

FACULDADE CIDADE DE JOÃO PINHEIRO –FCJP

FERNANDA RODRIGUES DE LIMA E SOUZA

**A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E BEM ESTAR PSICOLÓGICO DE MULHERES
DA MEIA IDADE NA CIDADE DE JOÃO PINHEIRO MINAS GERAIS**

JOÃO PINHEIRO - MG

2020

**A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E BEM ESTAR PSICOLÓGICO DE MULHERES
DA MEIA IDADE NA CIDADE DE JOÃO PINHEIRO MINAS GERAIS**

Artigo apresentado à Faculdade Cidade de João Pinheiro - FCJP para conclusão do curso de Pedagogia, como requisito avaliativo para obtenção do certificado de licenciatura em Pedagogia.

Fernanda Rodrigues de Lima e Souza

JOÃO PINHEIRO - MG

2020

FACULDADE CIDADE DE JOÃO PINHEIRO - FCJP
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PEDAGOGIA

A comissão examinadora, abaixo-assinado, aprova o artigo

A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E BEM ESTAR PSICOLÓGICO DE MULHERES
DA MEIA IDADE NA CIDADE DE JOÃO PINHEIRO MINAS GERAIS

Elaborado por Fernanda Rodrigues de Lima e Souza

Como requisito avaliativo para obtenção do título de Pedagogia

Comissão Examinadora

Prof^o. Dra. Maria Célia da Silva Gonçalves

Prof^o. Ms. Maria Conceição Ferreira

Prof^o. Ms. Rosângela Soares Braga Indelécio

Prof^o. Ms. Tiago Pinheiro Daré

AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente a minha família que sempre me apoiaram, a meu marido Alex Denner, meus filhos, Alex Filho e Yan Lima, por sempre estarem ao meu lado, a minha mãe e meu pai por sempre terem me indicado o caminho certo a seguir, a meus irmãos Adriana, Cristiane e Fabiano pelo carinho e a Deus por ter me dar forças para nunca desistir.

Agradeço a todas as minhas colegas de sala e a minhas amigas Jaqueline, Júnia e Lara, que sempre estiveram ao meu lado, uma apoiando a outra.

A minha professora e orientadora DR^o Maria Célia, um exemplo de mulher, é fonte de inspiração para sempre buscarmos o melhor de nós, para assim chegarmos ao final com muito orgulho.

A todos os professores que passaram por essa jornada, trazendo ainda mais conhecimento para minha vida.

A todos que diretamente e indiretamente contribuíram para minha formação, meu muito obrigada!

A inteligência emocional e bem estar psicológico de mulheres da meia idade na cidade de João Pinheiro Minas Gerais

Fernanda Rodrigues de Lima e Souza¹

Maria Célia da Silva Gonçalves²

Resumo

Esse artigo consistiu em uma pesquisa cujo objetivo foi identificar as características do bem-estar psicológico e a inteligência emocional de mulheres de meia idade. Tendo em vista que esse grupo de mulheres muitas vezes se sentem sozinhas e desamparadas emocionalmente, trazendo assim alguns transtornos para suas vidas, com isso me questionei, sobre essas emoções. Tratou-se de um projeto de estudo quantitativo, onde compreendemos o processo emotivo dessas pessoas. Foi utilizado questionário digital feito no *Google Forms*, disseminado via WhatsApp, com perguntas de vários seguimentos, que conseguimos identificar o grau da Inteligência Emocional, Desenvolvimento Pessoal e Bem-Estar Psicológico de 14 mulheres de idades entre 40 a 60 anos. Os resultados indicaram relações entre o bem-estar psicológico e o emocional e aspectos essenciais que auxiliam no enfrentamento dos desafios impostos nessa idade.

Palavras chaves: Meia idade, Bem estar, Inteligência Emocional

Abstract

This article consisted of a survey whose objective was to identify the characteristics of psychological well-being and the emotional intelligence of middle-aged women. Bearing in mind that this group of women often feel alone and emotionally helpless, thus bringing some inconvenience to their lives, with that I wondered, about these emotions. It was a quantitative study project, where we understand the emotional process of these people. We used a digital questionnaire made on Google Forms, disseminated via WhatsApp, with questions from various segments, which we were able to identify the degree of Emotional Intelligence, Personal Development and Psychological Well-Being of 14 women aged 40 to 60 years. The results indicated relationships between psychological and emotional well-being and essential aspects that help to face the challenges imposed at this age.

Keywords: Middle age, Well-being, Emotional Intelligence

¹ Acadêmica do Curso de Pedagogia da Faculdade Cidade de João Pinheiro FCJP. Atualmente é supervisora de filial - Localiza. Formação Ensino Médio 2ª Grau completo, Escola Estadual Quintino Vargas, cursando graduação em Pedagogia na Faculdade Cidade de João Pinheiro. E-mail fernandapretah@hotmail.com

² Dr Maria Célia da Silva Gonçalves Pós-doutorado em Educação pela Universidade Católica de Brasília (UCB). Estágio Pós-doutoral em Economic History Department of Law, Economics, Management and Quantitative Methods-DEMM da Università degli Studi Del Sannio - UNISANNIO- (Benevento, Italy) Visiting Professor da Università degli Studi Del Sannio - UNISANNIO. Pós-doutoranda em História pela Universidade de Évora em Portugal. Possui doutorado em Sociologia pela Universidade de Brasília (2010), mestrado em História pela Universidade de Brasília (2003), especialização em História pela Universidade Federal de Minas -UFMG (1998). E-mail mceliasg@yahoo.com.br

1. Introdução

Essa pesquisa teve como alvo a investigação a Inteligência Emocional e bem-estar de mulheres da meia idade (40 a 60 anos) na cidade de João Pinheiro Minas Gerais. A escolha por esse tema, veio me questionar, sobre as emoções dessas pessoas, nessa fase que muitas vezes alguns chegam sem sucesso algum. Inteligência emocional, define a reação de alguém, está presente em todos os atos que praticamos, influência a disposição que temos que ouvir e aprender, nunca fez tanta diferença quanto agora, devido estarmos conectados o tempo todo, compensando a experiência e a maturidade, desativando o piloto automático e ir muito além do que poderíamos imaginar, inovar é pensar fora da caixa.

