



Recebido: 09/03/2023 | Revisado: 04/08/2023 | Aceito: 08/08/2023 | Publicado: 31/08/2023



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

DOI: 10.31416/rsdv.v11i2.462

Filosofia estoica e as emoções: curso de educação emocional, em tempos de pandemia

Stoic philosophy and emotions: emotional education course in pandemic times

PRATES, Admilson Eustáquio. Doutor em Ciências da Religião

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Norte de Minas Gerais - Campus Salinas - Salinas - Minas Gerais - Brasil. E-mail: admilson.prates@ifnmg.edu.br

FINELLI, Leonardo Augusto Couto. Doutor em Ciências da Educação

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Mato Grosso - Campus Confresa - Confresa - Mato Grosso - Brasil. E-mail: finellipsi@gmail.com

BETARELLO, Jeferson. Mestre em Ciência da Religião

Sem vínculo atual. E-mail: jbetarello@gmail.com

SILVA, Jaciely Soares da. Doutora em História.

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Norte de Minas Gerais - Campus Salinas - Salinas - Minas Gerais - Brasil. E-mail: jaciely.silva@ifnmg.edu.br

RESUMO

Apresenta-se, neste artigo, um curso de intervenção aplicado aos estudantes de Pedagogia, do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais, como atribuição das “Atividades não Presenciais” (ANPs). A proposta, originada da demanda estudantil, lidou com as dificuldades dos discentes para administrar suas emoções (ansiedade, raiva, medo, tristeza e frustração), quando as aulas aconteciam mediadas pelas tecnologias digitais. O curso de formação apresentou aos acadêmicos, a partir da Filosofia Estoica, estratégias para regularas emoções, considerando os limites e as possibilidades do ser humano diante das adversidades do cotidiano. A metodologia utilizada foi a aula expositiva dialogada, via plataforma digital, valendo-se da leitura de textos e de vídeos. Os resultados foram avaliados por questionário, respondido pelos participantes, que afirmaram ter obtido crescimento pessoal e que aprenderam estratégias para mediar as emoções, de modo a melhorar as relações humanas. Conclui-se que a iniciativa foi relevante para o reposicionamento dos acadêmicos frente aos desdobramentos provocados pela pandemia da Covid-19, como também instigou a discussão para outras situações de crise.

Palavras-chave: Atividades não Presenciais; Ensino Integrado; Instituto Federal; Pedagogia; Tecnologias Digitais.

ABSTRACT

This article presents an intervention course applied to Pedagogy students as “Non-Present Activities” (ANPs) at the Federal Institute of Northern Minas Gerais. The proposal, originated from students demand, dealt with difficulties in managing their emotions (anxiety, anger, fear, sadness and frustration) when classes were mediated by digital technologies. The training course presented academics, based on Stoic Philosophy, with strategies to regulate the emotions, considering the



limits and possibilities of human beings in the face of everyday adversities. The methodology of the course was the dialogued expository class via digital platform, making use of the reading of texts and videos. The results were evaluated through a questionnaire answered by the participants who listed personal growth and who learned strategies to mediate emotions in order to improve human relationships. It is concluded that the initiative was relevant for repositioning of the academics in the face of the developments caused by the Covid-19 pandemic, as well as instigated the discussion to other crisis situations.

Keywords: Non-Present Activities, Integrated Teaching, Federal Institute, Pedagogy; Digital Technologies.

Introdução

O presente artigo apresenta a idealização do curso “Filosofia e as emoções: educação emocional para os estudantes de graduação”, que foi aplicado para uma turma de Pedagogia do IFMG/*Campus* Salinas. A escolha da turma se deu em função das demandas referentes à necessidade de se pensar e problematizar as emoções, no contexto da aplicação das Atividades não Presenciais (ANPs), no IFMG, entre os anos de 2020/2021, período em que o mundo vivenciava a pandemia da Covid-19.

A exposição do percurso e resultados indica uma experiência exitosa, a qual, acreditamos, pode e deve ser replicada para outras turmas/cursos/instituições. A estrutura do texto segue esta organização: apresentação do Instituto Federal e sua relação com o ensino integrado; discussão quanto ao projeto de intervenção e, por último, reflexão acerca da Filosofia Estoica, com enfoque na problematização das emoções. Para a elaboração do material, contou-se com a revisão da literatura que elucida a respeito dos filósofos estoicos que foram selecionados, em função de suas discussões sobre as emoções, as quais são inerentes ao tema do trabalho, durante a aplicação do Projeto de Intervenção. Além disso, houve a explicitação dos procedimentos metodológicos da pesquisa. Por fim, o texto encerra-se com as discussões finais que versam sobre os resultados obtidos.

Instituto Federal e ensino integrado na licenciatura

Os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, popularmente reconhecidos como IFs, foram criados a partir da promulgação da Lei nº 11.892, de 28 de dezembro de 2008 (Brasil, 2008), que institui a rede federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica. Como instituição de educação, os IFs ofertam cursos em diversos níveis e modalidades de ensino, que passam pela educação básica, profissional, superior e alcançam até a pós-graduação. Entre outras características, têm como finalidade:

[...] ministrar em nível de educação superior: [...] b) cursos de licenciatura, bem como programas especiais de formação pedagógica, com vistas na formação de professores para a educação básica, sobretudo nas áreas de ciências e matemática, e para a educação profissional;



[...] Art. 8º. No desenvolvimento da sua ação acadêmica, o Instituto Federal, em cada exercício, deverá garantir o mínimo de 50% (cinquenta por cento) de suas vagas, para atender aos objetivos definidos no inciso I do *caput* do art. 7º desta Lei, e o mínimo de 20% (vinte por cento) de suas vagas para atender ao previsto na alínea *b* do inciso VI do *caput* do citado art. 7º. (BRASIL, 2008).

Os IFs são a materialização de um projeto político-pedagógico progressista, que se pauta na educação como postura política, no sentido *lato* da palavra, que implica transformação e “enriquecimento de conhecimentos objetivos capazes de modificar a vida social e de atribuir-lhe maior sentido e alcance no conjunto da experiência humana” (BRASIL, 2010, p. 18). Tal proposta é incompatível com uma visão conservadora de sociedade, pois ela tem o ensino integrado como projeto pedagógico que tem como intento construir seres humanos na dimensão da totalidade. Por tais perspectivas, Araújo & Frigotto (2015) postulam:

[...] o desenvolvimento de práticas pedagógicas integradoras não depende, apenas, de soluções didáticas, elas requerem, principalmente, soluções ético-políticas. Ou seja, a definição clara de finalidades políticas e educacionais emancipadoras e o compromisso com elas próprias é condição para a concretização do projeto de ensino integrado, sem o que essa proposta pode ser reduzida a um modismo pedagógico vazio de significado político de transformação (ARAÚJO & FRIGOTTO, 2015, p. 64).

