lista de Emoções e respectivos significados.....	38
Quadro 02 - Impedimento a dedicação da atividade.....	61
Quadro 03 - Contribuições do App Emocio.....	64
Quadro 04 - Comentários no campo “Diário” .....	67
Quadro 05 - Escala NPS.....	79
Quadro 06 - Sugestões de melhorias para o aplicativo Emocio.....	79

## LISTA DE FIGURAS

Figura 01 - Publicações divididas por ano (2010 a 2019) Web of Science.....	28
Figura 02 - Publicações divididas por ano (2010 a 2019)   Scopus.....	29
Figura 03 - Publicações por Pais/Território pela Web Of Science.....	30
Figura 04 - Publicações por Pais/Território base Scopus.....	30
Figura 05 - Percurso de Pesquisa.....	34
Figura 06 - Tela de Login.....	37
Figura 07 - Emocionário   Lista de Emoções.....	41
Figura 08 - Emocionário e diário.....	42
Figura 09 - Tela para emoção de cunho negativo.....	43
Figura 10 - Tela de enfrentamento da situação/problema a responder.....	43
Figura 11 - Tela de enfrentamento da situação/problema resolvido.....	44
Figura 12 - Banco de dados com a variável da frequência das emoções.....	45
Figura 13 - Feed bloqueado para uso.....	46
Figura 14 - Feed desbloqueado.....	47
-	
Figura 15 - Esquema Pilares Teoria I.E e App Emocio.....	48
Figura 16 - Você sabe identificar suas emoções quando as sente?.....	52
Figura 17 - Você sabe quais são suas qualidades e pontos a desenvolver?.....	53
Figura 18 - Você consegue lidar bem com situações onde esteja sob pressão?.....	54
Figura 19 - Sinto-me motivado(a) em frente aos desafios da vida?.....	55
Figura 20 - “Empatia”, você sabe o que é?.....	56
Figura 21 - Você sabe quando seu comportamento afeta a outras pessoas, sendo ele adequado ou não?.....	57
Figura 22 - Indique os serviços/ aplicativos que mais utiliza.....	58
Figura 23 - Quais funcionalidades você acredita que não pode faltar no Aplicativo Emocio?.....	59
Figura 24 - Você acredita que uma ferramenta tecnológica como um Aplicativo pode te auxiliar a compreender melhor sobre suas emoções?.....	59
Figura 25 - O aplicativo Emocio te auxiliou a compreender melhor suas emoções?.....	60
Figura 26 - Acredita que você poderia ter se dedicado mais a atividade?.....	62
Figura 27 - O assunto “Emoções” você considera algo importante a ser tratado?.....	62

Figura 28 - Para você o tema “emoções” é algo difícil de se falar?.....	62
Figura 29 - Se sentiu confortável utilizando o Aplicativo Emocio?.....	63
Figura 30 - O Aplicativo Emocio te auxiliou a compreender melhor suas emoções?.....	64
Figura 31 - Demonstração da Ferramenta.....	69
Figura 32 - Utilização da ferramenta Enfrentamento de Situação/Problema.....	70
Figura 33 - E-mail “Alerta” recebido.....	72
Figura 34 - Teve facilidade para utilização? Acredita que o sistema é autoinstrutivo?.....	76
Figura 35 - Acredita que crianças (07 a 12 anos) conseguiriam utilizar o Aplicativo Emocio?.....	77
Figura 36 - Escala NPS.....	77
Figura 37 - Qual a probabilidade de você recomendar o Aplicativo Emocio para alguém?.....	78

## LISTA DE TABELAS

Tabela 01 - Emoções mais mencionadas pré utilização do App.....	52
Tabela 02 - Emoções mais mencionadas pós utilização do App.....	53
Tabela 03 - Lista de 117 usuários e acessos.....	66
Tabela 04 - Emoções de cunho negativo selecionadas.....	68
Tabela 05 - Dados gerais tela de enfrentamento.....	70

## LISTA DE SIGLAS E ABREVIações

APP	Aplicativo
ASE	Aprendizagem Social e Emocional
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
ID	Código de identificação do usuário
I.E	Inteligência Emocional
QI	Quociente Intelectual
QE	Quociente Emocional
TCC	Terapia Cognitiva Comportamental





## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	17
2	OBJETIVOS.....	20
	2.1 Objetivos Gerais.....	20
	2.2 Objetivos Específicos.....	20
3	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	21
	3.1 Inteligência Emocional.....	21
	3.2 Inteligência Emocional na perspectiva da educação e tecnologia.....	21
4	ANÁLISE BIBLIOMÉTRICA: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, EDUCAÇÃO E APLICATIVO.....	29
5	PERCURSO METODOLÓGICO.....	33
	5.1 Participantes.....	33
	5.2 Local de aplicação.....	33
	5.3 Instrumentos.....	33
	5.4 Procedimento.....	34
6	RESULTADO - APLICATIVO EMOCIO.....	36
	6.1 Emocionário – Lista de Emoções.....	36
	6.2 Diário.....	39
	6.3 Enfrentamento de Pensamento.....	40
	6.4 Feed de Postagem.....	44
	6.5 Relatório do App.....	46
7	DISCUSSÃO E RESULTADOS.....	48
	7.1 Inteligência Emocional – Análise dos dados.....	49
	7.2 Usabilidade do App – Análise dos dados.....	55
	7.3 Temática Emoções.....	59
	7.4 Dificuldades enfrentadas na aplicação.....	62
8	RELATÓRIO DO APLICATIVO EMOCIO.....	64
	8.1 Depoimentos.....	71
	8.2 Reação ao uso do App Emocio.....	74
	8.3 Escala NPS.....	75
	8.4 Atualização do APP.....	78
9	CONCLUSÃO.....	82
	REFERÊNCIAS.....	84
	APÊNDICES.....	88



## 1 INTRODUÇÃO

O século é XXI, o ano 2022, quando se vive uma era de profundas mudanças sociais, pessoais e constante desenvolvimento tecnológico. Enfrentou-se a pouco a pior pandemia dos últimos tempos, e com ela vieram muitos desafios, impactando a saúde, a educação, a economia e as relações humanas. A Pandemia do COVID-19, causou prejuízos em demasiada escala, impactando negativamente a economia mundial, as relações humanas e, sobretudo, a saúde.

Apesar dos ônus mencionados, a pandemia trouxe grandes oportunidades para aqueles que a oportunizaram para o aprendizado. Isto porque, devido a Covid-19, foram necessárias novas visões de mercado, a fim de evitar grandes perdas. Isto propiciou a aceleração na adoção de novas tecnologias e a necessidade de expansão da criatividade.

Com o aumento do uso das tecnologias de comunicação remotas e consequente distanciamento das relações humanas, preocupações que já eram pertinentes estão se tornando ainda mais reais. Hoje os conhecimentos e possibilidades de acesso a diversas ferramentas tecnológicas de última geração. Os processos industriais estão praticamente automatizados, o uso da realidade virtual já é um fato, lançamento da internet 5G, o uso de impressoras 3D e robôs com habilidades motoras e técnicas. Com a revolução industrial e a globalização, o mundo se conectou e a frente de uma nova era: a era digital ou da informação, uma era de evidente desenvolvimento tecnológico. Atualmente, na chamada 4ª Revolução Industrial e no caminho constante da evolução do mercado industrial.

A tecnologia avança a largos passos, beneficiando e aprimorando processos, tempo e consequentemente a economia do mundo. Com a crescente automatização dos processos industriais, as máquinas vêm substituindo espaço de colaboradores humanos e sugerindo o surgimento de novos postos de trabalhos e funções. Um estudo da Universidade de Oxford (BENEDIKT; OSBORNE, 2013) aponta que funções desenvolvidas por humanos serão substituídas por robôs e softwares, relata ainda que em torno de 47% das funções que temos hoje no mercado de trabalho desaparecerão nos próximos anos, possibilitando o surgimento de novas. Na Comissão Econômica para a América Latina e Caribe (CEPAL, 2018), Alicia Bárcena expõe a previsão de que 65% das crianças que

estão no ensino médio hoje, vão trabalhar em um emprego que ainda não existe, devido a grande e constante evolução das tecnologias.

O mercado está caminhando para esse cenário de progresso e consolidação tecnológica. A tendência é que as pessoas estejam ainda mais inteiradas com a tecnologia, propiciando muito mais facilidades no cotidiano, pelos dispositivos móveis de comunicação e informação.

Porém, se por um lado a tecnologia proporciona os benefícios citados, por outro é importante lembrar o quanto este desenvolvimento pode impactar a relação humana, podendo levar às dificuldades no relacionamento interpessoal, nos momentos de conexão profunda, demonstração de sentimentos reais, compreensão de emoções e, por consequência, ausência de empatia.

Como aponta Goleman (2011), há inúmeros aspectos desconhecidos nos quais nós, seres humanos, estamos nos conectando – e desconectando – à medida em que a tecnologia oferece maior variedade de comunicação nominal em situações de isolamento real, sinalizando o lento desaparecimento de oportunidades de conexão entre as pessoas.

Tal situação Goleman (2011), pode gerar impactos profundos nas relações humanas. Mediante toda situação Pandêmica enfrentada pela população mundial, foi possível identificar a necessidade da população em se adaptar aos novos modos de vida, necessidade de se reinventar, ao enfrentar sentimento de impotência, estresse, pânico, ansiedade, luto, tristeza, esperança, e a adaptação às novas formas de comunicação e relacionamento. Os presentes desafios emocionais, requereram do ser humano uma grande adaptação e aplicabilidade da Inteligência Emocional (IE) a fim de atravessar esse período conturbado com menor impacto possível pessoal.

A Inteligência Emocional exposta não é uma competência comum desenvolvida a todos, muitos ainda passaram por esse momento difícil lidando apenas de forma instintiva, sem utilizar ou se desenvolver emocionalmente. Mayer e Salovey (1997), definem Inteligência Emocional (IE) como a capacidade de percepção e expressão das emoções, capacidade de assimilar emoções e pensamentos, entender e racionalizar com emoção e compreender suas emoções e a dos outros. Goleman (1995) define inteligência emocional como a capacidade que o indivíduo possui em identificar seus próprios sentimentos e os dos demais,

como a automotivação e boa gestão das suas emoções internas e nos relacionamentos interpessoais.

Diante de todo esse contexto, é importante entender como as competências socioemocionais são importantes e estão sendo cada vez mais valorizadas e estimadas no meio profissional, assim como no ambiente social, faz-se necessário expandir o tema para todas as áreas e campos da vida, inclusive educacional, partindo do princípio de que as crianças e jovens são o futuro da sociedade e, portanto, é urgente reforçar também para o contexto educacional o trabalho e trato das aprendizagens sociais e emocionais.

Morin (2003), contribui com o questionamento: será que o modelo atual de educação está desenvolvendo saberes sobre estes aspectos nos alunos? Outrora a inteligência era considerada como sendo única, quando a educação tinha como único propósito a reprodução do conhecimento e aquisição de competências técnicas. Atualmente, essa visão tradicional da Educação tende a ser superada.

Goleman e Senge (2014), questionam como a ASE (Aprendizagem Social e Emocional) irá relacionar-se com as tecnologias da educação emergentes. Os estudiosos levantam preocupações acerca de como tais tecnologias podem alterar nossa capacidade de focar na tarefa em mãos e uns nos outros. A questão é: a tecnologia educacional será um empecilho para o cultivo da inteligência emocional?

Por outro lado, nota-se que estas tecnologias podem abrir caminho para novas possibilidades positivas. A tecnologia é presente em todos os campos da vida humana, e cabe o desafio de adaptação a ela. As competências socioemocionais são temas de urgência a serem abordados, sobretudo nas escolas brasileiras. Se preparamos hoje nossos alunos do ensino básico para o mercado profissional, nos baseando em conceitos técnicos, por que não também contribuir para o desenvolvimento de competências socioemocionais e consequente Inteligência emocional desse indivíduo?

Diante de todo contexto, o objetivo de pesquisa do presente trabalho, é unir educação, tecnologia e inteligência emocional, com a proposta de um aplicativo, utilizando a tecnologia para o estímulo de habilidades socioemocionais, baseadas nos pilares da Teoria da Inteligência Emocional. O aplicativo Emocio, pretende ser uma ferramenta de apoio ao desenvolvimento de competências socioemocionais.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivos Gerais:**

- Estimular a discussão do assunto e a aquisição de competências socioemocionais por meio de Tecnologias de Informação e Comunicação nas escolas de ensino básico.

### **2.2 Objetivos Específicos:**

- Unir a Tecnologia, Educação e Inteligência Emocional;
- Desenvolver uma ferramenta (App) de apoio ao estímulo e aquisição de competências socioemocionais;
- Mapear as condições socioemocionais dos alunos.

## 3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 3.1 Inteligência Emocional

O Termo Inteligência Emocional surgiu em 1990 (MAYER; DIPAULO; SALOVEY, 1990; SALOVEY; MAYER, 1990), porém somente entre 1994 e 1997 foi então popularizado o termo, especialmente por Daniel Goleman (1995), pelo lançamento do livro intitulado “Emotional intelligence”, ocasionando a ampliação e uma nova definição ao tema, levando o conceito para as mídias e literatura popular, incluindo agora aspectos intrínsecos à personalidade (WOYCIEKOSKI.; HUTZ, 2009).

A Inteligência Emocional (IE) constitui um campo de investigação novo e em desenvolvimento, cuja proposta de amplitude do conceito do que é aceito como tradicionalmente inteligente, incluindo nesses domínios da inteligência, aspectos relacionados às emoções e sentimentos. É possível a percepção das evoluções no pensamento em relação à inteligência em muitas áreas, e atualmente tem sido levantada a necessidade de se repensar o que se entende por inteligência e por comportamento inteligente. Essa verificação das relações entre cognição e emoção poderia resultar no reconhecimento da capacidade do homem lidar com seu mundo emocional de forma inteligente e compatível com seus objetivos mais amplos de vida. (WOYCIEKOSKI; HUTZ, 2009).

Mayer e Salovey (1997), esclarecem as capacidades da inteligência emocional:

A inteligência emocional envolve a capacidade de perceber acuradamente, de avaliar e de expressar emoções; a capacidade de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade de controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual. (MAYER; SALOVEY, 1997, p. 15)

Salovey e Mayer<sup>1</sup>(1990 apud GOLEMAN, 1995) propõem uma definição elaborada de inteligência emocional, expandindo essas aptidões em cinco domínios principais: 1) Conhecer as próprias emoções: o reconhecimento, compreensão do sentimento quando ele ocorre. 2) Lidar com as emoções: capacidade de controlar sentimentos e o discernimento emocional para a autocompreensão. 3) Motivar-se:

---

<sup>1</sup> SALOVEY, P.; MAYER J.D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. v.9, n.3, p.S185-211, 1990.

Capacidade de colocar as emoções a serviço de um objetivo. 4) Reconhecer as emoções no outro: A empatia, outra capacidade que se desenvolve na autoconsciência emocional, aptidão em compreender os outros. 5) Relacionamento interpessoal: A arte de se relacionar é, em grande parte, a aptidão de lidar com as emoções dos outros.

Goleman (1995) corrobora definindo em cinco pilares a Inteligência Emocional: autoconhecimento, gestão das emoções, empatia, Automotivação e Capacidade de relacionamento. Smith e Lazarus <sup>2</sup>(1990, apud WOYCIEKOSKI; HULTZ, 2009), argumentam que competências da inteligência emocional podem impactar no bem-estar subjetivo de cada indivíduo, na saúde física e mental, no relacionamento interpessoal, e influenciar a capacidade de resolução de problemas.

Para esses autores, a coordenação de múltiplos processos é a característica principal da emoção. Deste modo a emoção corresponderia a uma reação psicobiológica complexa, que envolveria inteligência e motivação, impulso para ação, e aspectos sociais e da personalidade, denotando um acontecimento significativo para o bem estar do indivíduo com o ambiente (WOYCIEKOSKI; HUTZ, 2009).

A evolução humana, seja ela física e estrutural, sofreu evoluções com o decorrer de eras. No início as funções de sobrevivência se baseavam em respostas instintivas para manutenção da vida, devido a isso o tronco cerebral - a estrutura mais primitiva - era encarregada apenas de regular funções básicas, como digestão, temperatura corpórea e respiração. Com a evolução da raça humana e com as novas maneiras com as interações, o cérebro passou por evoluções e adaptou-se aos novos modos da vida, sendo então o sistema límbico responsável pela regulação das condutas emocionais. Hoje, diante de grandes mudanças, o sistema nervoso humano é de extrema complexidade, e nele consta a importante área destinada à gestão dos pensamentos e consciência (GOLEMAN, 1995).

A capacidade de raciocinar e solucionar problemas de formas efetivas ainda assim não é precedente de felicidade e sucesso pessoal. A teoria afirma que o

---

<sup>2</sup> SMITH, C. A.; LAZARUS, R. S. Emotion and adaptation. In: PERVIN, L. A. (Ed.), Handbook of personality: Theory and research. New York: Guilford Press, 1990. p. 609-637.



coeficiente intelectual pode não ser o único precedente de sucesso na vida, relatando que as aptidões correlacionadas à inteligência emocional possam ser um diferencial para o falado sucesso (GOLEMAN,1995).

Lidar com tais domínios da inteligência emocional faz-se ainda mais necessário ao enfrentarmos situações vividas nos últimos tempos. Casos de depressão e ansiedade, violência e ainda mais desafiados tempos pandêmicos e pós-pandêmicos.

É necessário que as pessoas e instituições “despertem” e incentivem a tratativa do tema inteligência emocional e consequente alfabetização emocional.

Goleman (1995), descreve que:

O fato é muito chocante, mas é também um indicador, à nossa disposição, para que tomemos consciência da necessidade, urgente, de ensinamentos que objetivem o controle das emoções, as resoluções de desentendimentos de forma pacífica e, enfim, a boa convivência entre as pessoas. Os educadores, muito preocupados com as notas baixas dos alunos em matemática e leitura, começam a constatar que existe um outro tipo de deficiência e que é mais alarmante: o analfabetismo emocional. (GOLEMAN, p.249, 1995)

### **3.2 Inteligência Emocional na perspectiva da Educação e Tecnologia**

Habilidades socioemocionais e comportamentais são fundamentais para o sucesso escolar e em todas as áreas da vida, preparando assim o indivíduo, cidadão destino a uma formação integral, associando além de competências técnicas, as competências socioemocionais. Filliozat (1998), já afirmava que, todo sistema educativo deve ser revisto, onde a orientação somente para o QI não prepara nossas crianças para o amanhã, e que é necessário a criação de espaços para as emoções, para assim levar em conta o social e afetivo. Assim mostra-se necessário estimular a inteligência emocional da mesma forma que as demais inteligências.