“A inteligência emocional abarca qualidades, como compreensão das próprias emoções e capacidades de nos pormos no lugar de outras pessoas e a capacidade de controlarmos as emoções de forma a melhorar a qualidade de vida”. (MARTIN, 2002, p.17).

João Pinheiro, município situado no noroeste do estado de Minas Gerais, o maior município em extensão territorial da federação. Tem como principal atividade comercial a agricultura e pecuária de corte, tendo um destaque maior na pecuária com um dos maiores rebanhos de gado de corte do estado, outro setor que está em plena ascensão no município é o têxtil com diversas empresas no ramo. A população de João Pinheiro está estimada em 47.452 habitantes. O município é cortado por umas das mais importantes rodovias a BR040, que liga a Belo Horizonte, a capital mineira à Brasília, capital federal, com isso João Pinheiro está situada em um ponto privilegiado, que com o movimento da rodovia a rede hoteleira recebe um número considerável de hóspedes.

A despeito de sua grande extensão territorial e das distâncias entre seus distritos e comunidades rurais, o município encontra-se desprovido de um sistema de transporte intermunicipal que atenda satisfatoriamente à população. Embora possua mais de 5 000 km de estradas vicinais, algumas de suas áreas ficam mais isoladas, como Mandacaru, Malhadinha, Malhada Bonita, Veredas e a região de Campo Grande, às margens do rio Paracatu. A extensão territorial e as condições físico-naturais do lugar são responsáveis por favorecer seu isolamento.

O município dispõe de um terminal rodoviário com instalações modestas, pelo qual apenas passam linhas interestaduais e intermunicipais, exceção daquela com destino a Belo Horizonte, que sai diretamente da rodoviária local. (Fonte: IBGE)

Daniel Goleman (1998, p. 337), definiu a Inteligência Emocional como:

“...capacidades de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos.” A Inteligência Emocional, não se apoia ou substitui a inteligência cognitiva, ela se ancora, ela é maleável, sempre é possível ampliá-las nas atividades motivadoras.

Precisamos cuidar da saúde emocional, pois é nela que podemos muito agregar a mudança do pensar. O estado emocional envolvendo todos nós, está ligado a todo momento e não podemos deixá-los de lado. Temos que rever nosso conceito de querer sempre abraçar o mundo e se esquecer de nós mesmo, e a única pessoa que pode mudar isso somos nós, primeiro temos que nos amar para depois amar o próximo.

O bem-estar psicológico é a percepção sobre a relação e desafios que existem na vida adulta e na velhice, onde irá refletir em nossos relacionamentos. A meia idade, é considerado uma fase de nossas vidas, que se disse crise dos 40 anos, onde milhares de pessoas se tornar vulneráveis a temas que estão relacionados aos seus sentimentos.

Nossas habilidades emocionais possuem lacunas que podem ser remediadas por meio de novos hábitos ligados a Inteligência Emocional, para desenvolvê-la podemos adaptar melhor com nossas emoções perturbadoras e caminhar na direção do bem-estar profissional e pessoal. A inteligência emocional pode ser dividida em dois tipos: Inteligência Intrapessoal e Inteligência Interpessoal, que se resultam em cinco habilidades essenciais. 1. Autoconhecimento: conhecimento de si mesmo, das próprias características, seus sentimentos; 2. Auto-gestão: gerenciamento de uma empresa, da vida, de tudo que faz parte do seu dia a dia; 3. Automotivação: motivar a si mesmo, provocar seus estímulos próprios, alcançar seus objetivos; 4. Empatia: compreender emocionalmente alguma coisa, se colocar no lugar do outro; 5. Gestão dos relacionamentos: interação com o meio em que vive com organizações e pessoas.

O presente texto trouxe pontos positivos em relação a vida dessas pessoas, pois hoje o maior motivo que as vezes ajuda a nos levar ao fundo do poço é nosso emocional, teremos muito o que discutir sobre esse assunto, pois o que mais demanda

nos dias de hoje, é, como estamos nos sentindo emocionalmente, e o público mais afetado é de meia idade, que por muitos motivos os levaram a não conseguirem se realizarem como pessoas, sendo na vida profissional quanto na pessoal. O bem-estar e a inteligência emocional, são vias de mão duplas, onde a sua junção é o ponto de equilíbrio.

“O conceito de bem-estar torna-se uma concessão fundamental no estudo da saúde mental devido as suas características relacionadas com a vida social e privada e devido à sua ligação ao conceito de felicidade”. (Siqueira e Padovam,2008). A Inteligência Emocional é a habilidade de monitorar as emoções e os sentimentos em si e nos outros. Daniel Goleman (2012) defende *“que as competências não são inatas e sim habilidades aprendidas que exigem treinos e dedicação de forma a serem trabalhadas e desenvolvidas para alcançar um desempenho excelente”.*

A importância para a área da pedagogia, foi uma oportunidade de aprender mais com as pessoas da meia idade e colher os frutos de tudo o que eles nos inspiram a realizar, o bem-estar e a inteligência emocional ocupa um lugar significativo em nossas vidas, e precisamos saber lidar com ele, e através dos resultados dessa pesquisa fomos capazes de nos evoluirmos profissionalmente, pois as emoções são importantes ferramentas para qualquer pessoa, seja para atingir o potencial pessoal ou profissional, entendendo o significado de cada emoção e como elas podem contribuir para nosso desempenho. *“Saber pensar é ótimo para o mercado, mas é ainda mais essencial para a vida”.* (Demo, 2000). Diante dessas sabias palavras, podemos refletir que antes de tudo temos que pensar antes de agir, por isso devemos ter nosso emocional em equilíbrio. Como diz nosso mentor (Paulo Freire) *“o objetivo da escola é ensinar o aluno a ler o mundo, para poder transformá-lo”.*

A presente pesquisa respondeu o questionamento: Quais os benefícios que o bem-estar e a inteligência emocional traz para pessoas na meia idade? Quais os pontos da inteligência emocional devem evoluir? O que podemos fazer para isso acontecer?