Nesse sentido, os IFs foram construídos com o intuito de pensar uma pedagogia transformadora. Em seu projeto político pedagógico, o trabalho é colocado em evidência por meio de práticas pedagógicas integradoras, com as quais busca formar pessoas emancipadas, que saibam fazer leituras de seus contextos sociopolíticos de maneira crítica, criativa e inovadora, e que assumam o trabalho como princípio educativo. Sobre esse ponto de discussão, Ciavatta (2010) reconhece que:

A formação integrada sugere tornar íntegro, inteiro o ser humano dividido pela divisão social do trabalho entre a ação de executar e a ação de pensar, dirigir ou planejar. Trata-se de superar a redução da preparação para o trabalho ao seu aspecto operacional, simplificado, escoimado dos conhecimentos que estão na sua gênese científico-tecnológica e na sua apropriação histórico-social. Como formação humana, o que se busca é garantir ao adolescente, ao jovem e ao adulto trabalhador o direito a uma formação completa para a leitura do mundo e para a atuação como cidadão pertencente a um país integrado dignamente à sua sociedade política. Formação que, neste sentido, supõe a compreensão das relações sociais subjacentes a todos os fenômenos (CIAVATTA, 2010, p. 85).

O referido projeto político-pedagógico se dirige na contramão do então modelo conservador escolar instituído por longo tempo na educação. Sua proposta não se dá apenas em ensinar aos estudantes conteúdos programáticos dentro do que preveem os currículos escolares, mas também prepará-los para o mundo do trabalho, no qual o sujeito tanto executa, quanto pensa sobre sua ação. Ou seja, a formação integrada propõe romper com a perspectiva de reprodução do trabalho e busca a autonomia dos sujeitos (CIAVATTA, 2010). É sob as ideias desse projeto político-pedagógico



que o Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia do Norte de Minas Gerais/IFNMG se constitui.

O cenário de crise pandêmica proporcionada pela Covid-19 exigiu regras centradas no isolamento físico, demandou a suspensão das aulas presenciais do calendário letivo e tal medida, estrategicamente, ocorreu como uma forma de minimizar o avanço do contágio do vírus. A providência proposta requereu do corpo técnico e pedagógico a estruturação de um modelo de aula intitulado “Atividades não Presenciais”, as ANPs. Em sua gênese, elas se formularam a partir de aulas mediadas pelo uso de diversas tecnologias, ou seja, a distância. A proposta/proposição surgiu como uma forma de amenizar, pelo menos parcialmente, os impactos negativos da pandemia nos estudantes, devido à suspensão das aulas presenciais. Essa deliberação representou uma alternativa para a continuação do calendário letivo, mesmo que a proposta se apresentasse com significativas ressalvas.

A suspensão do calendário letivo e a implementação das atividades não presenciais para suprir aulas presenciais suscitaram mudanças abruptas e expressivas no cotidiano dos estudantes e professores no que diz respeito ao modelo escolar, até então instituído no formato presencial. A modalidade não presencial das aulas exigiu de ambas as partes a reinvenção da rotina escolar, o que implicou, conseqüentemente, a reorientação da rotina da casa.

No *Campus Salinas/IFNMG*, as alterações atingiram tanto o Ensino Médio Integrado quanto os cursos de nível superior (licenciaturas e bacharelados), como o de licenciatura em Pedagogia, foco deste artigo. Nesse, especificamente, foi aplicado o curso “Filosofia e as emoções: educação emocional para os estudantes do 1º período do curso de Pedagogia”. Essa formação foi organizada através de atividades não presenciais, estruturadas em quatro módulos, que compuseram o primeiro semestre de 2020.

No desenvolvimento dos primeiros módulos, foi constatado que os estudantes apresentaram ansiedade, medo e frustração em relação ao modelo de atividades não presenciais. Nesse sentido, por meio dos diversos relatos compartilhados, foi possível pensar, elaborar e executar, na prática, a proposta do curso “Filosofia e as emoções”, que foi aplicado no decurso do segundo agrupamento de módulos das ANPs. A seguir, será apresentada, de forma mais detalhada, como ocorreu a proposição.

Projeto de intervenção: Filosofia Estoica e as emoções

Como já mencionado, foi no contexto das ANPs que o curso “Filosofia e as emoções: educação emocional para os estudantes do 1º período do curso de Pedagogia” foi pensado, elaborado e aplicado no *campus Salinas/IFNMG*. A intervenção assentou-se na necessidade de atender à demanda dos acadêmicos que, diante da realidade imposta pela Covid-19, apresentaram a urgência de um olhar mais atento não apenas ao processo formativo profissional, mas também aos aspectos humanos. Assim, além de ser considerada a formação na educação superior, também mereceram atenção o pensar e o problematizar sobre como a construção humana é perpassada por outras questões inerentes à sua natureza como, por exemplo, as emoções.



Observou-se que o contexto de isolamento social e as atividades acadêmicas remotas provocaram nas pessoas situações de mal-estar emocional, sobretudo, quadros de ansiedade. Ansiedade e medo são emoções que provocam mal-estar, seja pela falta de compreensão, seja pelo martírio que despertam. No entanto, o isolamento social não se instituiu como causa única para o desencadeamento desses “mal-estares”, aos quais foram acrescidos o crescente número de mortes de pessoas próximas ou desconhecidas; a falta de respostas à doença; as incertezas quanto ao futuro ou mesmo de (im)possibilidade de retorno à antiga normalidade; a imposição de novos costumes (individuais e/ou coletivos); assim como o novo modelo de aula como as ANPs, foco desta pesquisa.

O novo contexto implicou novas formas de respostas, novos comportamentos. Por isso, o projeto emergiu da urgência de apresentar estratégias que respondessem ao problema: como experimentar as emoções no cenário de crise sanitária, sem perder o controle ou entrar em desespero?

O curso teve o objetivo de discutir, a partir da Filosofia Estoica, os limites e as possibilidades do ser humano para lidar com as emoções¹ perante as adversidades do cotidiano. O projeto é inovador ao identificar e administrar as emoções, os sentimentos e as situações diárias adversas. Nesse sentido, ele pretende passar o entendimento de que limites não devem ser vistos como uma fraqueza, ou vulnerabilidade, dos indivíduos.

A corrente denominada Estoicismo, ramo da Filosofia Estoica, foi escolhida por fornecer uma sabedoria em termos de posicionamento diante do cotidiano e seus revezes. Ela ensina a construir um objetivo existencial, isto é, um estilo de vida compenetrado nos quatro pilares da virtude estoica, a saber: sabedoria, coragem, justiça e autocontrole. Além disso, a Filosofia Estoica estimula a discernir entre o que é virtuoso e útil para a existência, de modo que o que está dentro do controle do indivíduo possa ser gerenciado. Por outro lado, o Estoicismo provoca reflexão para identificar e aceitar aquilo que não está sob o controle do indivíduo, ou seja, aquilo que não depende de sua ação e, assim, não deve preocupá-lo.