Goleman (2014) contribui em relação a aprendizagem e o ambiente, afirmando que aprendizagem de modo geral prospera melhor numa atmosfera de calor humano e apoio, em que existe sensação de segurança, de que estamos sendo apoiados e amado, em ambiente de proximidade e conexão. (GOLEMAN, p.46, 2014)

À medida em que as pessoas são alfabetizadas emocionalmente, estarão mais capacitadas para controlar suas emoções, para direcioná-las mais produtivamente, compreendendo melhor os demais e lidando de forma mais efetiva

com relacionamentos conflituosos. Pessoas alfabetizadas emocionalmente tenderão a apresentar maior tolerância à frustração, capacidade em expressar suas emoções, maior facilidade em comunicar-se, maior autocontrole, empatia e sensibilidade em relação aos seus sentimentos e ao dos outros, gerando maior capacidade de análise e compreensão dos relacionamentos, tornando-os hábeis para negociação, solução de conflitos e disposição para cooperação (GIL, 1998). A alfabetização emocional tem como objetivo ampliar nosso autoconhecimento, empatia, automotivação e demais processos emocionais (ANTUNES, 1999).

Além de promover e estimular o bom relacionamento interpessoal a promoção de competências socioemocionais coopera com a educação, podendo contribuir para o desenvolvimento infantil no auxílio da escolha de uma profissão, com a qual possa melhor utilizar os seus talentos, de acordo com Goleman (1995). Cabe ainda a perspectiva do *World Economic Forum* (2016), o qual listou as competências esperadas dos profissionais do futuro, elucidam que o mercado de trabalho do futuro, valorizará muito mais as competências socioemocionais do que técnicas, elencando dentre elas inteligência emocional, flexibilidade cognitiva, solução de problemas e negociação.

Um estudo de Mayer e Salovey (1997), aponta que pessoas emocionalmente inteligentes tendem a estar mais conscientes de suas próprias emoções, com facilidade em expressar seus sentimentos com assertividade e regular com eficácia as respostas emocionais, promovendo crescimento emocional e intelectual. Dessa forma, contribui-se para capacidade de gerirem a própria vida interior, permitindo entrar em sintonia com os demais, gerando também um interesse genuíno que possibilita um funcionamento melhor, o que torna o assunto importante para professores, pais, administradores e crianças (GOLEMAN; SENGE, 2014). A educação emocional não é um “luxo”, e sim uma ferramenta imprescindível para possíveis grandes mudanças e desenvolvimento para o século XXI, com capacidades de melhorar significativamente nossa qualidade de vida pessoal e profissional. (FERNANDEZ; CABELLO, 2021)

Há necessidade de alfabetização emocional também na prevenção e combate ao bullying. Os agressores apresentam poucas competências emocionais, fazendo com que ajam de forma egocêntrica, sem empatia em prol dos próprios benefícios. Por outro lado, as vítimas possuem dificuldades em regulação emocional, na utilização de estratégias mais ou menos eficazes na sua

percepção de controle, duração da vitimização, experiência emocional e no planejamento e implementação das mesmas (SÁNCHEZ; ORTEGA-RIVERA; MENESINI, 2012).

Assim como, os desafios emocionais, como a ansiedade, sabotam todos os tipos de desempenho acadêmico: 126 diferentes estudos com mais de 36 mil pessoas afirmam que, quanto mais a pessoa é propensa a preocupações, menor é seu desempenho acadêmico. (GOLEMAN, 1995).

A respeito da importância da educação emocional no ambiente escolar, podemos buscar em Pedreira (1998) a seguinte contribuição:

Insistimos em que, embora as escolas, até recentemente, só privilegiem as inteligências verbal e matemática, nesta virada do século é inconcebível que se ignore a importância da comunicação interpessoal, em particular, da chamada Inteligência Emocional [...]. Trata-se de uma nova proposta pedagógica, visando atingir o sucesso profissional e pessoal, nos relacionamentos interpessoais, objetivando-se o bem-estar e mais qualidade de vida. (PEDREIRA, p.130, 1998)

Cabe também a contribuição de Goleman (1995), o qual afirma que é necessário que as escolas deem tanto crédito e valor ao QE (Quociente emocional) como ferramenta de adaptação social como para o QI (Quociente de Inteligência).

A importância em desenvolver tais competências é embasada pelos autores acima, porém o contexto tradicional de muitas escolas ainda não permite tais condições. Atualmente, os centros educacionais sujeitam os alunos a uma educação com foco em sucesso profissional, avaliando a todos ao longo do percurso, conforme atendam ou não o estreito padrão de sucesso. Quando, na realidade, o enfoque não deveria ser a avaliação das crianças, mas sim na identificação de suas aptidões e dons naturais, para cultivá-los. Existem diversas formas de ser bem sucedido e centenas de aptidões diferentes que as ajudarão a chegar lá (GOLEMAN, 1995).

Leite (2019), corrobora:

A sala de aula é o ambiente propício para o cultivo do ensino das emoções e os professores emocionalmente inteligentes serão incumbidos de formar educar os discentes nas devidas competências no sentido do autoconhecimento e de suas próprias emoções expressando seus sentimentos de forma equilibrada em relação aos outros como estratégia de sucesso intelectual e emocional. Identificar caminhos e estratégias para desenvolver boas habilidades interpessoais, também visto como habilidades eficazes na construção de relações especiais. (LEITE, 2019. p. 611)

Woyciekoski e Hutz (2009), reforçam a visão de que as competências emocionais são de importância para adaptação, o que tem gerado interesses pelo

tema inteligência emocional, inspirando vários programas de aprendizagem social e emocional em escolas e em ambientes de trabalho.

Deste modo elucida a necessidade que desde cedo sejam instigados o trabalho do tema inteligência emocional. Goleman (1995), reforça que hábitos de controle emocional repetidos várias vezes durante a infância e na adolescência ajudam a moldar circuitos sinápticos e fazendo com que a infância seja um momento decisivo para que sejam traçadas as tendências emocionais. Hábitos adquiridos na infância tornam-se fixos e mais difíceis de mudar em idade mais avançada.

Tais hábitos devem ser inseridos no cotidiano dessas escolas, para a então promoção das condições mencionadas. Porém é de fácil percepção a tarefa ser repleta de grandes desafios, então o questionamento é: como implementar? Como atrair a participação dos alunos?

Diante desse contexto uma solução para cumprimento e multiplicação do conteúdo, instigando a participação dos jovens alunos, seria a tecnologia. Com o avanço das tecnologias de informação e de ferramentas a serem utilizadas pelos professores em sala de aula, permitindo assim maior disponibilidade de informação, recursos, facilidades para o educando, tornando o processo educacional mais dinâmico e inovador.

A respeito do uso das tecnologias, Moran, (2013) afirma:

Com as tecnologias atuais, a escola pode transformar-se em um conjunto de espaços ricos de aprendizagens significativas presenciais e digitais, que motivem os alunos a aprender ativamente, a pesquisar o tempo todo, a serem proativos, a tomarem iniciativas e interagir (MORAN, 2013, p. 31).

Withey (2017), apoia que os dispositivos móveis são parte integrante da nossa vida e vida cotidiano dos alunos. Sendo assim, a tecnologia ao invés de ser excluída, deve ser empregada, a fim de apoiar o desenvolvimento socioemocional. O pesquisador ressalta ainda a importância no cuidado ao escolher determinada tecnologia.

Pugens; Habowski; Conte (2018), afirmam que as linguagens tecnológicas e digitais precisam trazer benefícios para o contexto social e educação, promovendo a aquisição de novos saberes, com o objetivo de gerar potencialidades, para além da relação de consumo.

Schoeps *et al.* (2018), indicam que programa de educação emocional tem implicações importantes para promover a coexistência entre colegas na sala de aula, reduzindo o cyberbullying e melhorando o bem-estar subjetivo de adolescentes em ambiente escolar.

A BNCC - Base Nacional Comum Curricular (2018), documento cuja a finalidade é definir o conjunto de aprendizagens essenciais a ser desenvolvido e aplicado nos alunos do Brasil ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica, de modo que sejam assegurados seus direitos de aprendizagem e desenvolvimento, prevê a necessidade da inserção da tecnologia no contexto educacional.

[...] Compreender, utilizar e criar tecnologias, digitais de informação e comunicação de forma crítica e significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluído escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva. (BNCC, p.09, 2018)

De acordo com as necessidades, as adaptações curriculares foram feitas, afim de proporcionar aos estudantes condições de desenvolvimento tecnológico e socioemocional. A BNCC (2018) propõe em dez competências gerais para a educação básica que devem ser desenvolvidas, faz menção a cinco focadas no desenvolvimento de competências socioemocionais na educação.

[...]6. Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.

7. Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta

8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

9. Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.

10. Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários. (BNCC, p.11-12, 2017)

Sendo um tema de necessidade, como afirmam autores anteriores, a escola torna-se um seguimento ativo de possíveis mudanças do contexto socioemocional e cultura, além das competências técnicas em conjunto com as competências socioemocionais. Valente e Monteiro (2016), afirmam que

O currículo escolar dita que até ao ensino secundário os alunos aprendem disciplinas essenciais para a vida adulta. Mas, a par da Matemática, das Ciências e do Português há outro conjunto de aptidões que desempenham um papel importante no futuro de qualquer pessoa: o desenvolvimento da inteligência emocional, que pode ajudar alunos a obterem melhores resultados escolares assim como professores a terem uma melhor prática docente. (VALENTE; MONTEIRO, 2016 p. 2).

Goleman (1995), relata que, como algumas famílias podem não mais proporcionar uma base segura na vida de muitas crianças, as escolas por sua vez continuam sendo um local onde a comunidade pode recorrer em busca de soluções para auxílio nas deficiências de crianças e adolescentes relacionadas às competências emocionais e/ ou sociais. O pesquisador, porém, refuta a ideia de que as escolas, sozinhas, possam substituir todas as instituições sociais, proporcionando tais ensinamentos básicos. Afinal, alfabetização emocional implica em um mandato expandido para as escolas, substituindo o lugar de famílias que falham na socialização dessas crianças, exigindo que a instituição vá além da sua missão tradicional. A escola tem papel fundamental ao favorecer a sociabilidade fora do seio familiar, tornando-se então o principal meio para a aprendizagem. Assim proporcionando a partir de suas experiências de inter-relação com o outro a internalização, apropriando-se das experiências humanas, por meio do próprio viver (LEITE, 2019). Goleman (1995), ressalta ainda que é necessário encorajar a democratização do tipo de desenvolvimento de habilidades humanas:

[...]para o alcance de contextos sociais que podem ser negligenciados, como as famílias pobres (das quais as crianças muitas vezes sofrem danos emocionais que pioram ainda mais a situação delas) e as prisões (principalmente os delinquentes juvenis que poderiam se beneficiar enormemente de habilidades reforçadoras como controle da raiva, autoconsciência e empatia). Por meio dessas habilidades suas vidas, poderiam melhorar, tornando assim as próprias comunidades mais seguras. (GOLEMAN, p.16 ,1995)

A necessidade de uma educação que proporcione condições para a organização/ equilíbrio emocional é clara, portanto, a necessidade de estimular práticas pedagógicas desenvolvidas na escola e fora dela, para promoção do desenvolvimento emocional dos envolvidos no processo educativo (DUARTE; DUARTE; RAZERA ,2005).

#### 4 ANÁLISE BIBLIOMÉTRICA: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, EDUCAÇÃO E APLICATIVOS.

Para sustentação da presente pesquisa, foi realizada uma análise bibliométrica, buscando publicações relevantes para o tema e conhecimento do estado da arte nas plataformas Web Of Science e Scopus.

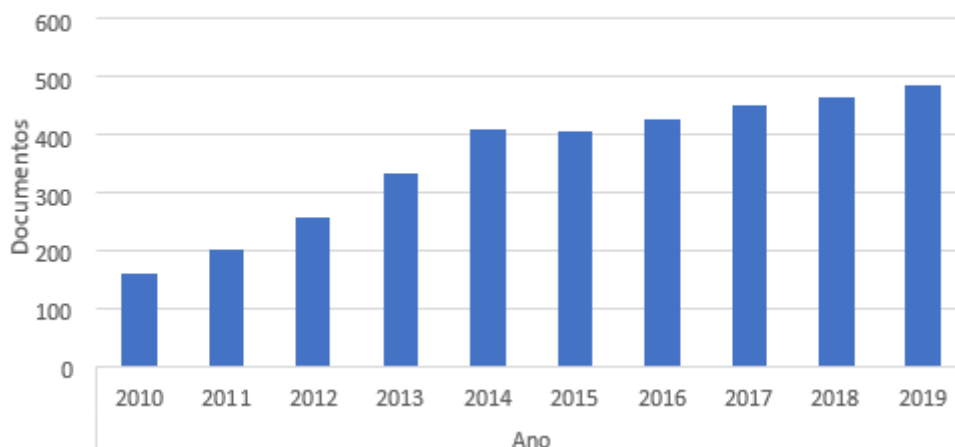
Para a busca de trabalhos nas bases foi selecionada a opção “all databases”, busca foi feita por “Article title”, “Abstract”, “Keywords” e as seguintes palavras-chaves: Emotional Intelligence and — Education and — App, sem atribuição de filtros.

Na base Web of Science foram encontrados somente duas publicações ligadas a essa busca. Na base de dados Scopus, utilizando as mesmas palavras chaves, foi encontrado somente uma publicação.

Pela dificuldade em encontrar publicações referentes ao tema, foi realizada uma nova busca de forma macro, utilizando como opções “Article title”, “Abstract”, “Keywords” e as seguintes palavras-chaves; TOPIC: “emotional Intelligence” AND TOPIC: “Education”, limitando a buscar publicações até o ano 2019.

Na base de dados *Web of Science*, foram encontrados 2.733 resultados, tendo sua primeira publicação em 1965, e somente a partir de 2010 tendo uma crescente demanda nas publicações, conforme demonstra a figura 1.

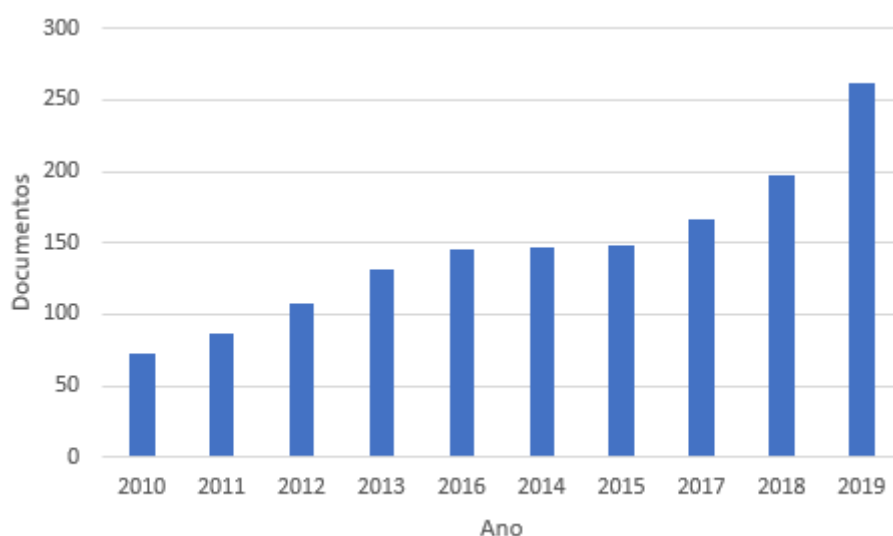
Figura 1. Publicações divididas por ano (2010 a 2019) | Web of Science.



Fonte: Base de dados Web of Science (2020).

Adotando os mesmos procedimentos, foi realizada a busca na base de dados *Scopus*, onde foram encontrados 2.452 resultados, sendo a primeira publicação em 1960, e a partir de 2010 uma crescente demanda nas publicações, conforme demonstra a figura 2.

Figura 2. Publicações divididas por ano (2010 a 2019) | Scopus.



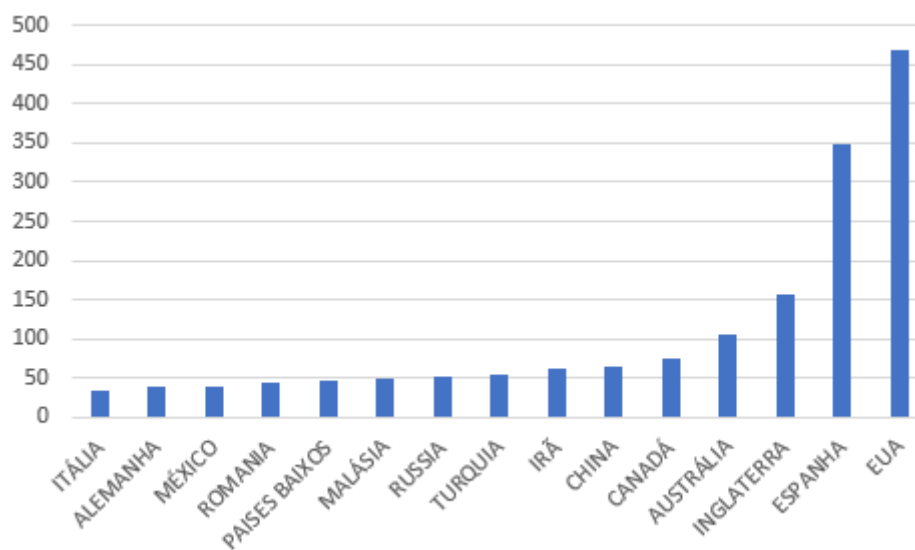
Fonte: Base de dados Scopus (2020).

Tal busca também trouxe outros elementos importantes para o presente trabalho, com interesse em investigar quais nações tem mais interesse e publicações sobre o tema de 2010 a 2019, as seguintes figuras ilustram os resultados extraídos dos da base Web of Science e Scopus.

No pódio estão as publicações os Estados Unidos, Espanha e Inglaterra (fig.3) onde o Brasil não aparece nos quinze países primeiros países em número de publicações referentes ao tema Inteligência Emocional e Educação, aparecendo apenas na 26° posição com apenas 22 publicações na base de dados Web of Science.



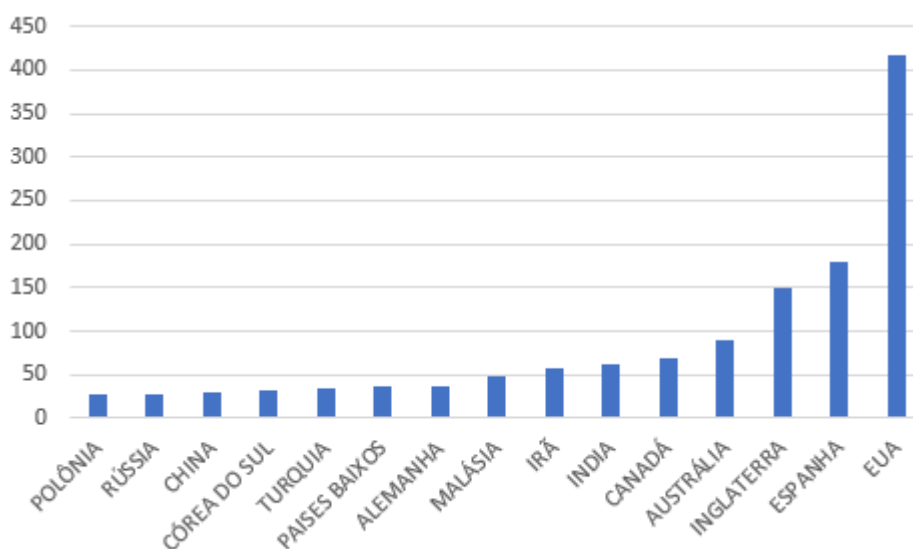
Figura 3. Publicações por País/Território pela Web Of Science.