Este estudo foi feito nos bairros da cidade de João Pinheiro, onde me levou a estudar a relação entre esses dois fenômenos que contribuiu para a compreensão da sua eficácia e de que maneiras eles se manifestam em pessoas que estão na idade de 40 a 60 anos, o presente estudo agregou conhecimentos a respeito de um envelhecimento saudável.

2. Objetivos

2.1 Objetivos Geral

Compreender a relação entre inteligência emocional e bem-estar psicológico em homens e mulheres que estão na meia-idade.

2.1 Objetivos Específicos

Identificar e descrever relações entre bem-estar psicológico e inteligência emocional. Verificar as semelhanças e as diferenças entre os grupos etários quanto ao bem-estar psicológico e à inteligência emocional. Descrever as características e as relações de dois instrumentos de avaliação mediante a pesquisa estudada.

3. Metodologia

A pesquisa exige do pesquisador um conhecimento mais aprofundado possível, a pesquisa qualitativa, não se preocupa com representatividade numérica, mas sim com o aprofundamento do vivido, experimentado e sentido pelo público alvo. Para Strauss e Corbin (2009, p.17) *“falar em análise qualitativa não se reporta à quantificação dos dados qualitativos, mas ao processo não-matemático enquanto interpretativo que objetiva a descoberta de conceitos relacionados a dados brutos em esquema sem passar pela prática”*.

A pesquisa, foi realizada por 14 mulheres residentes na cidade de João Pinheiro, MG. As entrevistadas apresentaram estilo de vida variados e independente de bairro, utilizei o método de entrevista, através do questionário digital pelo Google Forms.

De acordo com Laville e Dionne (1999, p.190) *“a entrevista é uma característica marcante, sendo uma opção bastante pertinente”*. Os participantes, tinham, idade entre 40 e 60 anos (meia-idade). Foram convidados e ou indicados por outras pessoas nos bairros. Onde foram informados sobre a confidencialidade dos dados pessoais e individuais. As participantes da pesquisa tinham, no mínimo, oito anos de escolaridade, apresentaram uma boa compreensão de texto e resposta escrita. Os resultados da pesquisa, foram informados por meios de gráficos.

Os procedimentos utilizados para realizar a pesquisa teve com o objetivo avaliar o bem estar psicológico e a inteligência emocional. O formulário contendo perguntas foi aplicado as 14 indivíduos, sendo, mulheres, de meia-idade. Com este

estudo pode avaliar o tempo médio da aplicação, aperfeiçoar as instruções e adequar os dados coletados.

Os formulários que os participantes receberam continham informações sobre a natureza, e os objetivos da pesquisa. As entrevistadas tiveram garantia de confidencialidade de seus dados e possibilidade de abandonar a pesquisa caso fosse necessário ou não se sintam confortável em responder. O tempo previsto para a coleta de dados foi de apenas uma única sessão.

3.1 Local de realização da pesquisa

A entrevista foi realizada nos bairros da cidade de João Pinheiro, por meio de um questionário digital enviado via WhatsApp, município situado no noroeste do estado de Minas Gerais, o maior município em extensão territorial da federação. Tem como principal atividade comercial a agricultura e pecuária de corte, tendo um destaque maior na pecuária com um dos maiores rebanhos de gado de corte do estado, outro setor que está em plena ascensão no município é o têxtil com diversas empresas no ramo. A população de João Pinheiro está estimada em 47.452 habitantes. O município é cortado por umas das mais importantes rodovias a BR040, que liga a Belo Horizonte, a capital mineira à Brasília, capital federal, com isso João Pinheiro está situada em um ponto privilegiado, que com o movimento da rodovia a rede hoteleira recebe um número considerável de hóspedes. (IBGE, 2016)

3.2 População a ser estudada

As entrevistadas, tinham idade entre 40 e 60 anos (meia-idade), sendo 14 mulheres, sem distinção de raça/cor, status social. Foram convidadas e ou indicados por outras pessoas nos bairros. Portanto, a escolha se deu de forma aleatória. As participantes da pesquisa tinham, no mínimo, oito anos de escolaridade, apresentaram uma boa compreensão de texto e resposta escrita. Os resultados da pesquisa, foram informadas por meios de gráficos.

3.3 Garantias éticas aos participantes da pesquisa:

Os entrevistados tiveram a garantia de confidencialidade de seus dados, assim como foram informadas da possibilidade de abandonar a pesquisa caso fosse necessário ou não se sentissem confortável em responder. O tempo previsto para a coleta de dados foi de apenas uma única sessão.

A pesquisa apresentou um risco pequeno, onde se constatou que a sujeita entrevistada não se sentiu entediada com as perguntas, assim o pesquisador fez o possível para que o tempo fosse apropriado à disponibilidade, dessas pessoas, respeitando suas limitações, para que o momento dedicado a essa entrevista foi agradável.

Acreditei que a contribuição importante para esse trabalho foi a divulgação de resultados e informações que possam ser úteis para as pessoas se conhecerem melhor e também saber lidar com seus sentimentos, no sentido de melhorar a qualidade de vida desses sujeitos, levando-os ao bem estar e inteligência emocional de alta performance, alcançando assim, objetivos que acham impossíveis de alcançar, pois:

Segundo Daniel Goleman (2011, p.17), A inteligência emocional determina nosso potencial para aprender os fundamentos do autodomínio, nossa competência emocional mostra o quanto desse potencial dominamos de maneira que ele se traduz em capacidades. Sendo assim podemos nos transformar cada vez mais em pessoas realizadas tanto pessoalmente quanto profissionalmente.