A Filosofia Estoica teve sua origem em Atenas, pelo filósofo Zenão de Cítio (333 a.C. - 263 a.C.). “Zenon formou seu grupo filosófico, inicialmente conhecido como ‘zenonianos’, mas, por fim, alcunhados ‘estoicos’, assim chamados em razão do pórtico pintado (*Stoa Poikile*) onde costumavam reunir-se” (SEDLEY, 2006, p. 11). O Estoicismo expandiu-se até o final do século II, depois de Cristo, e foi estudado por filósofos romanos como Epicteto (50 d.C. - 135 d.C.), Sêneca (4 a.C. - 65 d.C.) e Marco Aurélio (121 d.C. - 180 d.C.).

Sobre o sentido da Filosofia, Sêneca (2004), em *Cartas a Lucílio, Livro II*, escreve que a filosofia não é um espetáculo para entreter determinado público com palavras difíceis,

1 “Para Platão e Aristóteles, as emoções têm significado porque têm uma função na economia da existência humana no mundo. Para os estoicos, porém, elas não têm significado nem função. Sob esse aspecto, a doutrina é a mais típica e radical entre as que negam o significado das emoções. Seu fundamento é que a natureza proveu de modo perfeito à conservação e ao bem dos seres vivos, dando aos animais o *instinto* e ao homem a *razão*. As emoções, porém, não são provocadas por nenhuma força natural: são opiniões ou juízos ditados por leviandade, portanto fenômenos de estupidez e de ignorância que consistem em ‘achar que se sabe o que não sabe’ [...] Os estoicos distinguiram quatro emoções fundamentais, duas das quais tinham origens em bens presumidos (*desejo* de bens futuros e *alegria* pelos bens presentes); e duas, em males presumidos (*temor* de males futuros e *aflição* pelos males presentes)” (ABBAGNANO, 2000, p. 311).



complicadas, abstrações ou mesmo distrações para libertar o ócio do tédio. Consiste em ações com a finalidade de estruturar, formar a consciência e a razão com o objetivo de nortear as ações humanas. Considera o que é para se fazer, ou o que é para ser deixado de lado. Desse modo, o Estoicismo se instituiu como uma corrente filosófica em que a “virtude” depende da vontade subordinada à razão. Além disso, pondera a razão como a base para se atingir a felicidade.

Conforme Sêneca salienta, sem a filosofia, nenhum ser humano consegue viver sem medo ou com segurança, pois a todo o momento experimenta tantas situações que necessita de um conselho, o qual somente a filosofia pode oferecer (SÊNeca, 2004).

Nesse sentido, o curso foi engendrado por meio da Filosofia Estoica. Ele foi desenvolvido em três encontros síncronos virtuais, realizados entre os dias 25 e 27 de novembro de 2020, no decurso do Módulo 2 das ANPs, da turma do 1º período do curso de Pedagogia. A turma contava com 35 acadêmicos, porém, apenas 12 realizaram, voluntariamente, o curso. Esses anuíram a sua participação, mediante assinatura de termo de consentimento livre e esclarecido, que esclarecia sobre a atividade, eventuais riscos e benefícios, assim como da confidencialidade e sigilo de seus dados de identificação e possível uso deles para publicação da experiência.

Os encontros pautaram-se nos fundamentos dos filósofos Sêneca (1973), em seu livro *Tranquilidade da Alma*; Marco Aurélio (1973), em *Meditações*. O curso apresentou aos estudantes estratégias para a construção de um estilo de vida que possibilitasse regular as emoções de maneira equilibrada e serena.

As finalidades do curso, durante seu desenvolvimento, foram: problematizar os possíveis limites e as possibilidades do ser humano para lidar com as emoções perante as adversidades do cotidiano; assim como oportunizar aos acadêmicos conhecer a abordagem filosófica estoica acerca da existência humana; aproximar os estudantes do conhecimento a respeito das emoções e dos sentimentos; refletir sobre o lugar que as emoções e os sentimentos ocupam no cotidiano; sensibilizar os discentes para a percepção das emoções e, conseqüentemente, prepará-los para construir estratégias de regulação emocional. Apesar de o foco ter sido o período de isolamento físico promovido pela pandemia da Covid-19, o curso também considerou o prosseguimento das ANPs em outros momentos.

A discussão sobre as emoções caminhou para as questões de autoconhecimento e autocontrole, que integram o campo da Filosofia e da Ética. Isso porque se entende que os sujeitos precisam se conhecer para se relacionar consigo mesmo e com o mundo a sua volta.

Reconhece-se que o presente projeto de intervenção se apresentou como um instrumento de grande valor, em razão de pautar-se no cuidado com as emoções durante o período de atividades escolares mediadas pelo uso de tecnologias digitais. Isso se justifica, pois as mudanças causadas pela crise sanitária provocaram impacto direto na dimensão emocional dos estudantes. Tal percepção ratifica a relevância do projeto que se instituiu como um espaço de debate e análise sobre as emoções e, principalmente, apresentou aos estudantes alternativas para administrá-las, a partir da perspectiva filosófica estoica.

Fundamentação teórica do curso



O cerne do pensamento estoico é a busca da perfeição pessoal em vista do todo. Cabe ao indivíduo dedicar seus esforços para se tornar melhor a cada dia. Tal visão considera a aceitação da própria imperfeição do sujeito, que, porém, honestamente, busca se tornar melhor. Assim, o alvo das ações do indivíduo deve ser a virtude entendida como perfeição moral. Essa consiste em “passar cada dia como se fosse o último, sem convulsões, sem entorpecimentos, sem hipocrisias” (MARCO AURÉLIO, 1973, p. 49). Dessa maneira, o indivíduo será feliz, ou estará em acordo com sua natureza (em sintonia com o todo, com o meio onde vive, com seus semelhantes).

A felicidade do homem consiste em fazer o que é próprio do homem. E é próprio do homem o trato benevolente com seus semelhantes, o menosprezo dos movimentos dos sentidos, o discernir as ideias que inspiram crédito, a contemplação da natureza do conjunto universal e das coisas que se produzem de acordo com ela (MARCO AURÉLIO, 1973, p. 53).

O pensamento estoico concentra sua atenção em aceitar o que a existência oferece ao ser. Logo, sabe discernir entre o que é possível controlar e o que não é passível de controle.

Ou nada podem os deuses ou tudo podem. Se efetivamente não tem poder por que suplicas? E se o têm, por que não lhes pede precisamente que te concedam não temer nada, nem desejar nada, nem te afligir por nenhuma dessas coisas, antes que lhes pedir que te dêem isto ou aquilo? (MARCO AURÉLIO, 1973, p. 64).