Fonte: Base de dados Web of Science (2020).

Na base de dados Scopus, o resultado encontrado alterna é o mesmo, colocando novamente em primeiro lugar em publicações Estados Unidos, segundo lugar Espanha e terceiro Inglaterra, permanecendo os mesmos países no “top 3”, referente a busca por publicações em Inteligência emocional e educação, conforme ilustração da figura 4.

Figura 4. Publicações por País/Território base Scopus.



Fonte: Base de dados Scopus (2020).

O Brasil novamente não aparece entre os quinze primeiros países com mais publicações, surgindo somente na 34ª posição com apenas 14 publicações.

A presente análise bibliométrica traz contribuições significativas para o presente trabalho. Demonstra a carência em publicações referentes ao tema inteligência emocional, educação e apps(aplicativos) voltados ao tema, e com a crescente tecnologia o assunto torna-se pertinente também no contexto educacional e acadêmico, o que demonstra lacunas para pesquisas enfatizadas no tema do presente trabalho. O estudo expõe uma crescente demanda em publicações a respeito de inteligência emocional e educação, e consequente movimento dos pesquisadores em tratar e estudar a temática, demonstra ausência do Brasil em publicações desse contexto, com poucas contribuições no cenário global, formalizando a intenção do presente estudo.

## **5 PERCURSO METODOLÓGICO**

### **5.1 Participantes**

Participaram na primeira etapa da pesquisa, fase pré uso do App, 33 alunos, sendo 16 alunos do 3º ano A e 17 alunos do 3ºano B, idade entre 17 a 18 anos. Na segunda etapa, na fase pós uso do aplicativo participaram 29 alunos, sendo 14 alunos do 3º ano A e 15 alunos do 3ºano B, idade entre 17 a 18 anos.

### **5.2 Local de aplicação**

Uma escola de ensino fundamental II e ensino médio, estadual de ensino integral, localizada na cidade de Lorena/SP, região do Vale do Paraíba/SP. A escolha da escola ocorreu em função de sua particularidade, está localizada numa zona marginal da cidade, e que possui um acolhimento diferenciado da gestão, com ambiente propício para o desenvolvimento educacional, que visa também o desenvolvimento emocional/pessoal. A instituição nos últimos anos tem apresentado diversas formas para geração de estímulo e engajamento de alunos e professores.

### **5.3 Instrumentos**

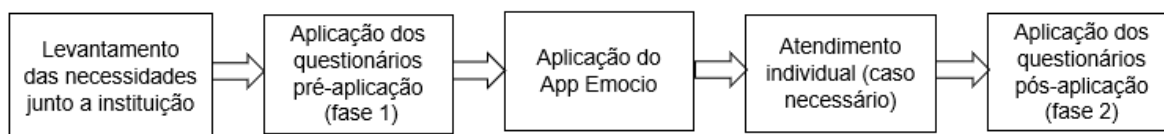
A presente pesquisa trata-se de uma pesquisa-ação, na qual a pesquisadora é integrante do processo em conjunto com o grupo pesquisado, atuando na transformação da realidade. Conforme Egg (1990), na pesquisa-ação é necessário estabelecer uma dialética entre o conhecimento e ação, para o qual não basta conhecer a realidade, mas agir sobre ela. Consequentemente, uma estreita interação/articulação entre a pesquisa e a prática, entre o processo de pesquisa e a ação: onde pretende-se conhecer e agir ao mesmo tempo. É uma lógica entre conhecimento e ação, havendo o envolvimento de todos os participantes, sejam pesquisadores, técnico, promotores e/ou beneficiários do programa. A pesquisa-ação foi conduzida a partir de quatro fases: Exploratória, Planejamento, Ação e Avaliação.

Os dados foram coletados mediante observações e respostas de questionários aplicados e relatórios do Aplicativo. Para fase 1: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (apêndice A); Questionário de Avaliação Diagnóstica – Inteligência Emocional (apêndice B); Questionário – Usabilidade do App pré uso (apêndice C). Na fase 2: Questionário de Avaliação Diagnóstica – Inteligência Emocional (apêndice B); Questionário – Usabilidade do App e autoavaliação (apêndice D).

## 5.4 Procedimento

Os procedimentos metodológicos para o desenvolvimento do estudo envolveram as seguintes etapas:

Figura 5. Percurso da pesquisa.



Fonte: Autoria própria

Detalhes do percurso:

- A) Contato e solicitação de parceria com a instituição de ensino;
- B) Levantamento das necessidades da instituição junto à gestão; e mediante a observações das turmas na disciplina curricular “Projeto de Vida”, semanalmente por três meses;
- C) Apresentação do Termos de Consentimento Livre e esclarecido aos responsáveis pelos estudantes (apêndice A);
- D) Revisão bibliográfica e análise bibliométrica dos temas da pesquisa;
- E) Aplicação dos questionários, fase 1; com objetivo de coletar dados sobre o interesse dos alunos a respeito do App, sobre a usabilidade e aplicabilidade;
- F) Encontro com a equipe gestora e docente designada para apoio nessa pesquisa, a fim de apresentar os resultados que foram coletados na etapa diagnostica e a sugestão da presente pesquisa; A aplicabilidade da presente

pesquisa, deu-se com a colaboração e o envolvimento de uma professora atribuída ao terceiro ano responsável pelas turmas A e B;

G) Disponibilização do App Emocio para os alunos e coleta de dados;

H) Atendimento individual para casos especiais em relação à frequência de emoções de cunho negativo e dados obtidos da presente demanda;

I) Ao final do período de aplicação, a coleta de dados foi realizada via relatório do App, que trouxeram dados de utilização, e por meio da aplicação dos questionários (fase 2), e possíveis observações cotidianas e comentários dos alunos, professores e gestão.

## 6 RESULTADO - APLICATIVO EMOCIO

O nome do App, “EMOCIO”, deu-se origem a partir da palavra “Emocionário” uma abreviação da palavra, cujo objetivo foi estabelecer uma palavra curta, de fácil memorização, escrita, layout tecnológico e destacável. Emocionário, trata-se de um neologismo, um fenômeno linguístico que consiste na criação de uma palavra nova, dando um novo sentido a uma palavra já existente (MICHAELIS, 2020). A primeira versão do app apresenta como características, tamanho 9 MB, idioma português, e será disponibilizado para download no Google Store. O produto foi idealizado e desenhado pela autora da presente pesquisa e desenvolvido por um desenvolvedor de software. No mercado é possível encontrar aplicativos com semelhança, como “COGNI” e “Daylio Diário” que possuem escalas de “emojis” para a identificação da emoção diária.

O produto desenvolvido tem como objetivo auxiliar como um gestor de emoções, cujo principal foco é estimular a aquisição de competências socioemocionais no ambiente educacional, baseando-se na Teoria de Inteligência Emocional, sendo denominado em 5 pilares (autoconhecimento, autocontrole, automotivação, sensibilidade e relacionamento interpessoal), uma ferramenta de estímulo às competências socioemocionais e possível promoção à saúde mental.

Com contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental idealizada por Beck (1972), embasada partir da reestruturação colaborativa de distorções cognitivas, aprende-se a avaliar com mais clareza e objetividade seus pensamentos de maneira mais realista e adaptativa, experienciando, assim, um desenvolvimento positivo em seu estado emocional e comportamental (KNAPP; BECK, 2008).

A terapia cognitiva comportamental (TCC), traz um modelo teórico e prático que, dentre outros objetivos, tem sido utilizado para o desenvolvimento de habilidades sociais e do entendimento das emoções, tanto no enfoque individual como no coletivo. Para a Terapia Cognitivo Comportamental, a cognição é responsável por controlar as emoções e consequentes comportamentos tal como a forma como nos comportamos afetam nossos modos de pensar e sentir. (FREITAS; RECH, 2010).

Importante ressaltar que o presente aplicativo não tem o objetivo substituir o profissional de psicologia, mas sua proposta é ser uma ferramenta de apoio, sobretudo à luz de novas oportunidades para a profissão nas escolas, com

promulgação da LEI Nº 13.935/2019 das prestações de serviços de psicologia nas redes públicas da educação básica (BRASIL, 2019).

Como ferramenta de apoio, para melhor visualização e contextualização da presente pesquisa, optou-se por utilizar o recurso tecnológico printscreen que tem por finalidade capturar a imagem do que está sendo exibida na tela do celular e/ou computador. Para acesso ao aplicativo é necessário a criação de uma conta, para confidencialidade e garantia de privacidade de cada usuário.

Figura 6: Tela de Login.



Fonte: Autoria própria.

### 6.1. Emocionário – Lista de Emoções

A opção Emocionário consta em forma de lista 40 Emoções (Tab.1). Tratando-se de um dicionário de emoções com significados baseados no livro Emocionário: Diga o que você sente (VALCÁRCEL; PEREIRA, 2018), e dicionários da psicologia (CARDOSO, 2018) e da língua portuguesa (FERREIRA, 2002) e (MICHAELIS ONLINE, 2020). Os significados foram categorizados em emoções de cunho positivo e negativo e explicadas de forma clara, objetiva, coloquial, visando a auto percepção na leitura do significado e também de forma atraente e pessoal para jovens, sendo o público alvo da presente pesquisa.

Importante ressaltar que, ao categorizar em emoções positivas e negativas, trata-se apenas de uma condição para o experimento, já que emoções “negativas” podem ser oportunizadas para desenvolvimento e possíveis sinais de alerta do corpo e da mente, possibilitando mudanças e crescimento. (KASHDAN; BISWAS-DIENER, 2014).

Quadro 1: Lista de Emoções e respectivos significados.

Emoção	Categoria	Significado	
1	Aceitação	Positiva	Sinto que devo tolerar uma situação, entendo que nem tudo pode ser mudado. Aceito que algo não possui solução visível no momento e devo buscar caminhos que me permitam viver com isso.
2	Admiração	Positiva	Admiro e tenho orgulho, respeito e consideração, e apreço por determinada pessoa ou uma atitude.
3	Alegria	Positiva	Me sinto muito contente, tenho sorriso e me emocionado pela alegria, me sinto em extrema satisfação.
4	Alívio	Positiva	Carregava um peso/pressão (emocional ou social) e ele se foi, me sinto leve e suave.
5	Amor	Positiva	Gosto com grande intensidade de alguém ou alguma coisa específica. Tenho vontade de ficar próximo, de proteger/conservar pessoa pela qual sinto afeição ou atração. Posso amar de várias formas: amar os pais, irmãos, filhos, amigos e amores românticos com os enamorados.
6	Ansiedade	Negativa	Me sinto sempre preocupado(a), à espera de algo, com medo de que algo ruim aconteça. Às vezes sinto frequência cardíaca elevada, respiração rápida, sudorese e sensação de cansaço.
7	Aversão	Negativa	Sinto necessidade de me afastar de determinada pessoa ou coisa, por me sentir desconfortável e mal perto dela.
8	Compaixão	Positiva	Sinto solidariedade e preocupação por causa da infelicidade do outro. Me coloco no lugar do outro, fui piedosa, tenho simpatia para com a tragédia pessoal de outrem, e tenho desejo de fazer algo para diminuir o sofrimento.
9	Confusão	Negativa	Perdi o raciocínio claro e preciso; tendo uma perturbação das ideias, parecendo que a situação é pouco clara ou de difícil resolução.
11	Decepção	Negativa	Criei expectativas positivas em outra pessoa ou situação, onde o resultado da espera não foi atendida positivamente, me causando assim sentimentos de desgosto, de mágoa, e/ou sensação de tristeza.
12	Deprimido	Negativa	Sinto vontade de ficar só, não tenho interesse em conversar ou em fazer nada, tenho vontade de ficar quieto(a), eu e meus pensamentos.
13	Desamparo	Negativa	Sinto-me abandonado(a), sem proteção, sem auxílio material ou emocional. Como se eu não tivesse o apoio, amparo de alguém.

continua



(Continuação)

Quadro 1: Lista de Emoções e respectivos significados.

<b>Emoção</b>	<b>Categoria</b>	<b>Significado</b>	
14	Desejo	Positiva	Me sinto(a) animado(a) com força e determinação para conseguir isso. Com grande vontade de obter algo, sendo material, físico ou emocional.
15	Entusiasmo	Positiva	A alegria é excessiva, demonstro e sinto grande felicidade, energia e empolgação por alguma coisa, pessoa ou situação.
16	Euforia	Positiva	Me sinto otimista, muito contente, energizado(a), com visão positiva do mundo.
17	Expectativa	Positiva	A espera para que algo aconteça, esperando isso baseando-me em probabilidades ou no meu sentimento de esperança e desejo.
18	Felicidade	Positiva	Me sinto tranquilo(a) e contente, em um estado real de satisfação.
19	Frustração	Negativa	Meu desejo e expectativa, de uma necessidade ou de um objetivo não foi alcançado. Me gerando sentimento de insatisfação, contrariedade, tristeza e as vezes raiva.
20	Gratidão	Positiva	Quando reconheço que uma pessoa fez por mim ou alguém um benefício, um auxílio, um favor que foi muito importante, e devido a isso me sinto muito agradecido(a), grato(a).
21	Hostilidade	Negativa	Demonstro de forma agressiva, e provooco pessoas. Atuo de maneira violenta por vezes.
22	Incompreensão	Negativa	Me sinto incompreendido(a), não entendido(a) pelos outros(a). Não compreendem minha fala, meus pensamentos e minha atitudes.
23	Insegurança	Negativa	1. Não me sinto seguro(a). As vezes sinto desamparado(a); sensação de não se estar seguro(a) e/ou protegido(a). 2. Com falta de convicção e segurança em mim, desacreditando em meu potencial de realização.
24	Inveja	Negativa	Tenho a sensação ou vontade de possuir o que pertence a outra pessoa. (Bens materiais, condição física, emocional ou pessoal de outro).
25	Irritação	Negativa	Me sinto impaciente, nervoso(a), com raiva em nível moderado, por causa de situações ou pessoas.
26	Medo	Negativa	Estou ansioso(a) e com receio. Inquietação em relação a alguma desagradável possibilidade de um insucesso, causa, pessoa ou perigo.
27	Melancolia	Negativa	Tenho grande tristeza, sensibilidade e por vezes deprimido(a), onde não há vontade de realizar atividade.
28	Ódio	Negativa	Sinto grande antipatia e inimizade, desgosto, rancor por algo ou alguém, geralmente motivado por ofensa, ressentimento ou raiva.

continua

(Conclusão)

Quadro 1: Lista de Emoções e respectivos significados.

Emoção	Categoria	Significado	
29	Orgulho	Negativa	1.Sentimento de satisfação em relação as minhas próprias ações/feitos, qualidades ou realizações de um terceiro. 2.Excesso de admiração que tenho em relação a mim próprio, baseado em minhas características, qualidades e/ou ações. Obs.: Se em excesso pode ser associado a arrogância, devido a isso é um sentimento considerado positivo e negativo.
30	Perplexidade	Negativa	Emoção forte e impressiva por ver ou ter ficado sabendo de algo inesperado, fiquei chocado(a), ou impressionado(a) com algo.
31	Prazer	Positiva	Me sinto contente, com alegria, por ter satisfeito um desejo (físico ou emocional), vontade ou necessidade; divertimento, e diversão.
32	Raiva	Negativa	Sinto fúria intensa, que por vezes manifesto através de agressividade física ou verbal.
32	Raiva	Negativa	Sinto fúria intensa, que por vezes manifesto através de agressividade física ou verbal.
33	Remorso	Negativa	Tenho "dor" na consciência, onde sinto um peso por ter cometido ação considerada má, ou fora do considerado moralmente correto. Me arrependo do tal feito.
34	Satisfação	Positiva	Sentimento de realização, equilíbrio e contentamento, diante da minha conquista ou objetivo cumprido.
35	Saudade	Positiva	Sinto que estou incompleto(a) pela ausência de algo, alguém ou lembrança, acompanhado pelo desejo de tornar a vê-las ou possuí-las, vive-las.
36	Serenidade	Positiva	Me sinto calmo(a), em equilíbrio, relaxado(a).
37	Solidão	Negativa	Sinto um "vazio" dentro de mim, um desconforto. Tenho desejo de ficar só, longe de todos. Sinto que os outros me isolam, que minha presença não faz diferença.
38	Tédio	Negativa	Me sinto aborrecido(a) pela "mesmice", a repetição do cotidiano, a rotina da vida sem novidades, para mim é entediante.
39	Tensão	Negativa	Me sinto sobrecarregado(a), pressionado(a) por uma situação, frágil, ameaçadora ou preocupante. Me sinto nervoso(a) e ansioso(a).
40	Vergonha	Negativa	Tenho muito medo de me sentir ridículo(a), desonrado(a) perante uma situação ou a alguém. Tenho insegurança e medo do julgamento alheio.

Fonte: (VALCÁRCEL; PEREIRA, 2018), (CARDOSO, 2018), (FERREIRA, 2002) e (MICHAELIS ONLINE, 2020).

A figura a seguir, ilustra o campo “Emocionário” onde consta em ordem alfabética a lista de emoções e seus respectivos significados.

Figura 7: Emocionário | Lista de Emoções.



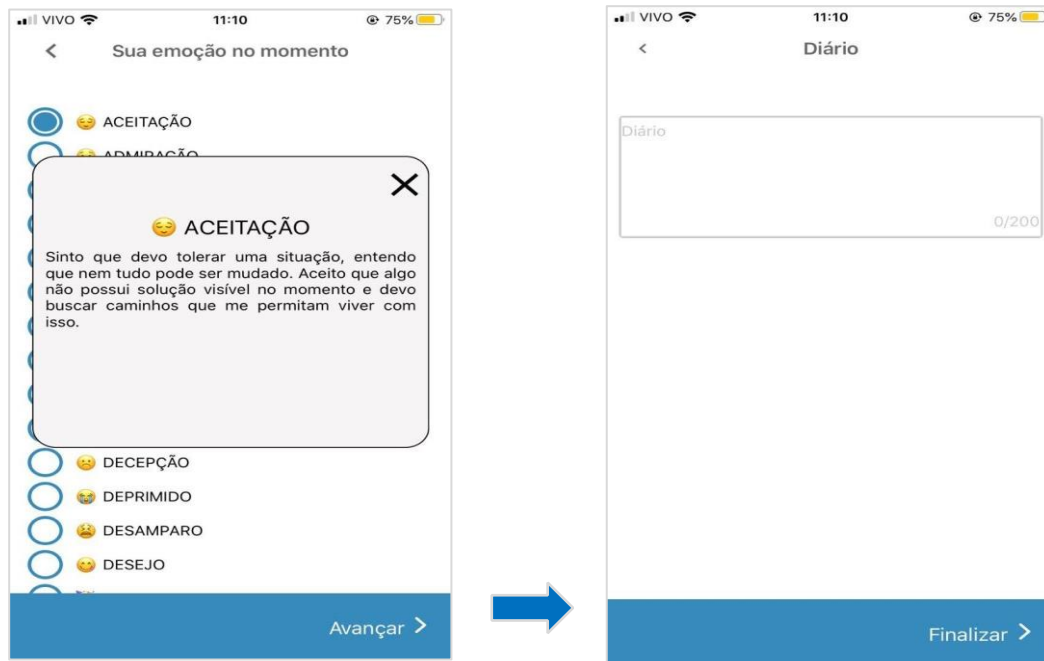
Fonte: Autoria Própria.