Devemos sempre procurar o poder do subconsciente, procurar sempre as cores positivas, decidir mudar o foco, principalmente quando acordamos, é o melhor horário de ativar nosso subconsciente nossa inteligência emocional, direcionar para o que é positivo, emoções positivas e procurar as respostas.

4. Revisão de Literatura

Muito, tem sido produzido sobre mulheres e bem-estar, envelhecimentos nos últimos tempos. Certamente é uma tarefa relevante pensar no bem-estar da mulher da meia idade. É por essa trilha que a presente pesquisa versa o emocional dessas mulheres, buscando um entendimento mais aprofundado do assunto e revendo o que de melhor podemos adquirir com nossas emoções.

4.1 Definição dos Termos

Daniel Goleman (1998, p. 337), definiu a inteligência emocional como: *“capacidades de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos. A Inteligência Emocional, não se apoia ou substitui a inteligência cognitiva, ela se ancora, ela é maleável, sempre é possível ampliá-las nas atividades motivadoras”*.

Precisamos cuidar da saúde emocional, pois é nela que podemos muito agregar a mudança do pensar. O estado emocional envolvendo todos nós, estão ligados a todo momento e não podemos deixá-los de lado, pois é primordial ao nosso crescimento.

O bem-estar psicológico é a percepção sobre a relação e desafios que existem na vida adulta e na velhice, onde irá refletir em nossos relacionamentos. A meia idade, é considerado uma fase de nossas vidas, que se disse crise dos 40 anos, onde milhares de pessoas se tornar vulneráveis a temas que estão relacionados aos seus sentimentos.

Nossas habilidades emocionais possuem lacunas que podem ser remediadas por meio de novos hábitos ligados a Inteligência Emocional, para desenvolvê-la podemos adaptar melhor com nossas emoções perturbadoras e caminhar na direção do bem-estar profissional e pessoal.

4.2 Origem do tema e principais autores a nível mundial

O primeiro uso do termo Inteligência Emocional é atribuído a Wayne Payne, citado em sua tese de doutoramento, em 1985. O termo, já havia aparecido antes em outros textos de grandes autores como Hanskare Leuner (1966); Stanley Greenspan também apresentou em 1989 um modelo de Inteligência Emocional, seguido por Peter Salovey e John D. Mayer (1990), e Daniel Goleman (1995), com sua obra com o título de Inteligência Emocional.

O conceito de Inteligência Emocional - IE foi apresentado à comunidade científica pelos psicólogos Salovey e Mayer (1990, p. 189), em um artigo teórico, sendo definido como *“a capacidade do indivíduo monitorar os sentimentos e as emoções dos outros e os seus, de discriminá-los e de utilizar essa informação para guiar o próprio pensamento e as ações”*. A partir daí o número de publicações veio crescendo cada vez mais, trazendo vários conhecimentos sobre nossas emoções e como lidar com ela no nosso dia a dia.

Na década de 1990, a expressão Inteligência Emocional, tornou-se tema de vários livros sendo um grande sucesso de vendas, várias discussões em programas de televisão, em escolas e em empresas. A mídia teve o maior interesse na publicação do tema devido, o livro Inteligência emocional, de Daniel Goleman, redator

de Ciência do The New York Times, em 1995. Nesse mesmo ano, na capa da edição de Outubro, a revista Time perguntava ao leitor - Qual é o seu QI?

Apresentando um importante artigo assinado por Nancy Gibbs sobre o livro de Goleman. A partir daí, os artigos sobre inteligência emocional começaram a aparecer com mais frequência por meio de uma ampla gama de entidades acadêmicas e de periódicos populares.

A publicação de "*The Bell Curve*" (1994) pelo psicólogo e professor da Universidade de Harvard Richard Herrnstein, e pelo cientista político Charles Murray gerou indagações sobre o tão famoso QI. Segundo os autores, a tendência era que a sociedade moderna se estagnar por sua definição de inteligência. Causando uma grande polemica em vários setores da sociedade, onde a afirmação dos autores sobre a inteligência haveria diferenças entre as raças.

4.3 Os principais autores a nível Brasil

No Brasil, as escalas do Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) já foram discutidas em dois artigos teóricos (Woyciekoski e Hutz, 2009; Primi, 2003), sendo que foram encontradas evidências de validade para o instrumento MEIS (Bueno e Primi, 2003) e realizados estudos psicométricos também com o MSCEIT (Freitas e Noronha, 2006; Noronha e Primi, 2007).

Os estudos complementares e a validação da versão MSCEIT para o Brasil, incluindo tradução e adaptações necessárias, de forma a avançar no conhecimento e na condução de estudos uma relação de correspondência, fazendo com que desloque por vários estudos sobre a Inteligência Emocional no Brasil.

Há alguns anos, já existem estudos de desenvolvimento da Inteligência Emocional na forma de intervenções clínicas ou estudos experimentais em empresas (Jennings e Palmer, 2007; Law, Wong, Huang e Li, 2008; Nelis, Quidback, Mikolajczak e Hansenne, 2009). A pesquisa científica no Brasil ainda não chegou neste estágio.

A análise aqui conduzida remete à necessidade da realização de mais pesquisas científicas sobre o tema no Brasil, tanto quantitativas quanto qualitativas, principalmente visando a aplicação da Inteligência Emocional em contextos organizacionais, educacionais e sociais, dada a importância do entendimento e

utilização positiva das emoções nas relações interpessoais e intrapessoais dos indivíduos.

Mas o cenário do tema no Brasil está cada vez mais avançado, principalmente devido a pandemia, várias instituições, empresas, escolas estão aderindo a Inteligência Emocional como forma de suprir as necessidades emocionais de cada indivíduo, fazendo com que possam se conhecer melhor e também compartilhar suas emoções e sentimentos com todos os que estão a sua volta, tendo um melhor desempenho profissional e também no pessoal, que reflete muito nas nossas ações.