Em *Meditações, Livro II*, o filósofo estoico Marco Aurélio (1973, p. 266) exorta sobre situações adversas do cotidiano: “Previne a ti mesmo ao amanhecer: ‘Vou encontrar um intrometido, um mal-agrado, um insolente, um astucioso, um invejoso, um avaro’”. Com tal orientação, instrui ao indivíduo para não criar expectativas maiores que a própria realidade. Isso porque entende que as expectativas produzem, no ser humano, frustração e sentimento de impotência. Logo, é preciso saber e aceitar que outros podem agir de forma diversa do que o indivíduo pensa e deseja. Daí resulta a consideração estoica de que o indivíduo deve estar sempre (ou diariamente) preparado para o que virá, não se afetando por aquilo que espera ser possível acontecer.

Essa tensão entre realidade e projeção, quando não gerenciada, pode desencadear medo e ansiedade. As expectativas criadas diante do desconhecido têm potencial de gerar frustrações que, em muitos casos, são difíceis de serem administradas pelos sujeitos. Esses foram, por sua vez, os sentimentos identificados entre os estudantes do 1º período de Pedagogia, durante o Módulo 1 das ANPs, visto que, ao não saberem lidar com o que lhes era novo e/ou desconhecido, foram tomados de expectativas não alcançadas.

O pensamento de Marco Aurélio provoca no ser humano a consciência sobre suas emoções. Isso possibilita conhecer e reconhecer os afetos quando atingem a alma. Dessa forma, o filósofo traz para o leitor a responsabilidade pela própria existência e, assim, impossibilita que esse delegue para outros, ou para a natureza, condições de felicidade ou de bem-estar. Assim, Marco Aurélio (1973, p. 267) registra suas reflexões:



Rebaixa-te, minha alma, rebaixa-te! Não terás mais ocasião de honrar a ti mesma, que breve é a vida de cada um, a tua está prestes a terminar e tu, em vez de respeitares a ti mesma, colocas nas almas dos outros a tua felicidade. Não te distraiam os eventos surgidos de fora; arranja vagares para aprenderes mais algo de bom e para de voltar. Guarda-te também, doravante, de outro desvario; desvaíram, com efeito, aqueles que, ao cabo de tantas ações, se enfastiam da vida e carecem dum alvo para onde orientar todos os seus impulsos e, numa palavra, as suas cogitações. Dificilmente vemos alguém sofrendo por não ter observado o que se passa na alma de outrem, mas por força há de sofrer quem não anda atento às comoções de sua própria alma.

Com efeito, a Filosofia Estoica mostra que não se pode estar à deriva, ou sob o controle de outra pessoa ou mesmo da natureza. É necessário, pois, estar atento às comoções de sua própria alma; é preciso que haja autoconhecimento sobre si, e isso pressupõe, também, conhecer e identificar suas próprias emoções. Portanto, o filósofo ressalta o uso da razão e questiona por que não se utilizar dela no processo de autoconhecimento. Em *Meditações, Livro IV*, Marco Aurélio (1973, p. 274) indica a relação entre a razão e sua utilidade nos momentos de tensões.

És dotado de razão? - Sou. - Então, por que dela não usas? Se ela desempenha o seu papel, que mais queres? É como parte que existes; desaparecerás no elemento que te gerou; ou melhor, serás retomado na sua razão seminal por via de transformação. Muitos grãos de incenso caem no mesmo altar; uns antes, outros depois, mas isso não faz nenhuma diferença.

Percebe-se, pelo exposto, que uma das causas do sofrimento é a carência no uso da razão para distinguir sobre coisas que acontecem, como acontecem e qual o impacto delas na alma. A razão deve ser explorada, a fim de promover a compreensão a respeito do mundo. Ainda no *Livro IV*, Marco Aurélio (1973, p. 274) afirma que: “[n]ão sejam tuas opiniões aquelas que o insolente adota ou quer que tu adotes, mas verifica se, em si mesmas, se conformam com a verdade”.

Ainda sobre o processo do uso da razão, o filósofo discorre sobre as mudanças, as opiniões e a brevidade da vida, num indicativo da necessidade de se conhecer a realidade, haja vista que o mundo é uma constante mudança e a vida humana, opiniões. Isso se ratifica através da leitura do fragmento abaixo, do *Livro IV*, do referido autor:

[...] sê livre e encara as coisas como um varão, como um ser humano, como um cidadão, como um vivente mortal. Entre as noções mais à mão, sobre as quais te inclinarás, estejam estas duas: primeira, que as coisas não atingem a alma; para fora, quietas, e os embaraços vêm exclusivamente dos pensamentos de dentro; segunda, que tudo quanto estás vendo se transformará dentro de instantes e deixará de existir. Pensa constantemente em quantas transformações tu mesmo presenciaste. O mundo é mudança; a vida, opinião (MARCÓ AURÉLIO, 1973, p. 272).

Consoante ao fragmento, o filósofo indica ainda que é diante das mudanças que as coisas podem afetar os indivíduos. Nesse sentido, recomenda a tranquilidade e a impassibilidade, em conformidade com o pensamento estoico. Manter o equilíbrio é um exercício que levará o indivíduo ao domínio de si mesmo diante das coisas que o cercam, as quais não devem atribulá-lo.

Recorda nos momentos de cólera que não é viril irritar-se, mas sim o é a tranquilidade e a serenidade que, ao mesmo tempo que é mais própria do homem, é também mais viril; e participa o homem do vigor, dos nervos e valentia, não o que se



indigna e está descontente. Porque quanto mais familiarizado esteja com a impassibilidade, tanto maior é sua força (MARCO AURÉLIO, 2011, p. 76).

Na obra *Tranquilidade da Alma*, Sêneca (1973) também apresenta o pensamento de *apatheia*², segundo o qual o indivíduo vive sem se permitir ter incômodos mentais. Esse deve experimentar a indiferença perante os fenômenos. O filósofo, ao discutir sobre a mudança, atesta que o indivíduo não pode ser refém da circunstância, e que, para que isso não ocorra, é necessário estar atento à simplicidade.

A simplicidade possibilita não ser refém das circunstâncias e ter consciência de que o indivíduo é aprisionado pela fortuna³, já que tudo na existência humana muda. Não se tem controle sobre esse movimento no cotidiano. Enfim, tudo na vida muda, transforma-se, altera-se, não permanece da mesma forma.

Estamos todos ligados à fortuna: para uns a cadeia é de ouro e frouxa, para outros é apertada e grosseira; mas que importa? Todos os homens participam do mesmo cativeiro, e aqueles que encadeiam os outros não são menos algemados; pois tu não afirmarás, suponho eu, que os ferros são menos pesados quando levados no braço esquerdo. As honras prendem este, a riqueza aquele outro; este leva o peso de sua nobreza, aquele o de sua obscuridade; um curva a cabeça sob a tirania de outrem, outro sob a própria tirania; a este sua permanência num lugar é imposta pelo exílio, àquele outro pelo sacerdócio. Toda a vida é uma escravidão (SÊNeca, 1973, p. 206).