Com o objetivo de atrair atenção, facilitar e ilustrar a lista de emoções, foram inseridos Emojis que correspondem a cada uma das 40 emoções. Emojis são representações gráficas usadas no ambiente online, nas redes sociais e em aplicativos. Estes, além de adicionarem significado e emoção às nossas palavras, podem efetivamente substituir mensagens curtas (DICIONÁRIO POPULAR, 2020).

## 6.2 Diário

Pensamentos positivos direcionam até o diário, para relato do cotidiano, arquivando memórias felizes. No espaço, consta um campo para dissertar a respeito da situação positiva. Estudos de Baikie e Wilhelm (2005), apontam que há indícios significativos de que a escrita expressiva demonstra efeitos benéficos na saúde física e/ou psicológica do indivíduo.

Figura 8: Emocionário e diário.



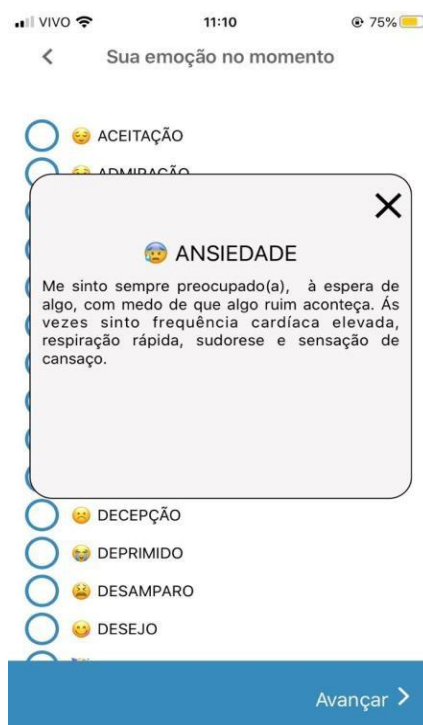
Fonte: Autoria Própria.

### 6.3 Enfretamento de Pensamento

Pensamentos conflituosos e emoções de cunho negativo levarão a campo “Enfretamento de Pensamento”, onde o sujeito é convidado a sistematizar seu pensamento e a enfrentá-lo para possível alcance de mais lucidez e equilíbrio emocional e mental. Assim, este pode enxergar o problema/situação de “fora”, proporcionando uma distância do ocorrido, o que incentiva o sujeito a identificar por pontos de vistas diferentes sem possível envolvimento emocional. Assim, esse tipo de exercício passa a ser útil no desenvolvimento da empatia, melhora de relações sociais e solução de situações e pensamentos conflituosos.

Na lista de emoções após seleção da emoção de cunho negativo, ao clicar em “Avançar”, o sujeito é direcionado a uma tela para o enfrentamento da situação problema. A figura a seguir ilustra o exemplo de uma emoção desafiadora.

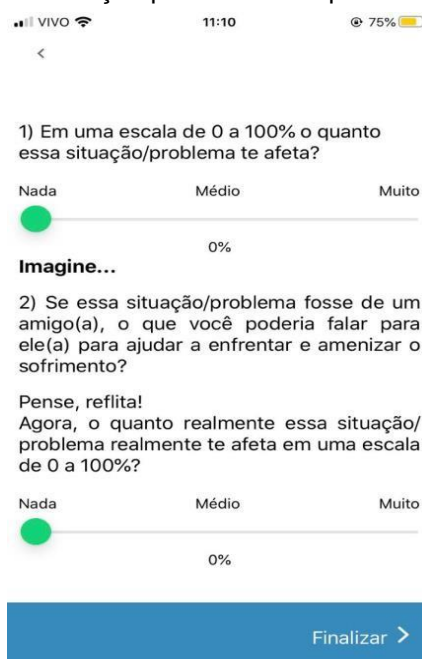
Figura 9: Tela para emoção de cunho negativo.



Fonte: Autoria Própria.

Após seleção da emoção de cunho negativo, ao clicar em “Avançar”, o sujeito é direcionado a uma tela para o enfrentamento da situação problema.

Figura 10: Tela de enfrentamento da situação/problema a responder.



Fonte: Autoria Própria.

Onde é questionado seu nível em percentual de comoção da determinada situação problema, em que através de uma barra de rolagem horizontal o indivíduo deve correr o cursor e expor de 0 a 100% qual nível aquela situação problema o realmente afeta.

No segundo quadrante da tela (figura 09) é solicitado que o sujeito (imagine...), se a situação/problema fosse de um amigo, o que poderia ser falado para ele(a) para confortá-lo e assim amenizar o sofrimento. A estratégia de enfrentar os pensamentos faz com que o indivíduo aprenda a contestar os pensamentos de ruminação, questionando assim sua validade e alterando-os para formas de pensar mais positivas (GOLEMAN,1995).

Espera-se que, ao enfrentar os pensamentos e encontrar soluções e/ou formas para resolução de sentimentos e problemas, o indivíduo possa refletir melhor sobre a situação e encontre formas de negociação, percepção de sentimentos e resolução de conflitos.

Figura 11: Tela de enfrentamento da situação/problema resolvido.

VIVO 11:11 75%

<

➔ 1) Em uma escala de 0 a 100% o quanto essa situação/problema te afeta?

Nada Médio Muito

100%

**Imagine...**

➔ 2) Se essa situação/problema fosse de um amigo(a), o que você poderia falar para ele(a) para ajudar a enfrentar e amenizar o sofrimento?

Pense, reflita!  
Agora, o quanto realmente essa situação/problema realmente te afeta em uma escala de 0 a 100%?

Nada Médio Muito

50%

Finalizar >

Fonte: Autoria própria.

Demonstrado na imagem acima, onde ao responder atividade, o sucesso da ação de enfrentamento ocorre quando o item 2 (figura 10), se encontrar em

percentual menor ao item 1 (figura 10). Isto significa que, após pensar, imaginar e refletir sobre a situação problema, o indivíduo agora consegue enxergar o conflito de maneira mais pragmática, não sendo comedido pela situação/problema.

LeDoux<sup>3</sup> (1994 apud GOLEMAN, 2011), apontam que apenas ao analisar o acontecimento doloroso e ao perceber o acontecimento por uma perspectiva diferente, pode liberar gradualmente parte do sofrimento, resignificando as lembranças perturbadoras, podendo representar motivos para o alívio daquela situação.

O acompanhamento por meio do app é partir das 23 emoções de cunho negativo, que quando acionadas com determinada frequência, emite um alerta à pesquisadora, que poderá fornecer assistência a esse aluno. Quando necessário um encontro particular entre aluno e pesquisadora, será feito com objetivo de identificação da situação-problema, intervenção e possíveis encaminhamentos à rede de apoio municipal.

Sobre as frequências da escolha das emoções negativas, foi concebido o presente esquema no banco de dados do aplicativo.

Figura 12: Banco de dados do app com a variável da frequência das emoções.

```
// se as últimas emoções contabilizar um total de 10 ou mais fazemos um cálculo utilizando
// as emoções ruins dividido pelo total das últimas emoções e multiplicamos por 100 para obter
// a porcentagem de emoções ruins, caso essa porcentagem seja maior ou igual a 60% enviamos
// o email de alerta para o e-mail patriciaakr@usp.br
if (ultimasEmocoes >= 10) {
  const porcentagemEmocoesRuins = (emocoesRuins / ultimasEmocoes) * 100;

  if (porcentagemEmocoesRuins >= 60) {
    //Envia e-mail de alerta
    await Mail.sendMail( message: [ ]...
  }
}
```

Fonte: Backend hospedado no Servidor Heroku (Autoria própria).

Se as 10 últimas emoções inseridas, 60% delas forem de cunho negativo, a pesquisadora recebe em seu e-mail cadastrado um “alerta” para verificação e possível intervenção. Vale ressaltar que a pesquisadora do presente estudo se trata

<sup>3</sup> LEDOUX, J.E. Emotion, memory and the brain. Sci Am., v. 270, n.6, p. 50-7, Jun 1994. DOI 10.1038/scientificamerican0694-50. PMID: 8023118

de uma profissional devidamente formada, em condições regulares para pleno exercício da função de Psicóloga de acordo com Conselho Federal de Psicologia.

Para explicação aos pais e responsáveis sobre a presente pesquisa foi proposto um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (anexo 1), assinado pelos responsáveis pelos estudantes para explicitar os objetivos e procedimentos metodológicos da pesquisa.

## 6.4 Feed de Postagem

O Feed de Postagem foi desenvolvido a fim de possibilitar o compartilhamento de emoções, mensagens motivadoras e criação de uma rede de apoio, objetivando estimular o pilar número 5 de relacionamento interpessoal da teoria IE.

Como vimos, ainda há muito o que se desenvolver a respeito da demonstração das próprias emoções, ao se relacionar e expor sentimentos, mas é normal o interesse pela vida dos demais e a socialização. Devido a isso, como forma de estímulo a participação na pesquisa e utilização do App, ao iniciar de novo 24 horas, o Feed de Postagem está bloqueado e é desbloqueado perante utilização e resposta do Emocionário.

Figura 13: Feed Bloqueado para uso.





Por ser ambiente de interação social e contribuições individuais, o local pode instigar assim a curiosidade e participação dos alunos para conhecimento da vida dos demais e participação e possíveis trocas. Utilizando o feed como forma de recompensa no processo de criação do hábito, cabe aqui a contribuição de Duhigg (2012), que demonstra que os hábitos funcionam com base em loops neurológicos, que são constituídos por três sequências:

1. Deixa e/ou gatilho: a motivação atua como um incentivo/despertador para uma determinada ação;
2. Rotina: ação praticada constantemente em busca de uma recompensa positiva;
3. Recompensa: a gratificação definida pelo tempo colabora para que o cérebro repita a ação esperando por determinado resultado positivo.

Figura a seguir, apresenta o feed liberado, com objetivo de promover melhor interação social.

Figura 14: Feed Desbloqueado.



Fonte: Autoria Própria.

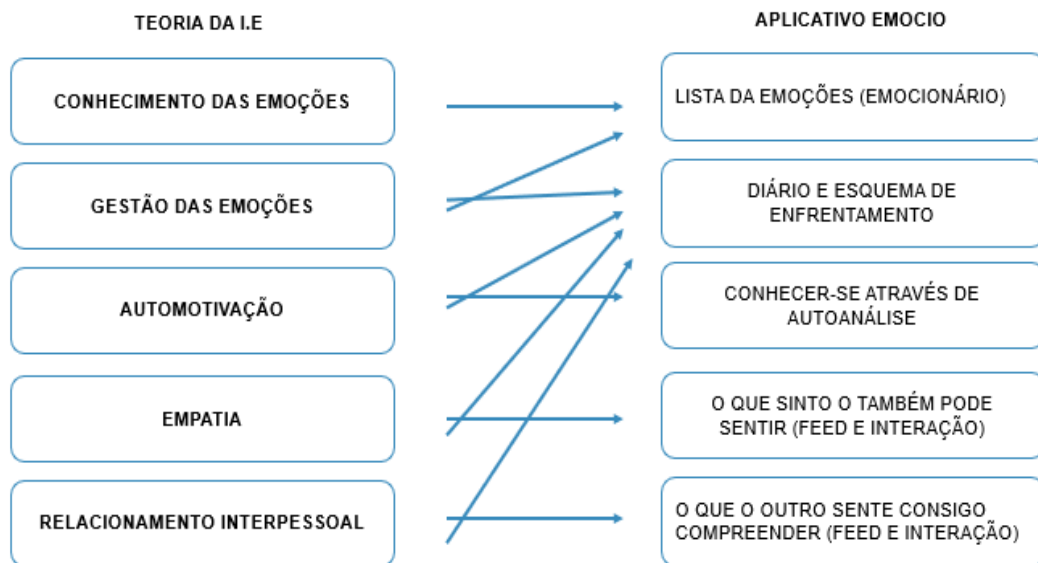
O feed possui a capacidade para publicações, através de inclusão de textos de até 200 caracteres, imagens (tamanho 300x300), espaço para comentários e curtidas, possibilitando assim a interação dos usuários.

## 6.5 Relatório APP

O aplicativo gera relatórios para coleta de dados da presente pesquisa: Relatórios de Frequência de utilização do App, histórico das emoções e verificação de oscilações, tendências e possíveis alterações da forma de enfrentamento das situações, problemas e pensamentos.

Abaixo, a figura x, demonstra a correspondência dos pilares da Teoria da Inteligência Emocional diante as estruturas pensadas para o Aplicativo Emocio.

Figura 15: Esquema Pilares Teoria I.E e App Emocio.



Fonte: Autoria Própria.

Para o pilar 1. Conhecimento das emoções o campo lista de emoções (emocionário) tem a proposta de trazer para o público mais conhecimentos a respeito de suas emoções através de seus nomes e significados. Para o pilar 2. Gestão das emoções, ao utilizar lista de emoções, diário e esquema de enfrentamento a proposta é que o usuário possa compreender mais a si, suas emoções, e consequentes comportamentos mediante as situações. No pilar 3. Automotivação ao passar pelos campos citados acima, ao se compreender

melhor conhecer o que o estimula e o move. Para o pilar 4. Empatia, a partir do momento que compreende a si mesmo, conhece o que sente, percebe o contexto, situações e ambiente, começar a perceber que o outro também pode sentir as mesmas coisas, cabe ainda a contribuição de Goleman (1990), onde relata que a empatia parece ser tão fisiológica quanto mental, baseada no compartilhamento do estado interior da outra pessoa. Ocorrendo quando uma pessoa sente empatia por outra e a pessoa que sente tal empatia compartilha do estado psicológico da outra pessoa com a qual entrou em sintonia, gerando assim um impacto positivo na vida do outro, que vai de encontro com o último pilar 5. Relacionamento Interpessoal, possibilitando assim maior interação, relações mais saudáveis e responsáveis, o campo destinado para a socialização foi o feed e interação.

## 7 DISCUSSÃO E RESULTADOS

Durante as reuniões com a gestão da escola, não houveram contestações a respeito da participação e envolvimento e engajamento dos alunos nas atividades escolares. Porém houveram queixas sobre a falta de atitude da maioria deles, a falta de ação em buscar, planejar seu futuro, falta de estima e de acreditar em si e em seu potencial, apresentando assim muita insegurança.

Os três primeiros meses do presente trabalho, conforme o cronograma (tab.2) buscou-se observar a dinâmica da escola, postura da gestão e equipe educacional, leitura do material utilizado na disciplina curricular de “Projeto de vida”, acompanhamento das aulas, observação dos professores e dos alunos.

Durante a observação foi possível identificar o compromisso da instituição com os alunos, buscam formas de preparar o estudante para o futuro. Utilizam o material integrante do Programa Inova Educação, criado pela Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, onde consta como disciplina curricular “Projeto de Vida”, que abrange questões éticas, de cidadania, sonhos, projetos na comunidade, mundo do trabalho, vida acadêmica, gestão do próprio tempo, a organização pessoal e perspectivas para o futuro. O projeto tem o objetivo de apoiar os estudantes na definição dos seus objetivos e organização e planejamento para planejar seu futuro (SÃO PAULO, 2020).

Mediante acompanhamento e observação das aulas, foi possível constatar na postura dos professores, muito domínio e respeito pelo assunto da disciplina tratada e interesse dos alunos pela disciplina, correspondendo à proposta pedagógica.

Como o presente estudo trata-se de uma pesquisa-ação. A pesquisadora-psicóloga, ao se relacionar com os jovens, pôde identificar desafios no trabalhar em pares, dificuldades de relacionamentos, falta de interesse, inseguranças, receios, falta de empatia, e excessivo uso de smartphones, direcionando o olhar da pesquisadora para o interesse e necessidade em focar nas competências socioemocionais, idealizando então a proposta do aplicativo.

Perante tais demandas, foi proposto a gestão da escola a presente pesquisa com a etapas de aplicação: 1. questionário pré utilização do app e avaliação diagnóstica; 2. utilização do App; 3. questionário finais de avaliação de reação e autoavaliação.

Com o apoio da gestão, foram aplicados dois questionários na fase pré uso do app: para diagnóstico, sobre inteligência emocional (apêndice B), baseado nos 5 pilares da Inteligência emocional, e o segundo para investigação da usabilidade do app (apêndice B) ambos respondidos via Google Forms pelos estudantes. Onde participaram 33 alunos, sendo 16 alunos do 3º ano A e 17 alunos do 3ºano B, idade entre 17 a 18 anos.

Na fase pós uso do aplicativo foram aplicados os questionários da fase pré/pós uso do app: para fim de perceber se houveram mudanças na percepção dos alunos sobre inteligência emocional (apêndice B) antes e após utilização da ferramenta, outro questionário para investigação da usabilidade do app e autoavaliação da atividade (apêndice D), para fins de da reação após o uso do App e tratativas do tema, todos os questionários respondidos via Google Forms. Na fase pós uso do aplicativo participaram 29 alunos, sendo 14 alunos do 3º ano A e 15 alunos do 3ºano B, idade entre 17 a 18 anos. A coleta de dados da presente pesquisa foi embasada pelos questionários aplicados e relatórios do Aplicativo.

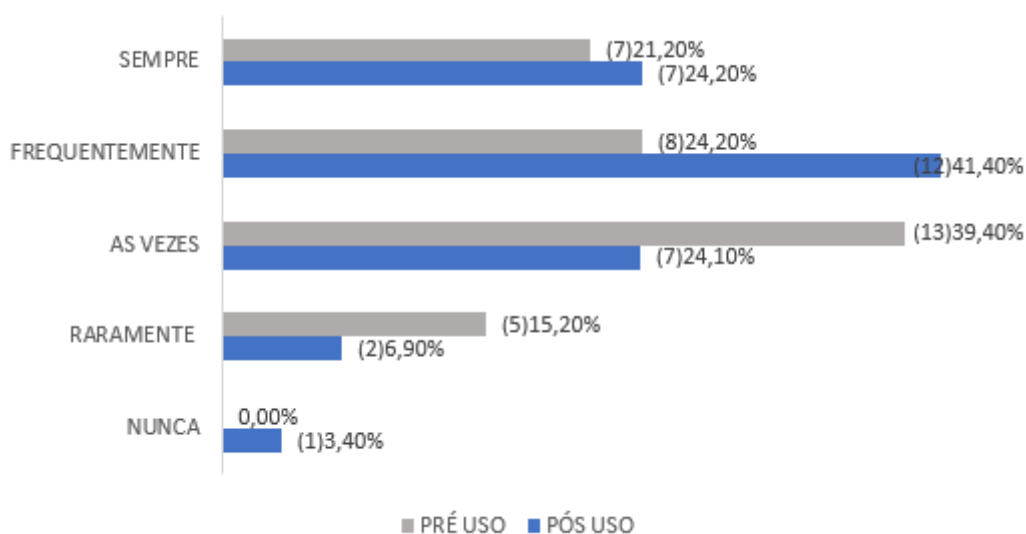
## **7.1 Inteligência Emocional – Análise dos Dados**

Baseado nos cinco pilares da teoria de inteligência emocional, a fim de verificar conhecimentos prévios a respeito das emoções e adquiridos com apoio da ferramenta, os dados expostos a seguir foram os resultados obtidos pelos questionários pré uso e pós uso do app (figura 15 a 25) onde foram divididos por pilares: Autoconhecimento, Controle das emoções, Automotivação, Empatia e Relacionamento Interpessoal da teoria.