5. Análise dos resultados

Nesse item foram apresentados os dados colhidos na pesquisa de campo realizada com mulheres da meia idade do município de João Pinheiro MG. Para coleta dos dados foram aplicadas em um questionário digital, através de um link disponibilizado via WhatsApp dos entrevistados.

Através dos resultados obtidos, foi constatado que o bem-estar psicológico e a inteligência emocional dessas mulheres, de idades variadas, são de extrema importância para seu desenvolvimento seja ele pessoal ou profissional. Foram coletados dados de mulheres de 40 a 60 anos, de diferentes graus de escolaridade, onde se firmou os seguintes resultados:

Gráfico 01

Perguntamos qual o sexo das entrevistadas

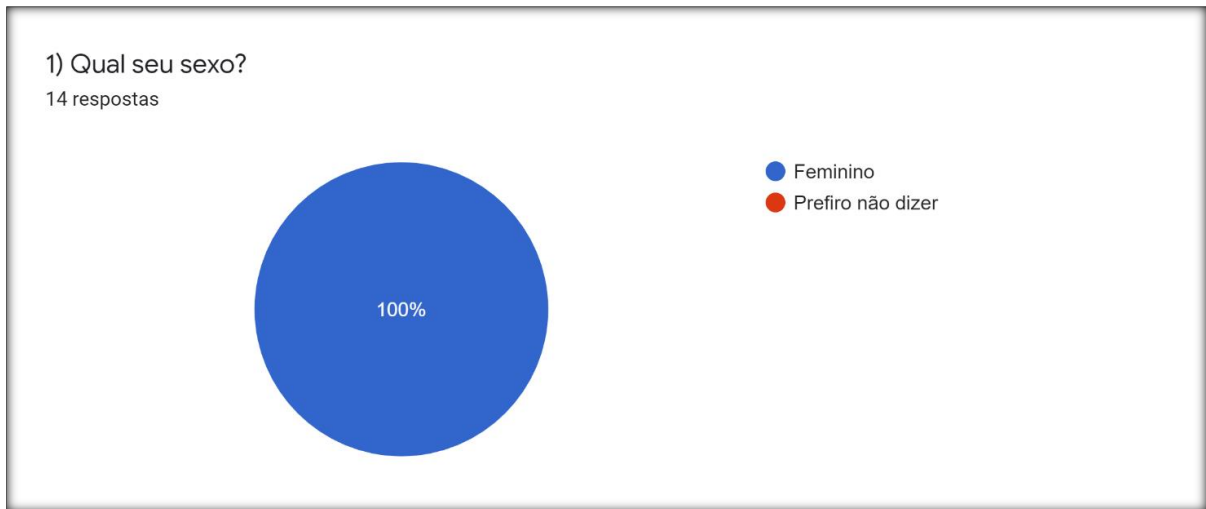


Gráfico Sexo das entrevistadas
Fonte: Google Forms

Obtivemos no total 14 respostas 100% sexo feminino. O Dicionário UNESP do português contemporâneo define sexo como: "*conjunto de caracteres estruturais e funcionais segundo um ser vivo é classificado como macho ou fêmea*".

Gráfico 02

Perguntamos qual a faixa etária das nossas entrevistadas, Faixa etária 42,9% de 40 a 49 anos e 57,1% de 50 a 60 anos.

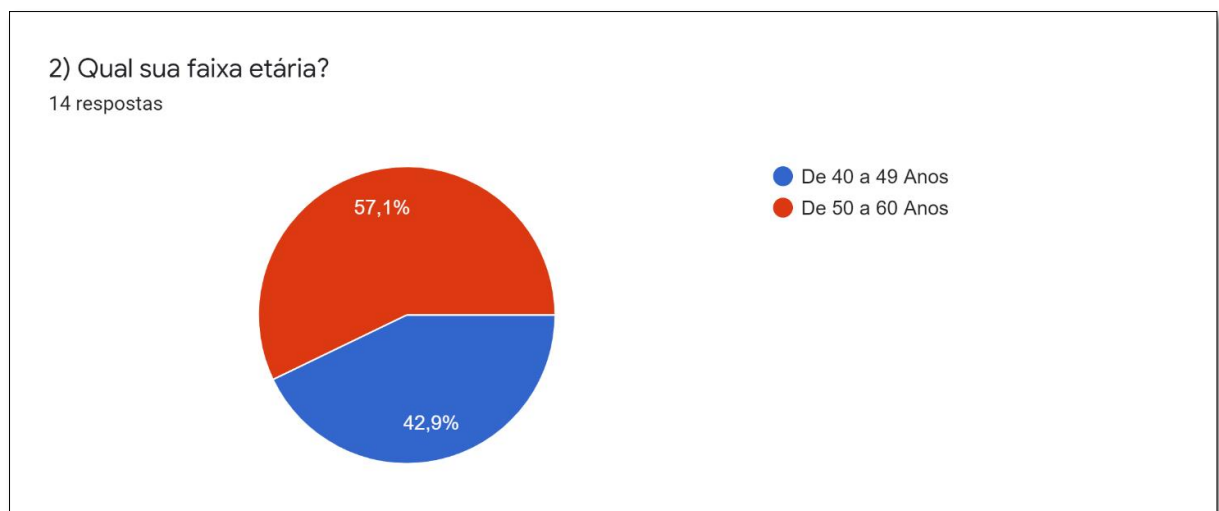


Gráfico 2 Faixa Etária
Fonte Google Forms

Podemos observar que a maior parte das mulheres entrevistadas estão na faixa dos 50 a 60 anos de idades, portanto são mulheres com um grau de experiência avançado e estão bem ativas diante a tecnologia. “*Cumprimento de normas etárias que o grupo dispõe para essas idades; alcance de uma qualidade ou virtude do ego e indicador de saúde mental na meia-idade e na velhice*” (Neri, 2002).