Para lidar com a realidade, Sêneca (1973, p. 206) advoga sobre a importância de apelar para a razão, com vistas a promover a compreensão. Assim, o autor postula:

É preciso, pois, acostumar-se à sua condição, queixando-se o menos possível e não deixando escapar nenhuma das vantagens que ela possa oferecer: nenhum destino é tão insuportável que uma alma razoável não encontre qualquer coisa para consolo. Vê-se frequentemente um terreno diminuto prestar-se, graças ao talento do arquiteto, às mais diversas e incríveis aplicações, e um arranjo hábil torna habitável o menor canto. Para vencer os obstáculos, apela à razão: verás abrandar-se o que resistia, alargar-se o que era apertado e os fardos tornarem-se mais leves sobre os ombros que saberão suportá-los.

Tanto a perspectiva de Marco Aurélio quanto a de Sêneca contribuíram como lentes teóricas para fundamentar o projeto de intervenção. Ambos os filósofos apresentam a necessidade dos seres humanos de se conhecerem e fazerem uso da razão. Por esse viés, indicam a relevância de o indivíduo estar ciente de que as mudanças do mundo devem ser vistas como algo para além da sua capacidade de controle objetivo e, nesse sentido, é premente que esteja atento a tais alterações.

2 “(...) Apatia (...) Esse termo significa propriamente insensibilidade, mas no uso filosófico antigo designou o ideal moral dos cínicos e dos estoicos, isto é, a indiferença em relação a todas as emoções, o desprezo por elas: indiferença e desprezo alcançados mediante o exercício da virtude. Nesse sentido, para o qual a insensibilidade não é um dom inato e natural, mas um ideal de vida difícil de alcançar, cínicos e estoicos viram na Apatia a própria felicidade” (ABBAGNANO, 2000, p. 71).

3 “Divindade romana da sorte, do acaso, do imprevisto, assimilada à Tique dos gregos, adorada na Itália e em Roma no templo do *Forum boarium*. Era invocada com diversos nomes: *Fortuna equestris*, *Fortuna publica*, *Regina*, *Felix*, *Virgo*, *Virilis*, *Augusta*, epítetos correspondentes às particularidades de seu culto. Era representada como mulher segurando uma cornucópia ou o leme ou a proa de um navio, às vezes uma roleta ou caduceu. A *Fortuna* de Albert Dürer é uma mulher nua alada, segurando em uma mão um vaso precioso e na outra uma rédea” (JULIEN, 2005, p. 92).



Material e métodos

A metodologia de pesquisa se instituiu como o “caminho” trilhado durante o percurso do projeto. O projeto da aplicação do curso valeu-se de uma abordagem qualitativa, uma vez que o material empírico coletado foi analisado de forma a valorizar a resposta particular de cada acadêmico. Sobre a abordagem qualitativa, Silveira & Córdova (2009) salientam que ela não se preocupa com a representatividade numérica de determinado fenômeno, mas sim, em descrever e compreender as relações entre o local e o global que permeiam esse fenômeno.

No referente aos instrumentos de coleta de dados, utilizaram-se a coleta de relatos dos acadêmicos via reunião remota da disciplina e um questionário semiestruturado. A escolha de tais instrumentos se deu pela inferência de que, com a primeira técnica, fosse possível obter informações diretas e precisas sobre o tema; e com a segunda, sistematizar a experiência com a realização do curso. Reconhece-se que ambas podem evidenciar discordâncias, porém, tais discrepâncias foram observadas e avaliadas em contraste com as atitudes e a forma como os sujeitos da pesquisa se referiram aos assuntos (LAKATOS & MARCONI, 2010).

O questionário elaborado para a avaliação do curso foi composto de perguntas discursivas, pois elas oferecem maior abertura para as respostas. Por isso, priorizamos perguntas dissertativas, para que os participantes do curso estruturassem suas respostas o mais próximo possível de sua experiência (VIEIRA, 2009).

As análises dos dados, tanto dos relatos iniciais, quanto da autoavaliação produzida pelo questionário, tiveram como base a análise de conteúdo preconizada por Bardin (2011). Essa abordagem contemplou as três fases: a pré-análise, a exploração do material, a interpretação e o tratamento dos resultados obtidos.

Quanto à elaboração, este projeto foi desenvolvido em quatro etapas. Em um primeiro momento, ocorreu uma conversa informal com os acadêmicos do 1º período de Pedagogia do IFNMG/*campus* Salinas. Esse diálogo teve a finalidade de tomar conhecimento acerca da relação que eles vivenciavam com as ANPs, iniciadas desde setembro de 2020. Colheram-se informações sobre o estado emocional dos estudantes, seja em suas relações cotidianas, seja nos estudos, a partir do processo do ensino remoto. O acesso aos acadêmicos aconteceu durante as aulas ministradas pelo pesquisador responsável da disciplina de Filosofia da Educação. Os relatos foram colhidos via reunião de autoavaliação da disciplina, no formato de exposição oral e via *chat*, por escrito. Tais registros foram acrescidos de uma avaliação referente ao primeiro módulo das ANPs.

Na segunda etapa, elaborou-se o projeto do curso intitulado “Filosofia e as emoções: educação emocional para os estudantes do 1º período do curso de Pedagogia”. Esse tema considerou as inquietudes levantadas pelos acadêmicos, entre elas, as angústias frente ao momento vivenciado de isolamento físico. Para a construção do curso, realizou-se um levantamento bibliográfico sobre a discussão central, a partir de filósofos que abordavam o tema das emoções e dos sentimentos. Entendeu-se que a corrente filosófica estoica era a que mais se adequava à proposta. Nessa perspectiva, o projeto de intervenção foi pensado para as seguintes etapas: a) Período de inscrição



(com apresentação da proposta e convite aos acadêmicos); b) Aplicação de um questionário sobre educação emocional e planejamento de estudo; c) Gravação de 5 videoaulas; d) Apresentação das 5 videoaulas.

A proposta, nesse segundo momento, foi atender aos pontos levantados na coleta de dados realizada junto aos estudantes (primeiro momento). As videoaulas contemplaram os seguintes temas: 01: Perspectiva estoica e epicurista; 02: Emoção e sentimento, parte I: medo, raiva e tristeza; 03: Emoção e sentimento, parte II: insegurança, angústia e ansiedade; 04: Planejamento de estudo, parte I; 05: Planejamento de estudo, parte II. Tais materiais foram disponibilizados aos acadêmicos a partir da plataforma de vídeos *onlineYouTube*, o que possibilitou o acesso via aparelho celular e/ou computador, conectados à *internet*.

A terceira etapa se deu na efetivação da aplicação do curso aos acadêmicos. Ocorreu a apresentação da proposta aos inscritos e, posteriormente, de acordo com o cronograma do curso, a exposição das videoaulas, na sequência planejada. A partir de cada videoaula, os cursistas tiveram vinte e quatro horas para executar a tarefa de perceber suas emoções e pensar como poderiam lidar com elas em momentos de adversidade. O foco dessa atividade se direcionou à atenção e ao cuidado quanto a saber estudar e a controlar as emoções.