### **Pilar 1 – Autoconhecimento**

Os alunos foram questionados se conseguiam identificar as próprias emoções.

Figura 16. Você sabe identificar suas emoções quando as sente?



Fonte: Autoria própria

Os resultados apontam um número significativo quanto à dúvida: 39,4% responderam que “Às Vezes” conseguiam identificar suas próprias emoções. Nos dados pós uso apresentam uma queda, onde 24,10% acreditam que “Às Vezes” não conseguem identificar suas próprias emoções. Tal dado inicial reforçou a necessidade da tratativa do tema. Um crescimento positivo, 41,40% pós uso, onde acreditam que “Frequentemente” conseguem identificar suas próprias emoções, anteriormente 24,20% afirmava a frequência.

Ainda sobre a identificação das emoções, com objetivo de identificar se o público alvo percebe as vastas emoções humanas, foi questionado se conseguem distinguir suas próprias emoções, que identificam e reconhecem em si. Foram mencionadas 29 emoções/sentimentos distintos. Abaixo em ordem decrescente as emoções mais mencionadas e reconhecidas pelos alunos na fase pré uso do app.

Tabela 1: Emoções mais mencionadas pré Utilização do APP.

Emoções	Nº de Menções
Alegria	13
Ansiedade	10
Tristeza	9
Felicidade	8

Fonte: Autoria própria.

Após o uso da ferramenta foram mencionadas 32 emoções/sentimentos distintos. Abaixo em ordem decrescente as emoções mais mencionadas e reconhecidas pelos estudantes.

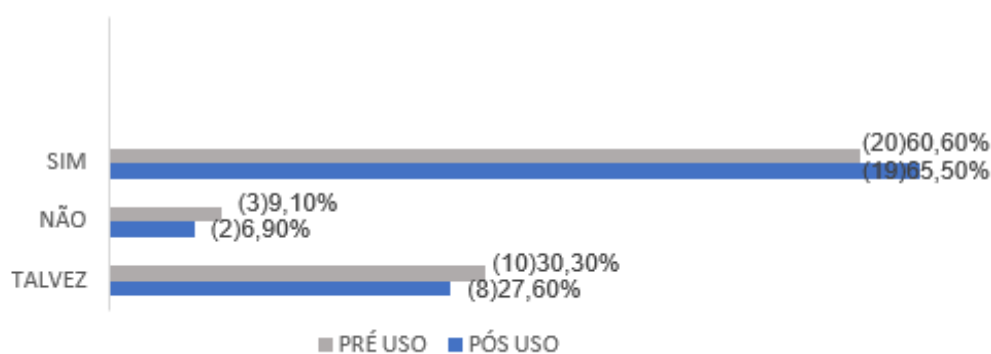
Tabela 2: Emoções mais mencionadas Após Utilização do APP

Emoções	Nº de Menções
Alegria	13
Tristeza	12
Felicidade	10
Raiva	10
Ansiedade	8

Fonte: Autoria própria.

É possível identificar um modesto crescimento no reconhecimento emocional dos participantes, aumentando o repertório de 29 para 32 emoções mencionadas. Buscando entender melhor sobre o autoconhecimento, foi proposto se conseguiriam identificar suas qualidades e seus pontos a desenvolver.

Figura 17. Você sabe quais são suas qualidades e pontos a desenvolver?



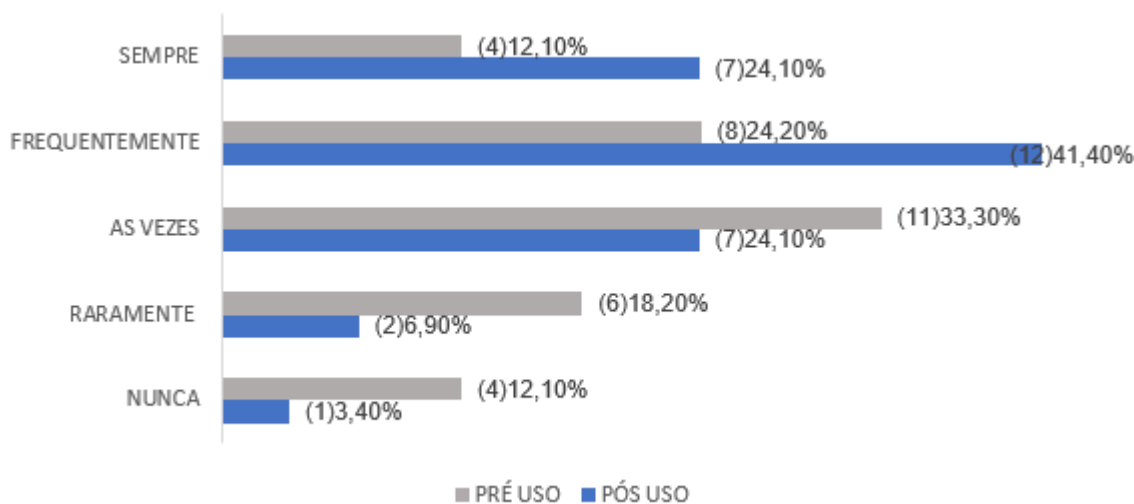
Fonte: Autoria Própria

Índices apontaram que “Sim”, 65,5% do público conseguem identificar suas qualidades e pontos a desenvolver, enquanto 30,3% “Talvez” conseguem, caindo para 27,6% após o projeto.

## Pilar 2 – Controle das Emoções

Questionados se conseguem lidar com situações de crise, quando estivessem sob pressão, o índice mais expressivo foi “ÀS VEZES”, onde afirmaram que em algumas situações conseguem lidar com situações em que estivessem sob pressão, enquanto 24,2% afirmaram que “Frequentemente” conseguem lidar, subindo para 41,40% a escolha por “Frequentemente” na segunda fase da pesquisa, sugerindo um bom controle emocional ao lidar com situações onde estejam sob pressão.

Figura 18. Você consegue lidar bem com situações onde esteja sob pressão?



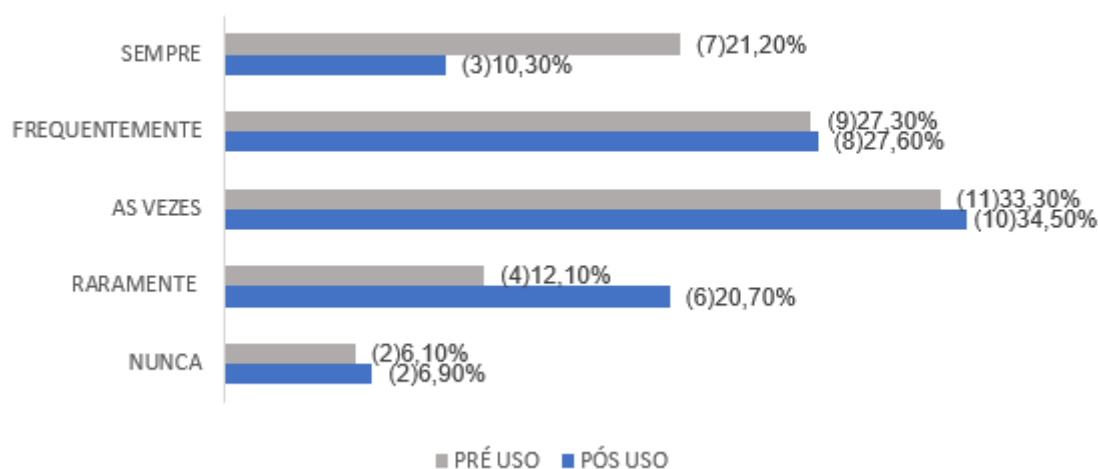
Fonte: Autoria própria.

## Pilar 3 – Motivação

Referente aos desafios da vida, foram questionados se sentiam motivados mesmo frente a eles.



Figura 19. Sinto-me motivado(a) em frente aos desafios da vida?



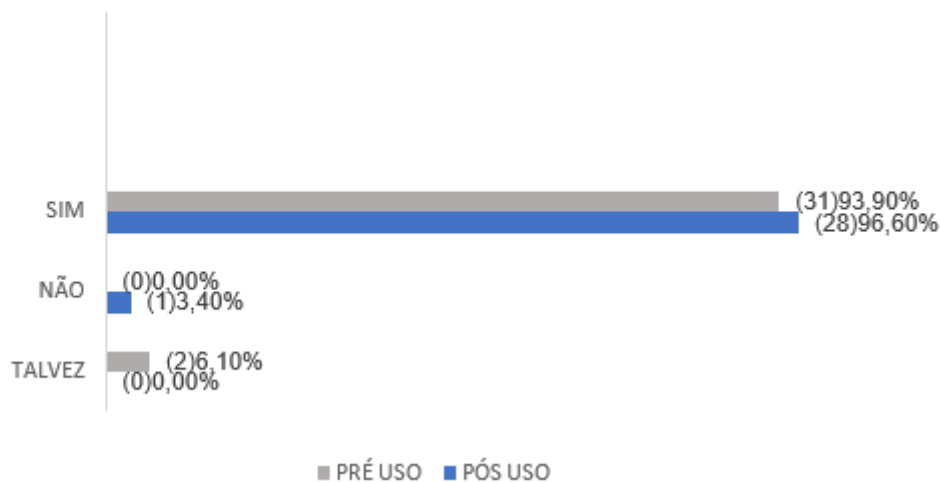
Fonte: Autoria própria.

Os dados apontaram uma média, onde 33,3% relataram que “ÀS VEZES” se sentiam motivados, outros 12,1% afirmaram que “RARAMENTE” sentiam motivados enquanto 27,3% frequentemente sentem-se motivados ao se deparar com desafios. Denotando uma baixa motivação dos participantes, aumentando na segunda fase da pesquisa para 34,5% “Às vezes” e 20,7% “Raramente” se sentem motivados frente aos desafios do cotidiano. Para se manter motivado frente aos desafios da vida, do cotidiano é preciso conhecer a si mesmo, para compreensão do que move o indivíduo, conforme aponta, Berganimi (1997), os aspectos motivacionais surgem, da própria pessoa, como resultado de todas suas experiências e de suas necessidades para assim de enfrentar os desafios, de frente ao modo como se organiza frente as situações planejadas e não planejadas, a motivação surge essencialmente a partir da personalidade do indivíduo.

#### **Pilar 4 – Empatia**

Questionados sobre a empatia, e se conhecimento média de 90% do público afirma ter conhecimento sobre o que significa a Empatia.

Figura 20. “Empatia”, você sabe o que é?



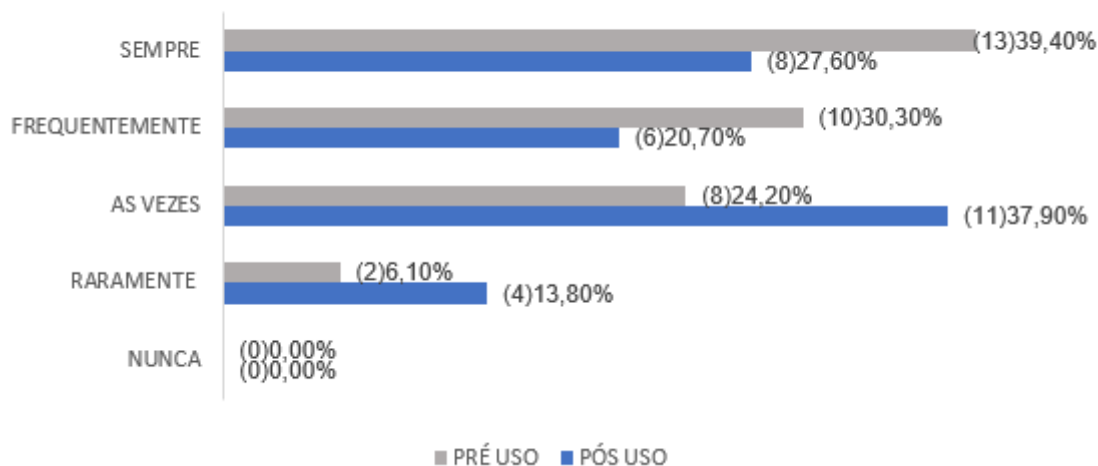
Fonte: Autoria própria.

Quanto mais autoconhecimento o indivíduo possui mais, condições ele terá de identificar aspectos semelhantes ou divergentes em si e no outro. Amistoy (2020), colabora afirmando que, quanto mais conscientes as pessoas estiverem de suas próprias emoções, com maior facilidade conseguirão identificar e perceber como outras pessoas sentem.

### Pilar 5 – Relacionamento Interpessoal

Com foco em buscar compreender como esse público se percebe quanto ao relacionamento interpessoal, foi questionado sobre o entendimento do impacto de seus comportamentos aos demais.

Figura 21. Você sabe quando seu comportamento afeta a outras pessoas, sendo ele adequado ou não?



Fonte: Autoria própria.

Na fase inicial da pesquisa a maioria informou saber sempre quando o seu comportamento afeta as demais pessoas e 24,2% informaram “ÁS VEZES”, apresentando dúvidas, e inconstância em relação ao tema. Na segunda fase, foi possível identificar em relação a essa questão, onde 37,9% afirma “Às vezes” saber seu impacto na vida do outro. A fase da adolescência é um período de descoberta de si e das relações, como aponta Goleman (1990), a arte de relacionar exigem amadurecimento de outras duas aptidões emocionais, o autocontrole e a empatia, sendo competências sociais eficazes na relação com outro. Essas aptidões sociais são capazes de moldar os relacionamentos, mobilizar e estimular os outros, vicejar relações íntimas, convencer, influenciar, e gerar conforto.

O feed de postagem teve como objetivo proporcionar um ambiente para que pudessem se relacionar, os alunos publicaram frases motivacionais, inspiradoras o que proporcionou um ambiente tecnológico agradável, puderam reagir “curtindo” as publicações.

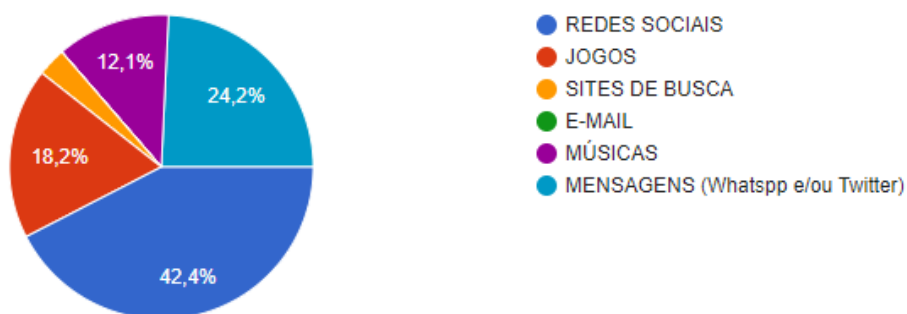
## 7.2 Usabilidade do app – Análise dos Dados

Buscando entender sobre a usabilidade do App, os estudantes foram questionados (apêndice C) sobre tópicos pertinentes ao tema

Dos alunos 66,7% (22) apresentam acessibilidade aos dados móveis (3G/4G), sendo os demais precisam de acesso a rede particular (WIFI) da escola para uso da internet. Em relação ao uso em casa, 97% (32) apresentam Wi-fi em casa, enquanto 3% (1) não tem acesso em casa.

Para análise do que o público mais utilizava na internet e smartphone, para apoio ao desenvolvimento da ferramenta, foram questionados sobre serviços e/ou aplicativos que mais utilizam ultimamente. O resultado apontou como foco do uso em redes sociais, (Facebook, Instagram) apps de mensagens e acesso a músicas, conforme ilustra a figura 22, a seguir:

Figura 22. Indique os serviços e/ou aplicativos que você mais utiliza.

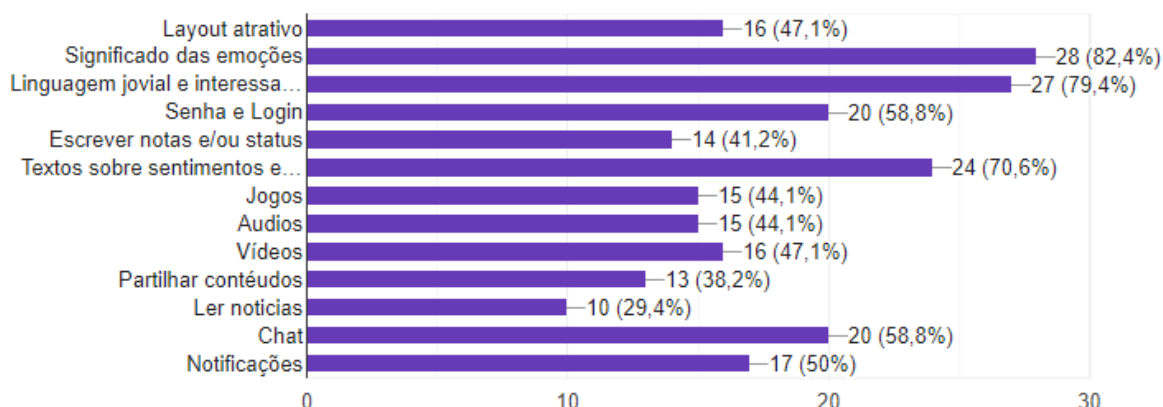


Fonte: A autoria própria.

Os dados foram utilizados para a idealização do aplicativo, onde no campo feed do app a inspiração foi dada por meio das redes sociais, item mais selecionado pelos estudantes.

Com o objetivo de construir um aplicativo mais atrativo de acordo com as expectativas do público, foram elencadas as seguintes preferências.

Figura 23. Quais funcionalidades você acredita que não pode faltar no Aplicativo Emocio? Indique todas as funções que você acredita.



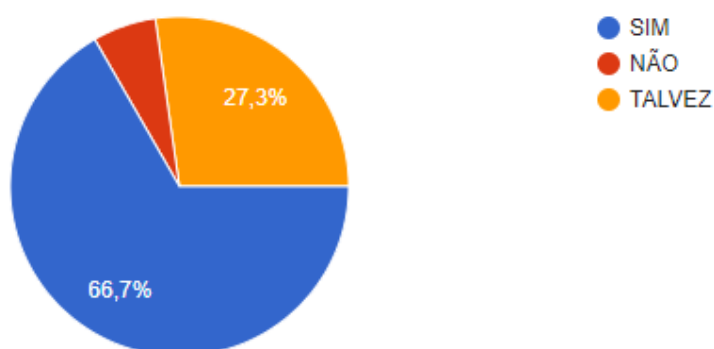
Fonte: Autoria própria.

Acreditam que o app deveria ter os significados das emoções, uma linguagem jovial, espaço para textos referentes a saúde mental. Consideram menos importante a inclusão de notícias no app.

Tais dados foram imprescindíveis para a criação do aplicativo, com a perspectiva de produzir uma ferramenta com aderência a geração investigada.

Questionados sobre a percepção inicial sobre a proposta do Aplicativo Emocio.

Figura 24. Você acredita que uma ferramenta tecnológica como um Aplicativo pode te auxiliar a compreender melhor sobre suas emoções?