Gráfico 03

Perguntamos a escolaridade das entrevistadas sendo 57,1% Ensino Superior Completo, 21,4% Ensino Médio Completo, 14,3% Ensino Superior Incompleto e 7,1% Pós-Graduação.

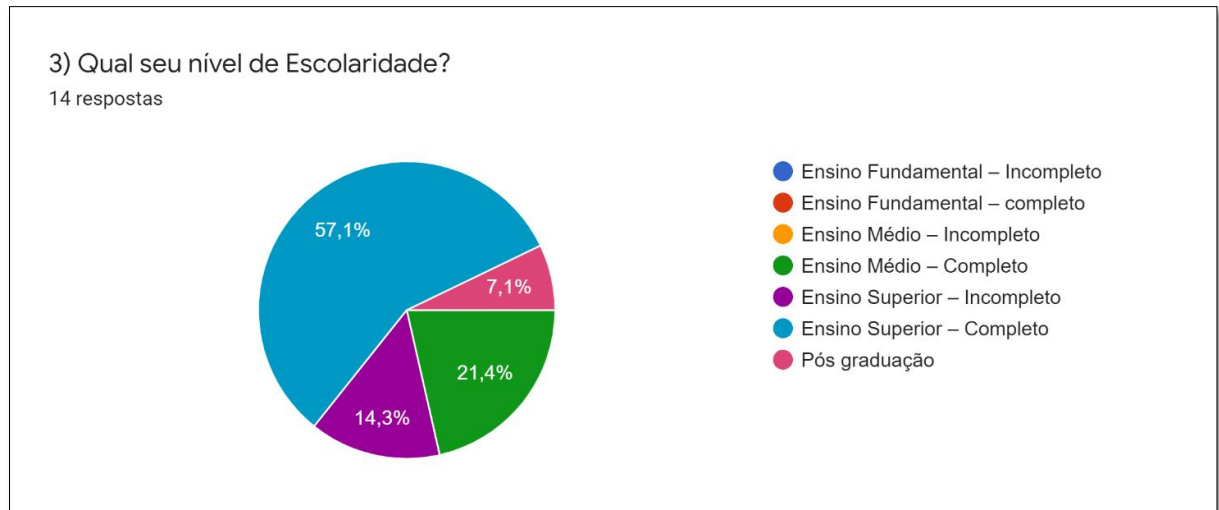


Gráfico 3 Escolaridade
Fonte Google Forms

Através desses dados analisamos que quando maior o grau de escolaridade, maior será o nível de conhecimento dessas mulheres.

Gráfico 04

Perguntamos quais são os sentimentos mais frequentes na sua rotina, ou seja. No seu dia-a-dia, obtivemos 35,7% Entusiasmo; 42,9% Coragem e 21,4% Medo.

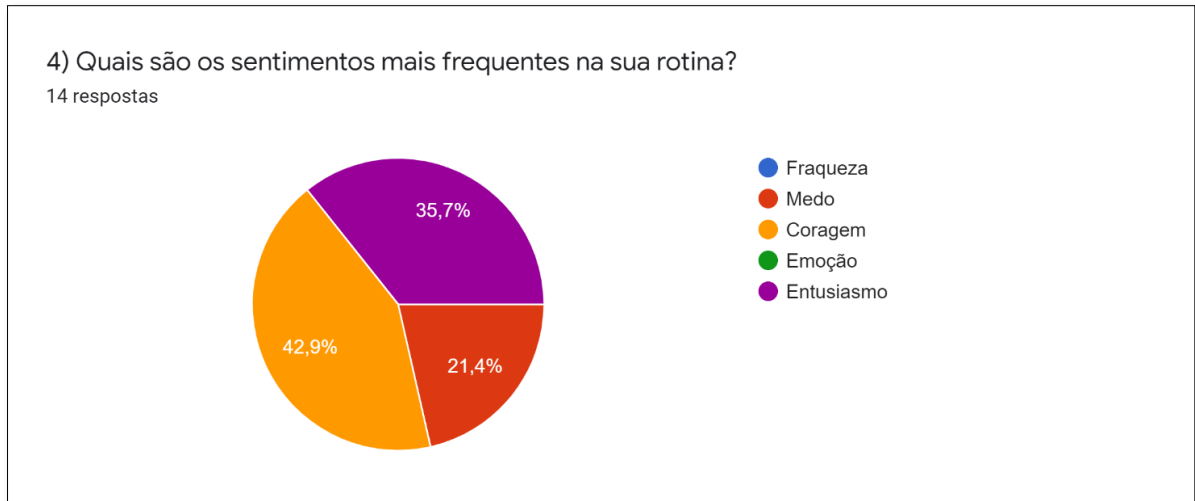


Gráfico 4 Sentimentos frequentes
Fonte Google Forms

Podemos observar que o sentimento que mais predomina nessas mulheres é a coragem, coragem de sempre buscar o novo, ser medo de ser feliz, de encarar os desafios propostos, e que a idade não é e nunca será desculpas para desistir.

Freire (2000) e Neri (2000) afirmam, “*que pessoas de meia-idade e idosas são capazes de manter visões positivas de si mesmas, administrando suas vidas de forma eficaz, apesar das adversidades que fazem parte do processo de envelhecimento*”. Através disso, constatamos que as mulheres na meia idades são capazes de fazer suas próprias decisões, que vão trazer benefícios positivos para suas vidas.

Partindo dessas premissas, perguntou-se as entrevistadas se: Quando está numa situação de estresse ou confronto, você normalmente culpa os outros, culpa a si mesmo ou culpa a situação?

- 1- Culpo a mim mesma
- 2- A mim mesma
- 3- Não culpo ninguém
- 4- Não procuro culpados, procuro soluções.
- 5- Eu mesmo
- 6- A mim mesma.