Houve destaque para a manifestação da ansiedade, que foi a principal emoção registrada pelos estudantes. Recorreu-se aos vídeos concernentes ao pensamento estoico de Sêneca e Marco Aurélio e, a partir desses, foram apresentadas algumas perguntas sobre emoções, pensamento estoico e o cotidiano, como estratégia de avaliação.

Na quarta etapa, com a finalização das videoaulas, foi solicitado a cada cursista que produzisse um pequeno texto (de no máximo três parágrafos), no qual pudesse expor a sua autoavaliação sobre as emoções presentes em seu cotidiano. Em seguida, foi aplicado o questionário semiestruturado de autoavaliação, para avaliar suas emoções a partir da experiência que tiveram ao concluir o curso “Filosofia e as emoções: educação emocional para os estudantes do 1º período do curso de Pedagogia”. Esse instrumento de pesquisa contou com as seguintes perguntas: Como você avalia o curso? Quais contribuições que o curso ofereceu para você lidar com o seu cotidiano? Como você percebe suas emoções, após o curso? O que o curso o/a fez pensar? Como você se percebe, após o curso? Faça um comentário sobre você, o curso e o seu cotidiano.

A seguir, serão descritos os principais resultados da aplicação do curso oferecido aos acadêmicos do 1º período de Pedagogia, do IFNMG/*Campus Salinas*.

Resultados e discussão

O curso foi desenvolvido em três encontros de uma hora, via plataforma *Google Meet*, no qual foram abordados assuntos específicos identificados durante o primeiro módulo das ANPs. Além dos encontros síncronos, contou também com as cinco videoaulas sobre as temáticas propostas. No projeto inicial, o curso foi proposto para quarenta participantes, no entanto, somente doze se inscreveram e, ao final, apenas quatro fizeram a avaliação.



Apesar da pequena adesão voluntária, entende-se que o curso “Filosofia e as emoções: educação emocional para os estudantes do 1º período do curso de Pedagogia” logrou êxito, haja vista que despertou a sensibilidade para reconhecer as emoções e regulá-las, com o intuito de conduzi-las de forma equilibrada em situações adversas no cotidiano, sem precisar entrar em desespero. Além disso, os acadêmicos concentraram sua atenção na percepção das emoções e, com isso, foi possível construir estratégias de regulação emocional, conforme as respostas apresentadas.

Acredita-se que a baixa adesão dos acadêmicos possa ter se dado devido ao próprio contexto de educação remota, ao qual ainda se adaptavam em suas vivências. Considera-se ainda que o momento de desenvolvimento do curso, que coincidiu com o final do segundo módulo das ANPs, também possa ter comprometido a adesão. Compreende-se que tanto o contexto quanto o período de finalização do curso podem ser entendidos como prejudiciais à participação, visto que os acadêmicos se encontravam sobrecarregados com as atividades do seu cotidiano, acrescidas das tarefas de finalização das demais disciplinas do módulo, somado a tudo, o fato de estarem esgotados e tomados pela ansiedade pelo próprio contexto da pandemia. Ademais, alguns participantes informaram que não conseguiram concluir o curso em razão de problemas técnicos e falta de acesso à *internet*. Assim, reconhece-se que o próprio modelo do curso não atendeu a todos, já que a falta de recursos se mostrou como um expoente negativo que impediu maior participação.

Quanto às respostas dos participantes, o quadro 01, a seguir, expõe os resultados à pergunta “Como você avalia o curso?”. A intenção foi saber qual a impressão que o cursista construiu, a partir das discussões vivenciadas durante os encontros virtuais.

Quadro 01 - Respostas à pergunta 01 “Como você avalia o curso?”, do questionário de autoavaliação.

Acadêmicos ⁴	Respostas ⁵
C-01	O curso foi de extrema importância porquê, em um momento tão delicado quanto o que vivemos, é preciso parar e analisar nossas ações e reações, para podermos passar por ele o mais tranquilo possível.
C-02	Curso nota 10.
C-03	Ótimos ensinamentos oferecidos durante o curso.
C-04	Excelente.

Fonte: dados derivados da avaliação do curso.

É possível constatar que os cursistas gostaram do curso. Um deles apontou a importância de se pensarem “as ações e reações” diante do contexto pandêmico que o mundo, como um todo, vivenciava (no período de realização do curso). Além de se colocar em processo de autorreflexão, o cursista também analisou o seu “eu” dentro da perspectiva da coletividade e, assim, refletiu sobre como cada indivíduo se relacionava com os outros. Nesse sentido, reconhece-se que o curso

4 De modo a assegurar o sigilo sobre as identidades dos participantes, os nomes dos respondentes foram substituídos pelas siglas C-0X, indicativo de Cursista, sendo o X um número atribuído a cada respondente.

5 Os recortes analisados comportam a transcrição diplomática das respostas dos acadêmicos de Pedagogia.



provocou a sensibilização acerca das emoções experimentadas durante o cotidiano.

Quadro 02 - Respostas à pergunta 02 “Quais contribuições que o curso ofereceu para você lidar com o seu cotidiano?”, do questionário de autoavaliação.

Acadêmicos	Respostas
C-01	A maior contribuição foi me fazer mais reflexiva e poder analisar melhor o comportamento e atitudes das pessoas que me rodeiam.
C-02	Me fez pensar uma forma melhor é uma diferente maneira de agir com minhas frustrações no dia a dia.
C-03	Ensinos de como lidar diante a uma situação não esperada.
C-04	Além do professor, vídeos e exercícios contribuíram para que fosse posto em prática o que foi apresentado.

Fonte: dados derivados da avaliação do curso.

Já a segunda pergunta tinha como objetivo entender o impacto do curso no cotidiano dos cursistas. As respostas sinalizam que o curso proporcionou aos cursistas a capacidade para “lidar diante a uma situação não esperada”. Ademais, despertou nos estudantes a capacidade de compreender que há questões que estão para além do controle humano e, quando surgem, via de regra, de forma inesperada, é importante o exercício de se racionalizar a fim de aprender como lidar com elas, haja vista que não há como impedi-las de acontecerem. O contexto de isolamento social que o Brasil e o mundo atravessaram na época, devido à proliferação da Covid-19, configura-se como exemplo adequado para expressar uma situação que excedeu ao controle humano.

Declarações de que o curso contribuiu para desenvolver uma melhor postura frente às frustrações do dia a dia também marcam as respostas. Percebe-se o importante reconhecimento positivo do curso, já que saber lidar com a frustração pode impedir que os sujeitos desenvolvam uma série de outros distúrbios emocionais, desencadeados em função da não conquista de algo, ou mesmo, de não se obter o resultado esperado.