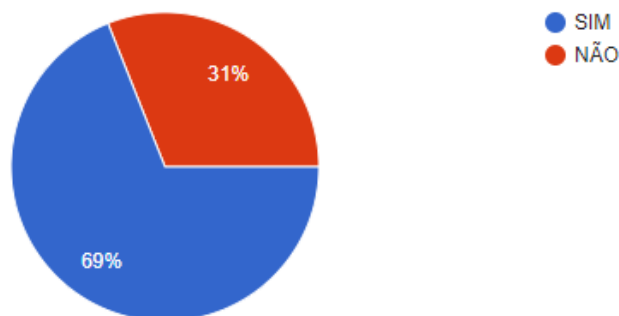


Fonte: Autoria própria.

A maioria demonstrou através dos dados uma perspectiva positiva a respeito da ferramenta, onde 66,7% afirmam que “Sim” acreditam que um App pode ajudar

a compreender melhor sobre suas emoções. A seguir, o resultado após a utilização do App.

Figura 25. O aplicativo Emocio te auxiliou a compreender melhor suas emoções?

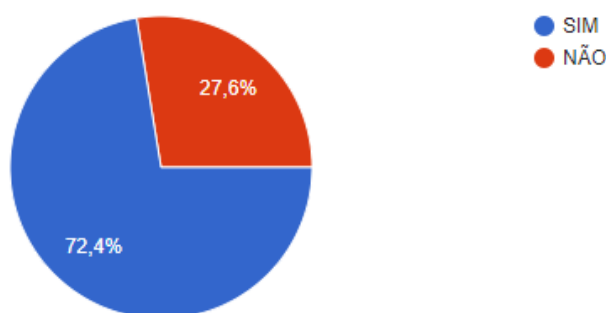


Fonte: Autoria própria.

Aproximadamente os mesmos resultados encontrados na expectativa do App, 69% acredita que a ferramenta foi capaz de auxiliar na compreensão de suas emoções enquanto 31% julga como incapaz de auxiliar.

Questionados sobre sua dedicação a atividade, os dados expõem que 72,4% dos alunos acreditam que poderiam ter se dedicado mais a atividade.

Figura 26: Acredita que você poderia ter se dedicado mais a atividade?



Fonte: Autoria própria.

Com objetivo de compreender se houveram dificuldades quanto ao tema, conteúdo, e usabilidade da ferramenta, foi solicitado que expusessem o motivo que impediu a dedicação a atividade.

Quadro 2: Impedimento a dedicação da atividade.

<b>Se "SIM" o que te impediu de se dedicar mais ao uso do APP?</b>
Preguiça
Preocupações do dia a dia, que me fizeram esquecer de usar o aplicativo
Eu esquecia de responder
Preguiça e falta de interesse
Falta de tempo
Ter mais força de vontade
Falta de tempo
Esquecimento
As correrias do dia a dia
Falta de tempo
Sou esquecida
Falta de comprometimento

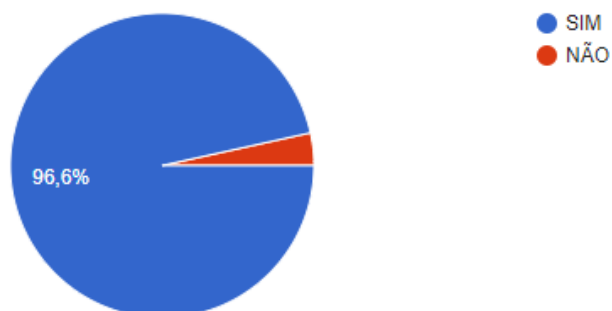
Fonte: Autoria Própria.

Muitos relatam sobre preguiça, falta de motivação, esquecimento e falta de tempo para a atividade. Nas questões dissertativas, foi possível identificar que em torno de 50% do público respondiam o questionado, os demais respondiam “Não sei” ou com apenas um ponto (.). O que vai de encontro com os dados já mencionados, onde a motivação frente as propostas e desafios da vida são desafiadores para o público analisado.

### **7.3 Temática Emoções**

A fim de verificar o quanto os alunos avaliam ou não a relevância do tema “Emoções”, foram questionados sobre se consideram o tema importante.

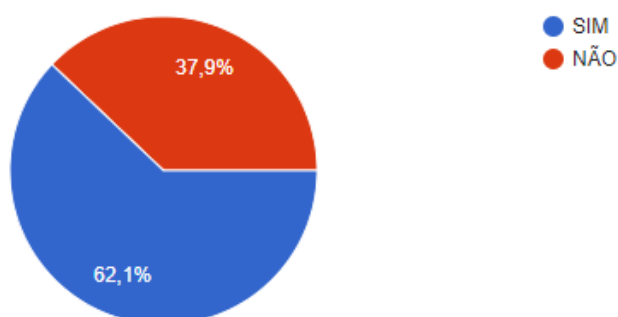
Figura 27: O assunto “Emoções” você considera algo importante a ser tratado?



Fonte: Autoria própria.

Mediante a análise, foi possível identificar que “SIM” a maioria sendo 96,6% dos alunos acreditam que o assunto é pertinente e é algo importante de ser tratado. É um dado importante, perceber que os alunos acreditam ser algo valioso a ser mencionado, como aponta Goleman (2012), afirmando que a aprendizagem dos alunos não deve ser apenas baseada na sua capacidade Intelectual, mas também na sua capacidade emocional, fazendo necessário mais projetos que propiciem a temática nas escolas. Com objetivo de compreender se o assunto é considerado “difícil” de ser falado.

Figura 28: Para você o tema “emoções” é algo difícil de se falar?



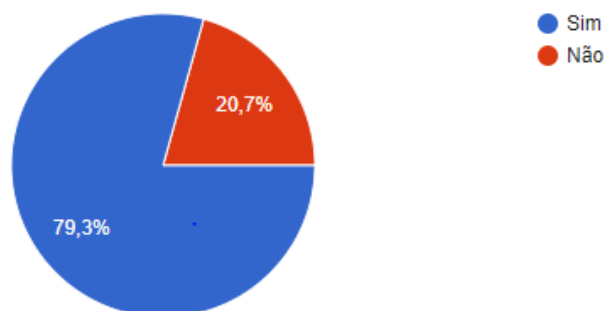
Fonte: Autoria própria.

Do público questionado 62,1% (18) alunos consideram que o assunto é “sim” algo difícil de se falar, enquanto 37,9(11) julgam como “Não” sendo algo difícil de tratativa.



Verificando se a dificuldade em falar sobre as próprias emoções gerou algum desconforto quanto a utilização da ferramenta. Afirmaram que 79,3%(23) se sentiram confortáveis utilizando o aplicativo, enquanto 20,7%(6) não se sentiram confortáveis utilizando o app.

Figura 29: Se sentiu confortável utilizando o Aplicativo Emocio?

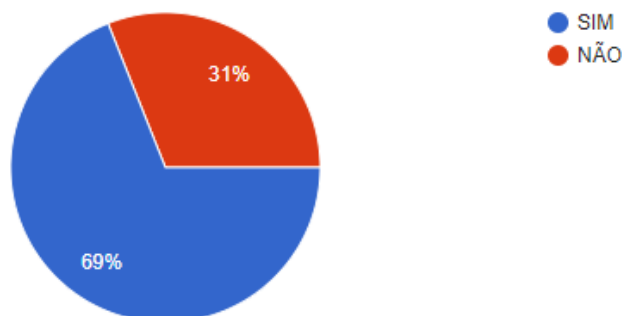


Fonte: Autoria própria.

A necessidade de propor aos alunos ambientes confortáveis e favoráveis para possibilitar a expressão emocional e escuta, Goleman (2012), contribui a respeito dos professores onde afirma que nem todos professores possuem o temperamento e treinamento adequado, que é necessário que os docentes se sintam à vontade para falar sobre sentimentos; e que nem todos são ou querem desenvolver tal habilidade. Crítica sobre a formação, onde pouco é falado aos professores, os preparando para esse tipo de ensinamento. Devido a isso a necessidade de programas de alfabetização emocional para docentes e consequente ação aos alunos. É crucial a formação acadêmica dos professores a respeito da Inteligência Emocional, afim de enriquecer o pessoal e profissional dos mesmos, havendo ainda a necessidade de incluir aprendizagens no âmbito da Educação Emocional, com o objetivo de gerar conhecimentos de ferramentas de gestão emocional e de gestão construtiva de conflitos (VALENTE, 2019).

Para compreensão do objetivo geral do presente estudo, os alunos foram questionados se o aplicativo Emocio, pôde contribuir, auxiliar na compreensão de suas emoções. Os índices apontam que 69% (20) acreditam que “Sim”, a ferramenta foi capaz de auxiliá-los a compreender melhor sobre suas emoções, e 31% (9) acreditam que “não” foi capaz.

Figura 30: O Aplicativo Emocio te auxiliou a compreender melhor suas emoções?



Fonte: Autoria própria.

Para melhor averiguação, foi solicitado que respondessem com suas próprias palavras, em que o aplicativo Emocio contribui e em não contribuiu.

Quadro 3: Contribuições do App Emocio

<b>Em que o Aplicativo Emocio te contribui?</b>
Sim, ajudou muito em meu dia, em eu desabafar a emoção que estava passando no meu dia
Para entender o significado das emoções.
Ajudou a entender melhor minhas emoções.
Não contribuiu, pelo fato que não me sinto confortável para dizer a verdade.
Ajudou a compartilhar alguns sentimentos.
Contribuiu para que eu possa entender minhas emoções e tentar as controlar para não afetar os outros.
Para eu verificar minhas emoções no cotidiano.
Muitas vezes eu não compreendia o que eu estava sentindo e o App me ajudou com isso.
Ajuda a identificar as emoções e principalmente a intensidade do que estamos sentindo. Isso resulta em uma reflexão sobre aquilo que estamos passando.
Para me ajudar a enfrentar meus sentimentos.
A entender melhor meus sentimentos.
Contribuiu, pois, pude expressar minhas emoções.
Muito bom porque quando você clica em alguma emoção o aplicativo te dá o significado dessa emoção.
Facilitou pra eu entender meus sentimentos.
Contribui no entendimento sobre as emoções que eu estava sentindo sempre tive dúvidas quanto a isso.
A entender o motivo do porque aquela emoção

Fonte: Autoria Própria.

Os comentários mencionados foram positivos em relação as contribuições da ferramenta, possibilitando aos alunos maior aquisição de consciência sobre o que estavam vivenciando, possibilitando conhecimento sobre o que sentiam, e dando nome para suas emoções. Vale ressaltar a necessidade de conduzir atividades

que proporcionam tais resultados, onde alcancem maior clareza mental e equilíbrio, pois algumas perturbações emocionais podem interferir na vida mental dos alunos. Alunos ansiosos, mal-humorados ou deprimidos apresentam dificuldade de aprendizado; pessoas acometidas por tais condições apresentam ineficiência na aquisição de informação e não elaboram os conteúdos adequadamente. Onde emoções negativas muito fortes ou desreguladas, desviam a atenção para suas próprias preocupações, interferindo na tentativa de concentração. (GOLEMAN, 2012).

#### **7.4 Dificuldades enfrentadas na aplicação**

O projeto de pesquisa foi apresentado a 03(três) Escolas Estaduais 01(uma) privada, situadas no Vale do Paraíba/SP, em unanimidade a equipe gestora avaliou estimado o propósito da ferramenta, o que motivou a tentativa de aplicação.

Foi possível a aplicação em somente uma escola onde os desafios foram parcialmente superados (resultados expostos acima).

As demais escolas por meio das observações e retorno da gestão escolar, apresentaram, as seguintes dificuldades enfrentadas no percurso:

- Nos períodos de distanciamento, dificuldade em contatar os alunos;
- Smartphones dos alunos sem espaço suficiente de memória;
- Smartphones desatualizados ou defasados;
- Internet com conexão lenta ou nula;
- Falta de engajamento e empenho dos docentes;
- Hábito dos alunos em somente participar de atividades que computam notas;
- Excesso de atividades online e formulários (período pandêmico de distanciamento social).
- Instabilidade nos sistemas governamentais, provocando quedas e retrabalhos, gerando cansaço e desmotivação para o uso de ferramentas tecnológicas da comunidade escolar.
-

## 8 RELATÓRIO DO APLICATIVO EMOCIO

A receptividade do Aplicativo pelos alunos e docentes foi positiva, alunos apresentaram interesse pelo download da ferramenta. Realizaram o download da ferramenta 27 alunos (total de 33 alunos) outros 04 alunos apresentaram dificuldade com o smartphone para baixar.

O Aplicativo Emocio ficou disponível para uso durante 30 dias, foi acessado 117 vezes, sendo os usuários mais constantes de ID(código de identificação) 12 e ID 15.

Tabela 3: Lista de 117 Usuários e Acessos

ID Usuário	Quantidade de acessos
1	5
2	4
3	6
4	1
5	6
6	3
7	7
8	8
9	4
10	7
11	0
12	21
13	3
14	4
15	13
16	0
17	4
18	3
19	4
20	3
21	0
22	0
23	0
24	6
25	2
26	2
27	1

Fonte: Autoria própria.

Dos recursos da ferramenta o item mais utilizado foi a lista de emoções (Emocionário) para inserção de emoções positivas, sendo 67 vezes utilizado a página Diário.

A escrita expressiva positiva contribui positivamente para estabelecimento da gratidão, autopercepção e análise do dia. A seguir, os comentários mencionados no campo “DIÁRIO”

Quadro 4: Comentários no campo “diário da ferramenta”.

<b>Diário – Situações Positivas</b>
Eu me sinto normal
Me sinto serena por que estou bem comigo mesma
Estou grata por tudo que estou vivendo, até nos momentos difíceis, vejo que tudo é para o meu bem!
Meu dia está sendo super bom e estou super alegre
Hoje eu estou bem graças a Deus
Hoje foi um dia engraçado
Que a nossa alegria seja contagiante
Estou muito alegre por tudo estar dando certo até agora
Algumas coisas pessoais me incomodam, como alguns pensamentos que acho desnecessário, mais sei que devo aprender a viver com isso
Hoje estou feliz
O dia tá meio puxado aqui na escola, as aulas que demandam mais da nossa atenção são todas hoje
Hoje eu estou bem animado com as coisas que estão acontecendo em meu dia, acompanhado dos meus amigos
Estou alegre com tudo que está acontecendo comigo
Estou feliz por tudo que venho conquistando.
É sexta-feira
Estou viva e com saúde
Sextou
Mais uma semana para começarmos, recomeçamos e vencermos.
Estou alegre pois estou viva
Apesar de ser segunda-feira, estou animada pra semana
Fiz uma viagem em família no final de semana e matei a saudade dos meus parentes
Estou feliz, mas com muito sono
Estou em uma fase muito boa comigo mesma
Feliz com esse dia
Agradecida por estar bem e minha família também
Estou amando a vida
Estou amando
Hoje eu acordei de bom humor
Alegre
Estou de bom humor hoje, um pouco inquieto
A minha semana está indo muito bem
Sextou
Gratidão ao dia, a vida!
Dia de passear e descansar
Tive um final de semana incrível
Hoje eu estou feliz e não me arrependo de nada do meu dia
Setembro amarelo, mês para relembrar da minha mãe
Não aconteceu nada de ruim no dia de hoje
Hoje aconteceu algo que eu realmente não esperava, algo que não imaginava que havia possibilidade de acontecer e estou surpreso e feliz com isso, até um pouco confuso
Hoje eu estou simplesmente bem
Meus sentimentos variam bastante, amanhã posso estar melhor ou pior

continua

(Conclusão)

Quadro 4: Comentários no campo “diário da ferramenta”.

<b>Diário – Situações Positivas</b>
O dia também é repleto de coisas boas. Mas a gente gasta muita energia focando nas ruins. É importante ter consciência de olhar para aqueles detalhes positivos
Estive pensando qual especial são os momentos em que a gente fica perto das pessoas que amamos. Estou alegre e contente por vivenciar momentos que até são simples, mas valem ouro
Estou extremamente alegria
Hoje o dia está muito produtivo
Hoje simplesmente estou bem
É importante aceitar que muitas vezes não podemos fazer nada pra mudar as coisas e está tudo bem também. A aceitação é uma ótima forma de finalizar um processo, tem situações que simplesmente exigiram isso
É bom entender que certas coisas não podem ser resolvidas
Eu estou bem, conforme as coisas acontecem eu começo a compreender com mais facilidade

Fonte: Autoria Própria.

É possível perceber através da escrita dos estudantes que o campo foi utilizado para além da proposta inicial, de mencionar a situação favorável ligada a emoção selecionada. Alguns alunos, utilizaram o espaço para real externalização do fato e do que sentiam.

Já as emoções de cunho negativa, a ferramenta automaticamente encaminhou para a tela de enfrentamento de situação/problema. As emoções selecionadas foram:

Tabela 4. Emoções de cunho negativo selecionadas.

<b>Emoções</b>	<b>Quantidade</b>
Tédio	11
Ansiedade	8
Deprimido	6
Insegurança	5
Tensão	4
Decepção	3
Irritação	3
Confusão	3
Frustração	2
Melancolia	2
Culpa	1
Incompreensão	1
Hostilidade	1

Fonte: Autoria Própria.

Sendo, “Tédio”, “Ansiedade”, “Deprimido” emoções mais sentidas pelos alunos durante os trinta dias de utilização.

Demonstrado na figura abaixo, ao responder atividade, o sucesso da ação de enfrentamento ocorrer quando o item 2 “Técnica/Recurso de Enfrentamento, se encontrar em percentual menor ao item 1 “Queixa”. Significa que, após pensar, imaginar e refletir sobre a situação problema, o indivíduo agora consegue enxergar o conflito de maneira mais pragmática, não sendo comedido pela situação/problema.

Figura 31: Demonstração da Ferramenta.

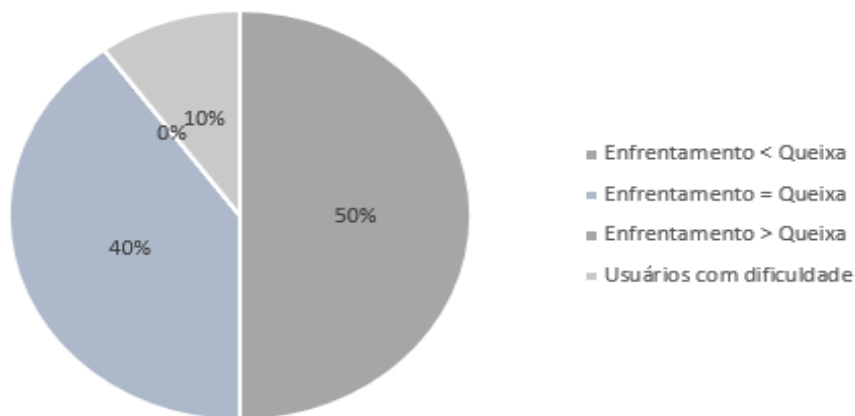
The image shows a mobile application interface with two questions and a slider scale. The top question is: "1) Em uma escala de 0 a 100% o quanto essa situação/problema te afeta?". Below it is a slider with labels "Nada", "Médio", and "Muito", and a red dot at the 100% mark. An arrow points from this question to a box labeled "Queixa". The bottom question is: "2) Se essa situação/problema fosse de um amigo(a), o que você poderia falar para ele(a) para ajudar a enfrentar e amenizar o sofrimento?". Below it is a slider with labels "Nada", "Médio", and "Muito", and an orange dot at the 50% mark. An arrow points from this question to a box labeled "Recurso para enfrentamento". At the bottom of the screen is a blue button labeled "Finalizar >".