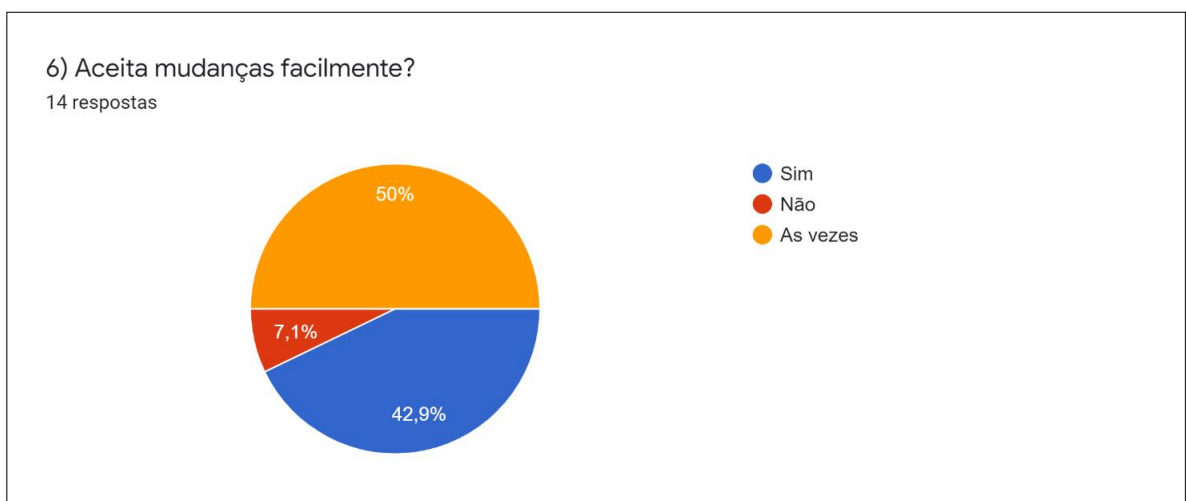
- 7- *Procuo não culpar ninguém, mas buscar soluções.*
- 8- *A situação*
- 9- *Me acalmo e resolvo com tranquilidade.*
- 10- *A mim mesmo*
- 11- *A mim mesmo*
- 12- *Depende da situação, as vezes me culpo e as vezes culpo os outros*
- 13- *Situação*
- 14- *A mim mesmo*

Das 14 respostas coletadas 7 entrevistadas culpam a si mesmo, 3 não culpam ninguém, 2 culpam a situação, 1 tenta se calmar e resolver com tranquilidade e 1 depende da situação que as vezes pode se culpar ou culpar os outros. Através dessas premissas podemos observar que a maioria dessas mulheres culpam a si mesmo, isso é o resultado de um emocional um pouco abalado ou até mesmo demonstram um pouco de insegurança de si próprio.

Gráfico 06

Perguntamos as entrevistadas como aceitam as mudanças ocorridas nas suas vidas sendo: A aceitação de mudanças: 50% às vezes aceitam e 42,9% aceitam e 7,1% não aceita.

Gráfico 6 Mudanças



Fonte: Google Forms

Podemos observar que a maior partes das mulheres aceitam mudanças com facilidades, sendo capazes de buscar um estilo de vida de qualidade, pois essas mudanças são fundamentais para pensarmos de maneira favorável ao que estamos planejando, buscando sempre o sucesso mental diante dos desafios que nos são impostos. Mudanças sempre são bem vindas, mesmo que as vezes elas podem ser um pouco turbulentas, mais como a sempre um ditado; *“Deus nunca nos dá um fardo que não podemos carregar”*.(Salmo 37:5). Pode ser difícil, mas no final da tudo certo.

Gráfico 07

Perguntamos as entrevistadas que ao serem atacadas verbalmente, qual seria sua ação, obtivemos:

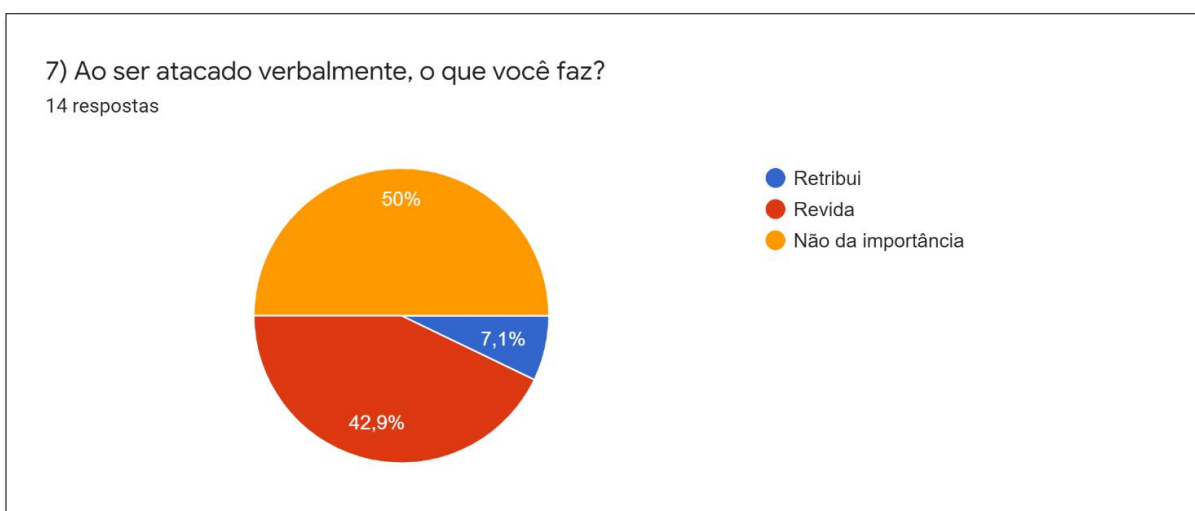


Gráfico 07 A tacado verbalmente
Fonte: Google Forms

No quesito ao ser atacado verbalmente; 50% não dá importância; 42,9% revida e 7,1% retribui. Sheldon Leonard disse: *“Eu sou um receptor polimerizado, e você um reagente inorgânico, então qualquer projétil verbal que você lançar na minha direção será refletido, voltará pela mesma trajetória, e irá te atingir.”* Podemos observar que a maioria dessas mulheres procuram não dá importância em ataques verbal, pois isso não irá agregar nada em suas vidas, diante do real cenário em que estamos vivendo, ainda há pessoas que age de má fé com as outras e consigo próprio , causando perdas metais na maioria das vezes irreversíveis, o torna o convívio social um desafio

diário, por isso acaba a nos criar maneiras de tentar manter nosso emocional e bem estar plenos, para buscarmos estratégias para lidarmos com essas situações.