Quadro 03 - Respostas à pergunta 03 “Como você percebe suas emoções, após o curso?”, do questionário de autoavaliação.

Acadêmicos	Respostas
C-01	Mais controladas, embora seja apenas o começo dos meus exercícios.
C-02	Depois do curso eu aprendi a controlar minhas emoções.
C-03	De maior compreensão.
C-04	Bastante diferente, trouxe meios para um maior equilíbrio emocional.

Fonte: dados derivados da avaliação do curso.

A terceira pergunta intencionou saber dos respondentes sua percepção acerca das suas emoções, após terem realizado o curso. As respostas desenharam um contexto no qual os participantes começam a reconhecer suas emoções. Os cursistas alegaram se sentir mais consciente



delas, que passaram a ter “maior compreensão” e, com isso, aprenderam a controlá-las. Observa-se ainda que a compreensão e o controle sobre as emoções se instituem como algo contínuo e embasado em exercícios diários. Tal percepção foi desenvolvida e exteriorizada por pelo menos um dos cursistas.

É importante ressaltar que o curso propôs um espaço de discussão e debate sobre o “eu” e suas emoções. Dessa forma, ofereceu oportunidade e metodologia para que os participantes pudessem iniciar a prática cotidiana de seus exercícios de autoconhecimento. Nesse sentido, explicita-se que, diferentemente de propostas miraculosas veiculadas pela mídia, o presente curso não teve o escopo de construir “fórmulas mágicas” para os indivíduos chegarem à autognose. Conhecer a si mesmo se constitui como tarefa incessante, ininterrupta e consecutiva, uma vez que os seres humanos são sujeitos em constante mudança, aperfeiçoamento e descoberta.

Quadro 04 - Respostas à pergunta 04 “O que o curso fez você pensar?”, do questionário de autoavaliação.

Acadêmicos	Respostas
C-01	Que muitas vezes, pensamos ou dizemos que tudo a nossa volta está ruim, mas na Verdade, somos nós que estamos ruins e mal humorados.
C-02	Me fez pensar várias coisas, como por exemplo, aproveitar o agora e não ficar lamentando todo o tempo se algo não der certo. Aproveite o hoje, seja feliz hoje, por que o amanhã é incerto.
C-03	Que nossas emoções está super ligadas, a forma com que reagimos diante a uma situação não esperada.
C-04	O como é importante está atento a nossas emoções, procurar meios para manter o controle emocional de forma tranquila e serena.

Fonte: dados derivados da avaliação do curso.

A pergunta acima almejou captar como os participantes compreenderam as reflexões realizadas durante o curso. As respostas traçam a configuração de que o curso proporcionou ressignificações de percepções, tais como: “Aproveite o hoje”, “manter o controle emocional de forma tranquila e serena”, “aproveitar o agora e não ficar lamentando todo o tempo se algo não der certo.”. Essas afirmações foram requalificadas quanto às percepções individuais sobre o estar presente no aqui e agora e ter consciência das próprias emoções.

Reconhece-se que as respostas indicam que, para os cursistas, as emoções estão interligadas às experiências que cada indivíduo tem cotidianamente. Além disso, nota-se que o curso lhes oportunizou refletir sobre como lidar com as emoções/reações pessoais frente aos eventos cotidianos, sejam elas vistas como positivas, sejam negativas. Nesse sentido, os participantes acolheram a percepção dos filósofos estoicos, que preconiza que são os sujeitos que devem conhecer e controlar suas emoções, e não o oposto.

Quadro 05 - Respostas à pergunta 05 “Como você se percebe, após o curso?”, do questionário de



autoavaliação.

Acadêmicos	Respostas
C-01	Alguém que está buscando melhorar todos os dias.
C-02	Uma pessoa com atitudes diferentes.
C-03	Mais reflexiva.
C-04	Mais reflexivo, e satisfeito com o aprendizado pois irei conhecer muito mais a respeito das minhas emoções.

Fonte: dados derivados da avaliação do curso.

A quinta pergunta buscou saber como os sujeitos passaram a perceber o cotidiano, após terem participado do curso. As respostas indicam que houve amadurecimento acerca das percepções sobre as emoções durante os dias de curso. Tais indicações convergem para uma visão mais evoluída e reflexiva em relação às suas percepções de autoconhecimento, de autorreflexão e de busca por melhorias para o futuro.

Entende-se que os participantes parecem ter compreendido a proposta do curso. Essa constatação se dá a partir das respostas que, pelo menos cronologicamente próximas da finalização do curso, os estudantes indicaram que se tornaram mais atentos e reflexivos quanto a buscar reconhecer e lidar com as sensações que sentiam, frente aos eventos cotidianos que vivenciavam. Eles ainda apontaram interesse em ampliar tal atenção sobre as emoções, de modo a se tornarem mais aptos a dominar suas manifestações para o futuro, o que coaduna com a proposta do curso desenvolvido.

Quadro 06 - Respostas ao item 06 “Faça um comentário sobre você, o curso e o seu cotidiano.”, do questionário de autoavaliação.

Acadêmicos	Respostas
C-01	Sou alguém que fala bastante, do tipo que não “leva desaforos para casa”, preciso falar tudo que me incomoda. Com o curso, estou procurando ponderar minhas falas. Preciso ter mais controle das minhas emoções para um melhor convívio com minha família, meus clientes e pessoas que me cercam todos os dias.
C-02	O curso me fez rever minhas atitudes do dia a dia, me mostrando uma melhor forma para eu lidar com minhas emoções e frustrações do meu cotidiano.
C-03	Antes do curso, uma pessoa talvez despreparada emocionalmente, pós o curso, mais preparada a lidar com minhas próprias emoções, sabendo lidar melhor as acontecimentos.
C-04	Eu não parava muito para refletir sobre minhas emoções mas o curso mostrou o quanto é importante fazer isso, é uma forma de se conhecer, saber o que está se passando e assim ver o que pode ser feito de diferente, e ainda por em prática todo o conhecimento que nos foi passado de maneira que possamos crescer cada vez mais e levar tudo isso na nossa formação pessoal e profissional.

Fonte: dados derivados da avaliação do curso.



Por fim, o instrumento de autoavaliação destinou espaço para que os participantes complementassem, ou não, com comentários que poderiam desejar apresentar sobre si mesmos, o curso e/ou sobre seus cotidianos. Os participantes complementaram ora com considerações pessoais, que reforçaram o quanto cresceram emocionalmente com o curso, ora com considerações sobre o curso que os auxiliou, assim como a respeito de mudanças que já vislumbram em seus comportamentos no cotidiano e expectativas de maiores mudanças para o futuro.