Fonte: Autoria Própria

O recurso foi utilizado cinquenta (50) vezes pelos alunos, os dados obtidos pelos relatórios do App apontam que ao utilizar o recurso para enfrentamento da situação/problema, 50% das vezes a técnica foi efetiva sob a queixa trazida. E 40% das vezes a técnica/recurso não produziu efeito mantendo-se igual queixa inicial e utilização do recurso. Alguns usuários apresentaram dúvidas a respeito da

utilização, 10% deles não moveram o cursor. Em nenhum caso o recurso aumentou a queixa do usuário.

Figura 32: Utilização da ferramenta Enfrentamento de Situação/Problema.



Fonte: Autoria Própria

A seguir, a tabela detalhada das cinquenta (50) utilizações dos usuários, da função de Situação/Problema e Enfrentamento.

Tabela 5. Dados Gerais tela enfrentamento.

Situação/Problema	Enfrentamento Situação/Problema
<b>Em uma escala de 0 a 100% o quanto essa situação/problema te afeta?</b>	<b>Se essa situação/problema fosse de um amigo(a), o que você poderia falar para ele(a) para ajudar a enfrentar e amenizar o sofrimento? Pense, Reflita! Agora, o quanto realmente essa situação/problema realmente te afeta em uma escala de 0 a 100%?</b>
100%	50%
100%	75%
100%	50%
100%	50%
100%	75%
100%	75%
100%	75%
100%	75%
100%	75%
100%	25%
100%	75%
100%	75%
100%	50%
100%	75%
75%	50%

continua



(Conclusão)

Tabela 5. Dados Gerais.

Situação/Problema	Enfrentamento Situação/Problema
75%	50%
75%	50%
75%	25%
75%	50%
75%	50%
50%	25%
50%	25%
50%	25%
50%	25%
100%	0
100%	100%
100%	100%
100%	100%
100%	100%
100%	100%
100%	100%
100%	100%
100%	100%
100%	100%
100%	100%
100%	100%
100%	100%
75%	75%
75%	75%
75%	50%
75%	75%
50%	50%
50%	50%
50%	50%
50%	50%
50%	50%
25%	25%
25%	25%
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0

Fonte: Autoria própria.

Conforme objetivos da presente pesquisa, o mapeamento das emoções dos alunos, e identificação daqueles que precisam de alguma intervenção imediata.

Durante a utilização do aplicativo um usuário se destacou devido a grande quantidade de emoções “negativas” escolhidas no aplicativo. Conforme programado, as dez (10) últimas emoções inseridas, 60% delas forem de cunho negativo, a pesquisadora recebe em seu e-mail cadastrado um “alerta” para verificação e possível intervenção. Diante disso um e-mail foi enviado para “alertar” sobre tal aluno.

Figura 33: E-mail “Alerta” recebido.



Fonte: Autoria própria.

Das quatorze (14) vezes em que utilizou o aplicativo Emocio, todas foram para mencionar um evento estressor. Diante de tal dado, a gestão da escola foi avisada.

Referente a aluna, a professora envolvida e coordenadora pedagógica se surpreenderam por tal menção, por se tratar de uma aluna engajada, participativa, comunicativa e de constante aparente bom humor.

Com autorização da diretora e previsto no objetivo da pesquisa a intervenção psicossocial, foi agendado com a aluna uma reunião com a Psicóloga responsável por tal estudo.

Durante o encontro, inicialmente foi realizado um rapport com o objetivo de criar um ambiente confortável e agradável para aluna. A aluna em todo momento demonstrou-se aberta e comunicativa, exposto a ela sobre um dos objetivos do aplicativo Emocio e sobre a variedade de emoções de cunho negativo inseridas, a mesma informou que só utilizava o aplicativo quando estava se sentindo “mal e estressada”, por isso não mencionava emoções positivas, já que o foco do uso foi unicamente buscando o campo de enfrentamento da situação. Abaixo o depoimento da aluna a respeito da sua experiência.

## 8.1 Depoimentos

**Aluna: G.J.S**

**17 anos**

**3º Ano do Ensino Médio**

Minha experiência com o aplicativo “Emocio”

Recentemente a profissional de psicologia Patrícia Rocha esteve em nossa escola para nos apresentar o aplicativo desenvolvido por ela. Nos ajudou com a instalação e explicou os primeiros passos para que pudéssemos colocar em prática.

O aplicativo possui uma interface bem simples o que facilita a compreensão até mesmo para os menos adeptos a tecnologia, apresenta uma excelente proposta, além de facilidade e praticidade.

O software é dividido em 3 partes, a primeira delas é direcionada a publicações diárias de imagens, frases entre outras coisas que podem ser vistas, curtidas e comentadas pelos demais usuários em até 24 horas. Pra mim a melhor de todas, se assemelhando muito a uma rede social como Facebook e Twitter pode ser utilizada para compartilhar pensamentos, ideias e reflexões que podem gerar um sentimento de compatibilidade ou estranheza.

A segunda parte é denominada de Emocionário, sem dúvidas é a parte mais interessante de todas, ele pode ser preenchido várias vezes ao dia e funciona como um “diário” de emoções onde você pode classificar os seus sentimentos. O aplicativo sugere inúmeras opções para serem escolhidas e cada uma delas vem com uma explicação resumida do sentimento em questão, como por exemplo: “Ansiedade – Me sinto preocupado(a), à espera de algo, com medo de que algo ruim aconteça. Às vezes sinto frequência cardíaca elevada, respiração rápida, sudorese e sensação de cansaço”.

Apesar de trazer todos os tipos de sentimentos, negativos e positivos, particularmente todas as vezes em que usei o aplicativo estava com algum tipo de sentimento ruim ou passando por uma crise onde eu precisava de ajuda, mas não conseguia recorrer a ninguém. Nesses momentos eu abria o aplicativo e procurava

pelo sentimento que fosse compatível ao que eu estava sentindo, ou ao que mais se assemelhava, lia as descrições atentamente e procurava refletir sobre. Isso foi o que me serviu de auxílio muita das vezes, afinal quando refletimos sobre o que realmente estamos sentindo podemos perceber que normalmente intensificamos as sensações, o que nos leva a problematizar muitas situações que na realidade não precisam de tanta intensidade.

O próximo passo depois de escolher o sentimento que mais lhe representa, é uma espécie de medição da intensidade. Duas perguntas são utilizadas para isso e são respondidas por meio de uma linha que começa no 0% e pode ir até o 100%. E o emocionário ainda apresenta uma caixa de texto denominada “Diário” onde você pode fazer suas considerações, observações e reflexões afim de se expressar livremente, pois essa parte é privada.

Por fim o aplicativo ainda apresenta uma espécie de histórico onde ficam disponível todas as suas utilizações anteriores, isso permite ao usuário uma análise dos sentimentos que são mais recorrentes em sua rotina, o que permite inclusive a comparação entre as semanas mais tranquilas e alegres, as mais agitadas e exaustivas.

Quando somos adolescentes parece que todos os sentimentos estão a flor da pele, no último ano do ensino médio a pressão é tanta por conta de mercado de trabalho, vestibular, vida adulta e outros inúmeros desafios pelos quais temos pouco tempo para se preparar, que durante um dia podemos chegar a ultrapassar os limites. Ter um lugar onde podemos categorizar nossa emoção, medir sua intensidade e ainda refletir sobre sua recorrência foi de suma importância para o controle de sentimentos como a ansiedade e angustia.

O aplicativo nos oferece a possibilidade de compartilhar todos esses sentimentos em um espaço próprio e seguro, com um público selecionado sem encarar ofensas como em outras redes. Esse diferencial cria um lugar de construção pessoal e isso é incrível.

Obrigada a Patrícia pela oportunidade, e parabéns pela ideia incrível, espero que mais pessoas possam ter acesso a esse que app que já está no meu “top 10 de melhores aplicativos”.

**Professora: A. H.**

**Disciplina: Filosofia**

**Ensino Médio**

Os alunos simpatizaram com aplicativo, muitas vezes expressando que era de fácil manuseio e que poderiam expressar sentimentos, desabafar de forma que não conseguiriam fazer com qualquer outra pessoa.

O aplicativo foi de fácil aceitação pelos alunos, o público Alvo foram os alunos que estavam na terceira série do Ensino Médio. Foi notório o engajamento dos alunos no começo fazendo uso do Emocionário e feed de notícias, local este que podiam interagir com os demais colegas e deixar mensagens positivas e motivacionais. Ao longo do tempo foi possível observar que mesmo sendo incentivados constantemente a fazerem uso do app, somente os faziam quando estavam com emoções consideradas negativas.

O app pode apoiar ainda as aulas de Filosofia, onde possuem como base as habilidades essenciais do currículo paulista: O uso do aplicativo se mostrou primordial nas habilidades: Discutir o conceito de liberdade, destacando questões associadas e diferentes entendimentos sobre o ser livre; identificar diferentes conceitos de felicidade, destacando questões associadas a diferentes entendimentos contemporâneos sobre “ser feliz”. (SÃO PAULO, 2021). Com uso do aplicativo norteado pelas habilidades essenciais os alunos puderam refletir suas ações e fazer reflexões partindo das suas emoções, levantando-os a se auto conhecerem.

**Diretora da escola: C.S.F**

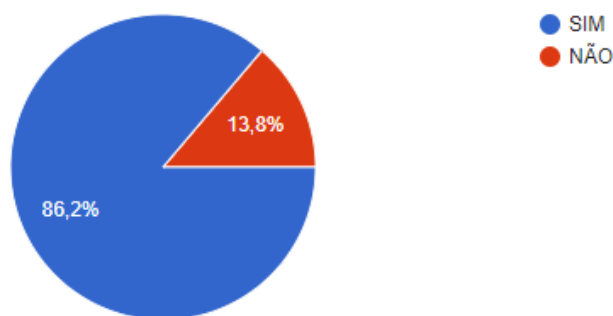
Os alunos perceberam os benefícios comentaram que gostaram principalmente de provocar a reflexão do assunto. Gostei bastante pois instruí os estudantes sobre o que estavam sentindo, provocando a reflexão e aprendizado a lidar com as emoções, acredito que se não tivesse a pandemia e eles utilizassem com maior frequência contribuiria mais. Acredito que além de incentivar e estimular o assunto através de palestras, dinâmicas o apoio do app contribuiu para desmistificar as emoções e a importância de saber lidar com elas.

Hoje temos muitas pessoas enfrentando dificuldades socioemocionais por não terem essas competências desenvolvidas, portanto e de grande importância ter formas de desenvolvê-las desmistificar nos anos escolares. Com essas competências os estudantes terão condições de ter maior foco em seus projetos de vida o que impacta muito na aprendizagem.

## 8.2 Reação ao uso do App Emocio

Para compreender a percepção dos alunos quanto a usabilidade do App, o impacto da ferramenta, recursos visuais e programação, foram colhidos os seguintes dados.

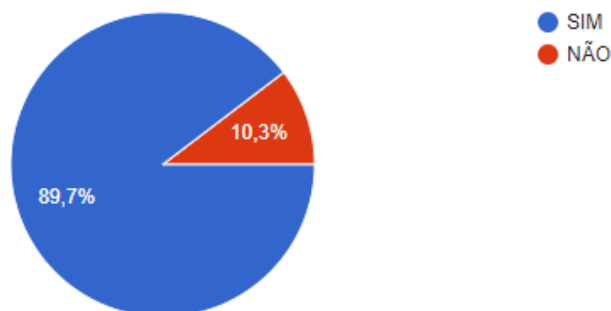
Figura 34: Teve facilidade para Utilização? Acredita que o sistema é autoinstrutivo?



Fonte: Autoria própria.

A maioria dos usuários afirmaram que o sistema é autoinstrutivo, o que revela uma preocupação inicial da presente formulação do produto, a necessidade em tornar o App intuitivo, ou seja, que as pessoas entendem facilmente como ele funciona. Com o intuito de promover futuras pesquisas com públicos de faixas etárias distintas foram questionados se percebiam a facilidade do uso para crianças.

Figura 35: Acredita que crianças (07 a 12 anos) conseguiriam utilizar o Aplicativo Emocio?



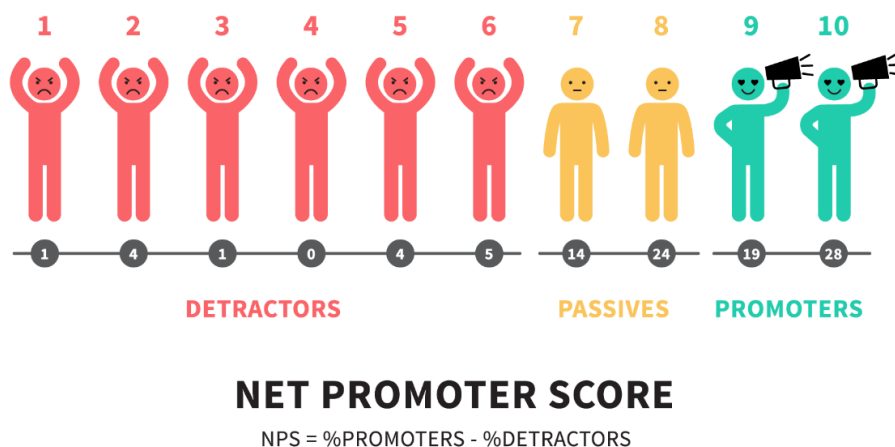
Fonte: Autoria própria.

Novamente, grande parte afirma que sim, onde 89,7% acredita que crianças de 07 a 12 anos conseguiriam utilizar o App.

### 8.3 Escala NPS

Com o objetivo de medir o grau de lealdade dos usuários, índices da experiência e satisfação, foi utilizado a métrica NPS (Net Promoter Score), criada por Fred Reichheld em 2003, através de um artigo intitulado “The One Number You Need to Grow”. Onde esse indicativo de performance tem a prática de uso para verificar a probabilidade de recomendação de um site, ferramenta, ou aplicativo de acordo com a pesquisa. (REICHHELD,2003)

Figura 36: Escala NPS.



Fonte: Infornet (2021).

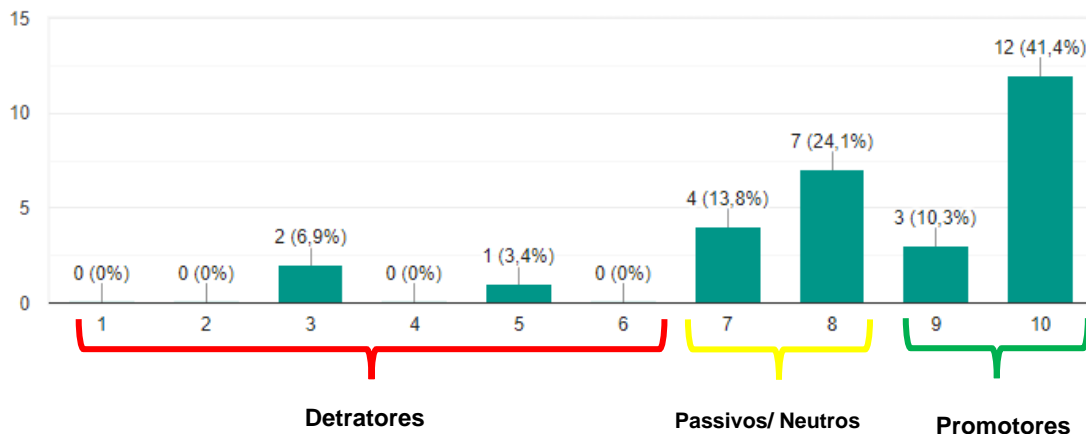
A Escala NPS aponta que os usuários que dão nota de 0 a 6 são considerados detratores, significa que não estão satisfeitos com o serviço, marca ou produto. Esse público seriam as pessoas que provavelmente não iriam divulgar o produto, ou até mesmo criticar para as demais pessoas.

Os usuários que dão nota 7 ou 8 são considerados passivos/neutros: não apresentam insatisfação, mas também não são leais a marca, produto e serviço.

Já os clientes que dão nota entre 9 e 10 são considerados promotores: aqueles que provavelmente recomendam a marca, serviço ou produto.

A seguir os dados obtidos através da presente pesquisa, onde os alunos foram questionados da probabilidade de recomendar o App Emocio.

Figura 37: Qual a probabilidade de você recomendar o Aplicativo Emocio para alguém?



Fonte: Autoria própria.

A partir dos dados obtidos pelas respostas dos alunos, o cálculo da escala NPS:

**Fórmula NPS: % clientes satisfeitos – % clientes insatisfeitos = NPS**

$$41,4\% + 10,3\% - 6,9\% - 3,4\% =$$

$$51,7\% - 10,3\% = 41,4\% =$$

**NPS = 41,4%**



Outra maneira de calcular NPS, é:

**Fórmula NPS: (Promotores – Detratores) / Número total de respondentes**

$$(15-3) / 29 =$$

<b>NPS = 0,41</b>
-------------------

Escala Qualitativa NPS, é dividida entre resultados: Excelente; muito bom; razoável e Ruim, conforme escala abaixo.

Quadro 5: Escala NPS.

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zona de Excelência: de 75 a 100 de NPS.</li> <li>• Zona de Qualidade: de 50 a 74 de NPS.</li> <li>• Zona de Aperfeiçoamento: de 0 a 49 de NPS.</li> <li>• Zona Crítica: de -100 a -1 de NPS.</li> </ul> |
|--|

Fonte: Fia (2020).

Os dados segundo a escala NPS apontam que, a atual NPS do aplicativo Emocio se encontra em “Zona de Aperfeiçoamento”, indicando que à necessidade em dar mais atenção à área de satisfação do cliente.

Buscando melhorias e sugestões para futuros estudos, foi requisitado aos alunos sugestões de melhorias para o aplicativo. Conforme respostas a seguir:

Quadro 6: Sugestões de melhorias para o aplicativo

<b>Deixe suas sugestões de melhoria para o aplicativo Emocio.</b>
Em minha opinião está super bom desse jeito
Acho que não tem nada q tem q melhorar
Colocar indicações de livros
Está Perfeito
Já está ótimo
Sugestão de coisas praticas para diminuir sentimentos como ansiedade, angústia e coisas do tipo. Como por exemplo exercícios de respiração, meditação e coisas desse tipo.
Na minha opinião o aplicativo é ótimo e ajuda muito compreender melhor as emoções.
Na minha visão está ótimo
Poderia ser usado sem internet
Acho que uma aba de chat para conversar quando necessário
Conversas privadas

Fonte: Aatoria Própria

#### **8.4 Atualização do App**

Em vista de melhorar o aplicativo, a fim de promover uma ferramenta estimulante para o público. para uma próxima versão é perceptível a necessidade de alteração do formato da imagem para postagem, a necessidade de notificações de lembrete para uso e estímulo do app, um campo de direcionamento a serviços públicos de atendimento emergencial para usuários em crises emocionais.