Novamente, reconhece-se que, mesmo com um número limitado de participantes, o curso alcançou seus objetivos em proporcionar o desenvolvimento sobre a percepção das próprias emoções e a capacidade de modulá-las de modo mais assertivo, de acordo com as demandas de cada situação. Nesse sentido, acolhemos que a proposta foi exitosa, sendo, portanto, adequada a sua replicação. Salientamos ainda que o curso possa demandar melhor divulgação para se tornar mais atrativo ao público de escolares. Também frisamos que novas edições do curso possam ser mais organizadas quanto ao momento de apresentação dentro do cronograma escolar, a fim de minimizar sua proposição com atividades concorrentes e possibilitar que um maior número de participantes se beneficie com os aprendizados que ele oferece.

Com base no exposto, percebe-se a necessidade de escutar os estudantes e propor projetos de intervenção que possam amenizar, pelo menos em parte, as demandas vivenciadas por eles. Isso requer sensibilidade e competência técnica do professor em saber ouvir e recomendar projetos significativos, no âmbito dos problemas elencados, para uma possível solução.

Conclusões

Com efeito, o curso “Filosofia e as emoções: educação emocional para os estudantes do 1º período do curso de Pedagogia” despertou nos cursistas o exercício da reflexão, o controle das emoções e a sensibilidade para pensar diferente e perceber o cotidiano de maneira diversa, ou seja, sob outras perspectivas.

Foi possível constatar, com os resultados dessa primeira edição do curso, que os estudantes descobriram, conforme seus relatos, novas maneiras de se posicionarem diante dos obstáculos gerados pela crise pandêmica, o que, certamente, poderá ser levado para outros contextos em suas vidas. Assim, as propostas da Filosofia Estoica, ministradas no curso, mostraram-se pertinentes e relevantes para diminuir os impactos emocionais do isolamento físico nos estudantes, além de fornecerem um novo leque de possibilidades para o enfrentamento de suas crises existenciais.

Diante disso, conforme a proposta do curso, ratifica-se que é preciso que os professores estejam atentos às relações que são construídas no ambiente escolar. Atesta-se também a necessidade de atenção às emoções pessoais, haja vista que cada indivíduo está inserido em um mundo em constantes mudanças. E que essas são, via de regra, inesperadas.

Em suma, a pandemia da Covid-19 criou novos desafios e, conseqüentemente, novas formas de se viver em sociedade. Por exemplo, nas instituições de ensino e nas empresas em geral, as reuniões virtuais tornaram-se essenciais para a continuidade das atividades, de modo a garantir o



PRATES, A. E.; FINELLI, L. A. C. Filosofia estoica e as emoções: curso de educação emocional em tempos de pandemia. *Revista Semiárido De Visu*, V. 11, n. 2, ago. 2023. ISSN 2237-1966.

isolamento físico. No entanto, por outro lado, impactaram o aspecto emocional das pessoas. Por isso, expomos que a Filosofia Estoica se adequa como metodologia para promover reflexões e adaptações no campo emocional.

A iniciativa, que foi viabilizada por meio virtual, obteve o sucesso almejado. É pertinente ressaltar que o próprio canal que oportunizou o isolamento físico pôde também ser usado para mitigar alguns dos danos emocionais por ele causados, assim como promover o bem-estar das pessoas.

Reconhecemos, no entanto, que a proposta apresentou limitações, em especial quanto ao momento de apresentação frente ao cronograma escolar, o que impactou no número de participantes, visto que diversos convidados consideraram a falta de tempo como um empecilho, devido às atividades concorrentes de finalização do segundo módulo das ANPs. Outra limitação associou-se ao momento de adaptação de todos às novas atividades em formato das ANPs e ao ajuste às novas vivências da educação remota. Tal conciliação, no entanto, já deve ser superada, já que, hodiernamente, a maior parte dos estudantes já desenvolveu experiências com o uso dos recursos das tecnologias digitais. Quanto à limitação de acesso às tecnologias digitais, alegada por parte dos estudantes, reconhecemos que tais dificuldades estão relacionadas a elementos que estão além das possibilidades de intervenção oferecidas pelo curso, apesar de que houve a indicação do uso do laboratório de informática institucional como alternativa de acesso a esses recursos.

Desejamos que outros pesquisadores, motivados pela proposta apresentada, possam se valer dessa ideia e replicar o curso, ou adequá-lo às demandas de seus estudantes e suas respectivas realidades. Ensejamos, ainda, que compartilhem novas formas de transpor os obstáculos gerados pelas intempéries da vida, ao criar novas e melhores maneiras de socialização.

Referências

ABBAGNANO, N. **Dicionário de Filosofia**. 4.ed. São Paulo, Martins Fontes, 2000.

ARAÚJO, R.M. de L. & FRIGOTTO, G. Práticas pedagógicas e ensino integrado. **Revista Educação em Questão**, Natal, 52(38):61-80, 2015.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo, Edições 70, 2011.

BRASIL. Lei n. 11.892, de 29 de dezembro de 2008. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências. Brasília, 2008.

BRASIL. Ministério da Educação. Um novo modelo em Educação Profissional e Tecnológica: Concepção e diretrizes. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia. Brasília, Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica - Setec, 2010.

CIAVATTA, M. Formação integrada: a escola e o trabalho como lugares de memória e identidade. *In*: FRIGOTTO, G.; CIAVATTA, M.; RAMOS, M. (org.). **Ensino médio integrado: concepção e contradições**. 2.ed. São Paulo, Cortez, 2010. p. 83-105.

EPICTETO. **A arte de viver: O manual clássico da virtude, felicidade e eficácia**. Uma nova interpretação de Sharon Lebell. 4.ed. Rio de Janeiro, Sextante, 2000.

JULIEN, N. **Dicionário Rideel de Mitologia**. São Paulo, Rideel, 2005.



PRATES, A. E.; FINELLI, L. A. C. Filosofia estoica e as emoções: curso de educação emocional em tempos de pandemia. *Revista Semiárido De Visu*, V. 11, n. 2, ago. 2023. ISSN 2237-1966.

LAKATOS, E.M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica**. 7.ed. São Paulo, Atlas, 2010.

MARCO AURÉLIO. **Meditações**. São Paulo. Nova Cultural, 1973. Coleção Os Pensadores.

MARCO AURÉLIO. **Meditações**. Brasília, Kiron, 2011.

SEDLEY, D. A Escola, de Zenon a Ário Dídimo. *In*: INWOOD, B. (org.) **Os Estoicos**. São Paulo, Odysseus, 2006.

SÉNECA, L.A. **Tranquilidade da alma**. São Paulo, Nova Cultural, 1973. Coleção Os Pensadores.

SÉNECA, L.A. **Cartas a Lucílio**. 2.ed. Lisboa, Portugal, Calouste Gulbenkian, 2004.

SILVEIRA, D.T. & CÓRDOVA, F.P. **A pesquisa científica. Métodos de pesquisa**. Porto Alegre, UFRGS, 2009.

VIEIRA, S. **Como elaborar questionários**. São Paulo, Atlas, 2009.