## 9 CONCLUSÃO

A presente pesquisa trata-se de um dos primeiros estudos associando Inteligência Emocional, Tecnologia e Educação no Brasil, diante dessa contribuição inicial e de todo teor exposto, foi possível identificar que o público estudado apresenta interesse pelo tema emoções, percebe a necessidade de se falar e desenvolver Inteligência Emocional e que a temática ainda apresenta certo desconforto de tratativa.

A proposta do aplicativo e da temática é bem aceita, pela equipe gestora, docentes e alunos, na aplicação a partir das dificuldades técnicas enfrentadas, e falta de estímulos, a motivação pela utilização sofreu queda. O que concorda com os estudos de Moshe *et al.* (2021), onde em suas revisões foi identificado altos níveis de descumprimento em intervenções digitais, especialmente em configurações e em intervenções não guiadas.

Os objetivos foram alcançados, a ferramenta desenvolvida e a partir dela os resultados quanti-qualitativos demonstram que a pesquisa possibilitou aos alunos condições de maior tratativa do tema, maior conhecimento, compreensão e consciência de suas emoções, ajudando-os a enfrentar situações/problemas com mais assertividade e racionalização. Além dos dados, foi possível de identificação mensurar e distinguir os alunos com maior necessidade de atendimento/direcionamento.

Para validação do desenvolvimento e aquisição de competências socioemocionais o presente estudo propõe para futuras pesquisas um tempo superior a trinta dias de aplicação, e envolvimento e condução de mais docentes, sugerindo um projeto interdisciplinar a partir da utilização e tema.

Diante dos comentários e resultados obtidos, é promissor que agendas de pesquisas futuras estejam focadas em analisar e contribuir para intervenções psicossociais tecnológicas, e espera-se que em futuros estudos, a tecnologia associada a competências socioemocionais no contexto educacional, proporcione o desenvolvimento das competências socioemocionais, para toda comunidade escolar, a fim de favorecer o autoconhecimento das emoções e a boa gestão delas, conseqüentemente, empatia, motivação, melhoria da aprendizagem escolar, podendo proporcionar também relações interpessoais mais saudáveis em ambientes educacionais e sociais. A presente ferramenta, se readaptada,

apresenta potencial para utilização em diferentes faixas etárias e para fins de mapeamento das emoções e desenvolvimento socioemocional em outras áreas de competências humanas, como hospitais e consultórios clínicos.

## REFERÊNCIAS

ALONSO, R. Net Promoter Score (NPS): o que é, como aplicar e estudos de caso. Fia, 2020. Disponível em: <https://fia.com.br/blog/net-promoter-score-nps/>. Acesso em: 22 jan. 2022.

AMESTOY, S.C. Inteligência emocional: habilidade relacional para o enfermeiro-líder na linha de frente contra o novo Coronavírus/Emotional intelligence: relationship skill for the nurse-leader on the front line against the new Coronavirus. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 4, 2020.

ANTUNES, C. **Alfabetização emocional: novas estratégias**. 5.ed. Petrópolis/RJ: Editora Vozes, 1999.

BAIKIE, K. A.; WILHELM, K. Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing. **Advances in Psychiatric Treatment**, v.11, p.338-346, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>. Acesso em: 20 fev. 2021.

BECK, A.T., **Depression: Causes and Treatment**. University of Pennsylvania Press, 1972. - ISBN 978-0-8122-7652-7

BENEDIKT, C; OSBORNE, M. The future of employment: how susceptible are jobs to computerization. **Oxford Martin School**, 17 setembro 2013. Disponível em: [https://www.oxfordmartin.ox.ac.uk/downloads/academic/The\\_Future\\_of\\_Employment.pdf](https://www.oxfordmartin.ox.ac.uk/downloads/academic/The_Future_of_Employment.pdf). Acesso em: 20 mar. 2019.

BERGAMINI, Cecília Whitcker. **Motivação nas organizações**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 1997.

BRASIL. Lei nº 13.935, de 11 de dezembro de 2019. DOU Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 2019, p.7.

BRASIL. Ministério da Educação e Cultura. Base Nacional Comum Curricular – BNCC, 2018. Disponível em: [http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_-versaofinal\\_s\\_ite.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_-versaofinal_s_ite.pdf). Acesso em: 15 mar. 2020.

CARDOSO, A. **Dicionário de emoções, sentimentos e estados de ânimo**. [Recurso eletrônico]. Foz do Iguaçu/PR. Epigrafe: 2018. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=S6-2DwAAQBAJ&pg=PT120&dq=dicionario+das+emo%C3%A7%C3%B5es&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwizLam7tfpAhWolbkGHabKBk4Q6AEIKDAA#v=onepage&q=dicionario%20das%20emo%C3%A7%C3%B5es&f=true>. Acesso em: 08 maio 2020.

COMISSÃO ECONÔMICA PARA AMÉRICA LATINA E CARIBE. Discurso de Alice Bárcena, 2018. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/com-evolucao-tecnologica-65-das-criancashttps://nacoesunidas.org/com-evolucao-tecnologica-65-das-criancas-terao-empregos-que-ainda-nao-existem-diz-cepal/terao-empregos-que-ainda-nao-existem-diz-cepal/> . Acesso em: 20 mar. 2019.

DEMING, D. J. The growing importance of social skills in the labor market. *Quarterly Journal of Economics*, v. 132, n. 4, p. 1593–1640, 2017.

DUARTE, A. C. S., DUARTE, J. B., RAZERA, J. C. C. Alfabetização emocional na educação formal: perspectivas na busca do desenvolvimento integral do educando. **Revista Interagir: pensando a extensão**. Rio de Janeiro/RJ n.7, p.109-113, 2005. Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/interagir/article/viewFile/21391/15509>. Acesso em: 25 maio 2020.

DUHIGG, C. **O Poder do hábito. Por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios**. Tradução Rafael Montovani. 1.ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

FERNÁNDEZ, B. P., CABELLO, R. La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional . **Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar** (SSN electrónico: en trámite), Vol. 1, Núm. 1, enero-junio (2021), pp. 31-46.

FERREIRA, Aurelio Buarque de Holanda. **O minidicionário da língua portuguesa**. 4. ed. rev. Amp. Rio de Janeiro, 2002.

FREITAS, Partinobre Brito; RECH, Terezinha. O uso da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno depressivo: uma abordagem em grupo. **Barbaroi**, Santa Cruz do Sul, n. 32, p. 98-113, jun. 2010. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S01046578201000010007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S01046578201000010007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 09 jan. 2022.

EGG, Ezequiel Ander. **Repensando la Investigación-Acción – Participativa**. México: El Ateneo, 1990.

ELHAI, J. D. *et al.* Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. **Computers in Human Behavior**, v. 69, p. 75–82, 2017.

EMOJIS. Dicionário Popular, 2020. Disponível em: <https://www.dicionariopopular.com/significado-dos-emoticons-emojis/>. Acesso em: 08 nov. 2020.

FERNÁNDEZ-MARTÍNEZ, A. M.; MONTERO-GARCÍA, I. Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. **Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud**, v. 14, p. 53–66, 2016.

FILLIOZAT, Isabelle. **A inteligência do coração: a nova linguagem das emoções**. 3. ed. Rio de Janeiro, RJ: Campus, 1998

GIL, A. C. Inteligência Emocional ou Inteligência Múltipla. **Revista Pensamento & Realidade** – PUC. v.2, p.59-64, fev. 1998. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/pensamentorealidade/article/view/8526>. Acesso em: 15 jul.2020.

GOLEMAN, D. **Inteligência social: o poder das relações humanas**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente**. 2.ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GOLEMAN, D; SENGE, P. M. **O foco triplo: Uma nova abordagem para a educação**. Rio de Janeiro: Ed. Objetiva, 2014

INFONET. A importância de pesquisas de satisfação do cliente. Disponível em: <https://www.infonet.com.br/blog/a-importancia-das-pesquisas-de-satisfacao-do-cliente/> -. Acesso em: 05 dez. 2021.

KASHDAN, T.; BISWAS-DIENER, R. The Upside of Your Dark Side: Why Being Your Whole Self – Not Just Your “Good” Self – Drives Success and Fulfillment. **New York**, Hudson Street Press., 2014. 304 pp.

KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v.30, n.2, p.S54-64, 2008.

KWOK, S. Y. C. L.; SHEK, D. T. L. Cognitive, emotive, and cognitive-behavioral correlates of suicidal ideation among Chinese adolescents in Hong Kong. **The Scientific World Journal**, v. 10, p. 366–379, 2010.

LEITE, R. D. O papel da escola na apropriação da Inteligência emocional. **Revista Científica Educ@ção**. v.3. n.5. maio/2019. p. 605-621. Disponível em: <https://periodicosrefoc.com.br/jornal/index.php/RCE/article/view/74/72>. Acesso em: 29 maio 2022.

MAYER, J. D.; SALOVEY, P. What is emotional intelligence? In: SALOVEY, P.; SLUYTER, D. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. **New York: Basic Books**, 1997. p. 3–34.

MORAN, J.M. Desafios que as tecnologias digitais nos trazem. In: MORAN, José M. **Novas tecnologias e mediação pedagógica**. Campinas, São Paulo: Papirus, 2013.

MOSHE, I; TERHORST, Y; PHILIPPI, P; DOMHARDT M, CUIJPERS, P; CRISTEA, I, PULKKI-RABACK, L; BAUMEISTER, H; SANDER; L.B. Digital interventions for the treatment of depression: A meta-analytic review. **Psychol Bull.** , v.147, n.8, p.749-786, Aug. 2021.

MICHAELIS. Dicionário Online da Língua Portuguesa, 2020. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/>. Acesso em: 15 dez.2019.

MORIN, Edgar. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. 8. ed. São Paulo, SP: Cortez, 2003.

NEOLOGISMO. In: MICHAELIS, Dicionário Online da Língua Portuguesa, 2020. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/neologismo>. Acesso em: 05 nov. 2020.

PEDREIRA, A. **A hora e a vez da competência emocional — Levando inteligência às emoções**. 4. ed. Salvador, BA: Casa da Qualidade, 1997.

PÉREZ, N.; FILELLA, G. Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. **Praxis & Saber**, v. 10, n. 24, p. 23–44, 2019.

PETRIDES, K. V. *et al.* Developments in Trait Emotional Intelligence Research. **Emotion Review**, v. 8, n. 4, p. 335–341, 2016.

PUGENS, N. B.; HABOWSKI, A. C.; CONTE, E. O ensino de aprendizagem permeados pelas tecnologias digitais. In: Congresso Internacional de Educação e Tecnologia. **Anais do CIET e EnPED**, 2018. Disponível em: <https://cietenped.ufscar.br/submissao/index.php/2018/article/view/517/561>. Acesso em: 29 de maio 2022.

REICHHELD F. F. The one number you need to grow. **Harv Bus Rev.** , v. 81, n.12, p. 46-54, 2003.

SÁNCHEZ. V; ORTEGA, R; MENESINI, E. La competencia emocional de agresores y víctimas de bullying. *Anales de psicología*. **Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia** , España, v. 28, n.1, enero 2012.

SCHOEPS, K. *et al.* Development of emotional skills in adolescents to prevent cyberbullying and improve subjective well-being. **Frontiers in Psychology**, v. 9, p. 1–12, Oct. 2018.

SÃO PAULO. Secretaria da Educação. Programa Inova Educação.2020. Disponível em: <https://inova.educacao.sp.gov.br>. Acesso em: 08 set. 2020.

SÃO PAULO. Secretaria da Educação. União dos Dirigentes Municipais de Educação do Estado de São Paulo. Currículo Paulista. São Paulo: SEE-SP/UNDIME-SP, 2021.

VALCÁRCEL, R. R.; PEREIRA, C. N. . **Emocionário: Diga o que você sente**. 1.ed. Sextante, Brasil: GMT, 2018.

VALENTE, S. Influência da inteligência emocional na gestão de conflito na relação professor-aluno (s). **Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación**, v. 6, n. 2, p. 101-113, 2019.

VALENTE, M. N.; MONTEIRO, A.P. Inteligência Emocional em Contexto Escolar. *Revista Eletrônica de Educação e Psicologia edupsi.utad.pt* Volume 7, 2016, pp.



1-11 ISSN 2183-3990. Disponível em: <  
[https://www.researchgate.net/publication/315037489\\_Inteligencia\\_Emocional\\_em\\_Contexto\\_Escolar](https://www.researchgate.net/publication/315037489_Inteligencia_Emocional_em_Contexto_Escolar)> Acesso em: 29 maio 2022.

WITHEY, K. L. Using Apps to Develop Social Skills in Children With Autism Spectrum Disorder. **Intervention in School and Clinic Intervention in School and Clinic**. v.52, n. 4, 2017.

WORLD ECONOMIC FORUM. The 10 skills you need to thrive in the fourth industrial Revolution.2016. Disponível em: <https://www.weforum.org/agenda/2016/01/the-10https://www.weforum.org/agenda/2016/01/the-10-skills-you-need-to-thrive-in-the-fourth-industrial-revolution/skills-you-need-to-thrive-in-the-fourth-industrial-revolution/>. Acesso em: 18 fev. 2020.

WOYCIEKOSKI, Carla; HUTZ, Claudio Simon. Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 22, n. 1, p. 1-11, 2009.

## Apêndice A

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

#### Para os Sujeitos Participantes da Pesquisa

Concordo em participar como voluntário(a) da pesquisa com o tema: “Planejamento e a aplicação de um aplicativo de gestão de emoções para desenvolvimento de inteligência emocional”, que tem como pesquisadora responsável Patrícia de Kássia Souza da Rocha, aluna do Programa de Pós-Graduação em Projetos Educacionais e Ciências da Escola de Engenharia de Lorena da Universidade de São Paulo, orientada por Carlos Yujiro Shigue, os quais podem ser contatados pelos e-mails patriciaksr@usp.br e/ou cyshigue@usp.br.

O presente trabalho tem por objetivos:

1. Observar e implantar um aplicativo na escola para uso dos alunos. O aplicativo tem por finalidade o estímulo ao autoconhecimento das emoções e a boa gestão delas, favorecendo o desenvolvimento de competências socioemocionais e, conseqüentemente, à melhoria da aprendizagem escolar, podendo proporcionar também um relacionamento interpessoal saudável nos ambientes educacionais e sociais.
2. A participação dos alunos nessa pesquisa será de extrema importância, já que a presente pesquisa tem como objetivo disponibilizar o aplicativo de celular aos alunos. Durante o estudo os alunos serão convidados a responder questionários e diariamente registrar no aplicativo suas emoções.
3. A pesquisa pode oferecer desconfortos mínimos, como lidar com emoções que não causem bons sentimentos. Fica aqui explicitado que, a qualquer momento, o aluno poderá retirar-se do presente projeto, sem nenhum prejuízo.
4. Os resultados obtidos nesse estudo serão apresentados sob forma de uma dissertação de mestrado, sendo que os dados obtidos e publicados o serão totalmente de forma anônima, não gerando nenhum reconhecimento ou prejuízo aos alunos envolvidos no processo.

Eu, \_\_\_\_\_, inscrito(a) sob o N°  
 RG \_\_\_\_\_, responsável pelo \_\_\_\_\_ aluno(a)  
 \_\_\_\_\_, inscrito sob  
 o N° RG \_\_\_\_\_, concordo com a participação do mesmo no  
 presente estudo, tendo sido devidamente informado(a) e esclarecido(a) sobre os  
 propósitos do presente projeto, os procedimentos a serem realizados e as garantias  
 de confidencialidade das informações por ele fornecidas.

Foi-me garantido que a participação é voluntária e que poderei retirar meu consentimento a qualquer tempo, antes ou durante o desenvolvimento do estudo, sem penalidades ou prejuízos. Compreendo que esse estudo possui finalidade de pesquisa, e que os dados obtidos serão divulgados seguindo as diretrizes éticas da pesquisa, assegurando, assim, minha privacidade. Estou ciente também que não receberei nenhum pagamento por essa participação.

Lorena, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

---

Assinatura do(a) Responsável pelo Aluno(a)

**Apêndice B**  
**Questionário de Avaliação Diagnóstica – Inteligência Emocional**  
**(Pré e Pós uso do APP)**

Nome:
Em qual série você está?
Qual sua idade?
Você sabe identificar suas emoções quando as sente? <input type="checkbox"/> Sempre <input type="checkbox"/> Frequentemente <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Raramente <input type="checkbox"/> Nunca
Você consegue lidar bem com situações onde esteja sob pressão? <input type="checkbox"/> Sempre <input type="checkbox"/> Frequentemente <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Raramente <input type="checkbox"/> Nunca
Você se sente motivado(a) em frente aos desafios do dia-a-dia? <input type="checkbox"/> Sempre <input type="checkbox"/> Frequentemente <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Raramente <input type="checkbox"/> Nunca
Você sabe quando seu comportamento afeta a outras pessoas? Sendo ele adequado ou não. <input type="checkbox"/> Sempre <input type="checkbox"/> Frequentemente <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Raramente <input type="checkbox"/> Nunca
"Empatia", você sabe o que é? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Talvez
Você sabe quais são suas qualidades e pontos a desenvolver? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Talvez
Cite as principais emoções que reconhece em você:
Para você o que são emoções?

**Apêndice C**  
**Questionário – Usabilidade do App pré uso.**

Possuo Internet Móvel (3G ou 4G) no meu Smartphone:

- Sim
- Não

Possuo acesso ao Wi-fi em minha residência:

- Sim
- Não

Indique os serviços e/ou aplicativos que você mais utiliza ultimamente:

- A) Redes Sociais
- B) Jogos
- C) Sites de busca
- D) E-mail
- E) Mensagens (WhatsApp)
- F) Outros

Você acha que o Aplicativo EMOCIONÁRIO pode te auxiliar a compreender melhor sobre suas emoções?

- Sim
- Não
- Talvez

Quais funcionalidades você acredita que não pode faltar no Aplicativo Emocio? Indique todas as funções que você acredita:

- A) Layout atrativo
- B) Significado das emoções
- C) Linguagem jovial e interessante
- D) Senha e Login
- E) Escrever notas e/ou status
- F) Textos sobre sentimentos e emoções e como lidar com elas
- G) Jogos
- H) Áudios
- I) Vídeos
- J) Partilhar conteúdos
- K) Ler notícias
- L) Chat
- M) Notificações
- N) Outros

**Apêndice D**  
**Questionário – Usabilidade do App e autoavaliação**

Você utilizou o app?

( ) Sim

( ) Não

Teve facilidade na utilização? Acredita que o sistema é autoinstrutivo?

( ) Sim

( ) Não

Acredita que crianças (07 a 12 ano) conseguiriam utilizar o aplicativo Emocio.

( ) Sim

( ) Não

Se sentiu confortável utilizando o Aplicativo Emocio.

( ) Sim

( ) Não

O Aplicativo Emocio te auxiliou a compreender melhor sobre suas emoções?

( ) Sim

( ) Não

Em que o Aplicativo Emocio te contribuiu? (explique se sim e mesmo se não contribuiu)

---

Deixe suas sugestões de melhoria para o aplicativo Emocio.

---

Qual a probabilidade de você recomendar esse aplicativo para alguém?

Escala de 1 a 10

Acredita que você poderia ter se dedicado mais a atividade?

( ) Sim

( ) Não

Se "SIM" o que te impediu de se dedicar mais ao uso do APP?

---

O assunto "emoções " você considera algo importante a ser tratado?

---

Para você o tema " emoções" é algo difícil de se falar?

---