Perguntou-se também as entrevistas: Qual papel que suas emoções desempenham no seu dia a dia?

1. *Muitas surpresas*
2. *Importante. Costumo ser otimista.*
3. *Determinação*
4. *Me traz equilíbrio na medida do possível*
5. *Reponsabilidade*
6. *Importante. Elas determinam o meu desempenho.*
7. *Me encoraja para seguir.*
8. *As vezes insegurança*
9. *Ser paciente, para poder resolver uma determinada situação com cautela.*
10. *Importante. Dependendo da situação reajo de formas diferentes*
11. *De autocontrole*
12. *Muito importante*
13. *Ansiedade*
14. *Importante*

Das 14 respostas coletadas cinco entrevistadas consideram importante, uma se sente surpresa com suas emoções, uma traz determinação, uma traz equilíbrio, uma responsabilidade, uma a encoraja, uma causa insegurança, uma a deixa paciente e determinada, uma ajuda no seu autocontrole, uma causa ansiedade. Para Gardner (1994), *“inteligência intrapessoal é um profundo conhecimento de si mesmo, uma habilidade de discriminar emoções e sentimentos, utilizando esse conhecimento para orientar o próprio comportamento”*. Através dessas premissas podemos observar que cada uma dessas mulheres, tem um sentimento em relação as suas emoções, também podemos ver o quanto elas são importantes na nossa rotina.

Gráfico 09

Perguntamos sobre o grau de aceitação pessoal foi em escala de 0 a 10, ficando: 42,9% muito satisfeita; 28,6% pouco satisfeita; 14,3% satisfeita e 14,3% insatisfeita.

Observamos que o maior índice de aceitação pessoal foi de 42,9%, que estão

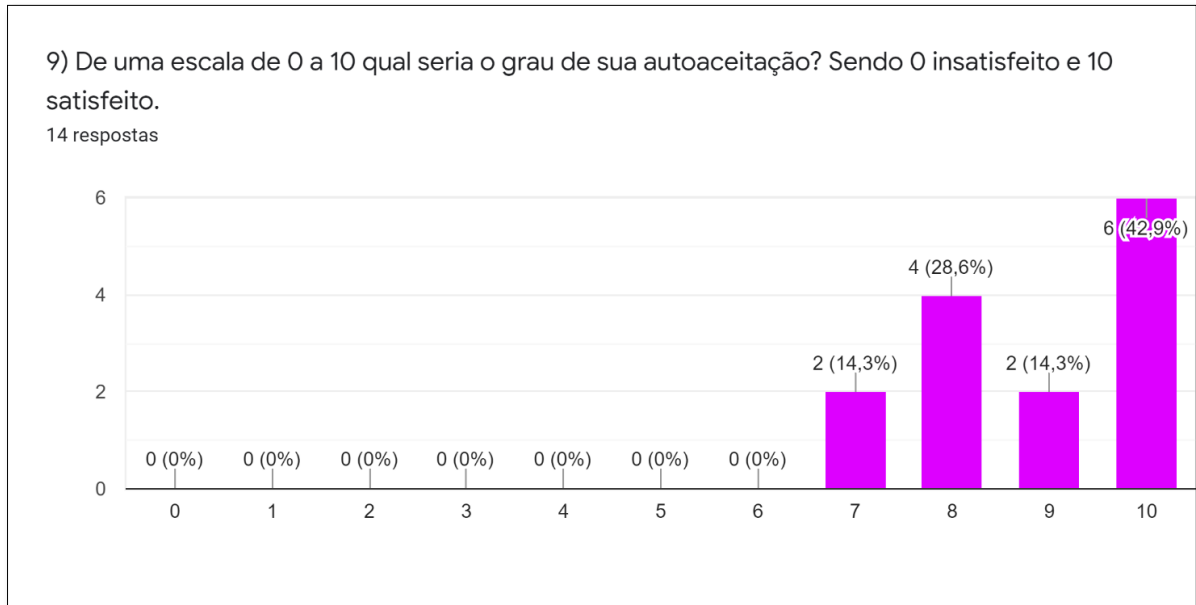


Gráfico 09 Autoaceitação
Fonte Google Forms

satisfeitas consigo mesmas, e que mesmo com as mudanças que a vida nos proporciona, ainda há mulheres que são felizes do jeito que Deus as fizeram, se aceitando. O auto estima contribui e muito nesse quesito, porque ele é a avaliação que fazemos de nós mesmos, nos dias de hoje o padrão de beleza está muito elevado, as críticas e cobranças são inúmeras, e quem decide seguir esses padrões, as vezes acabam se decepcionando por não conseguir chegar no ponto que queria. Para Tavares, Matias, Pegorari, Nascimento e Paiva (2016), *“elevados níveis de autoestima estão associados a uma melhor qualidade de vida e predizem uma boa saúde mental”*.

Diante disso, o resultado dessa pergunta foi bem satisfatório, porque podemos identificar que nossas entrevistadas estão bem felizes consigo mesmas, e ainda não se sentiram atacadas por esse padrão de beleza, escolheram aceita-las da maneira que Deus as fizeram, isso é pouco visto hoje, diante disso podemos levar uma lição para nossas vidas, beleza não vem só de fora mais de dentro também. Tudo o que precisamos é de autoaceitação.

Gráfico 10

Perguntamos qual o grau de relações positivas com os demais?

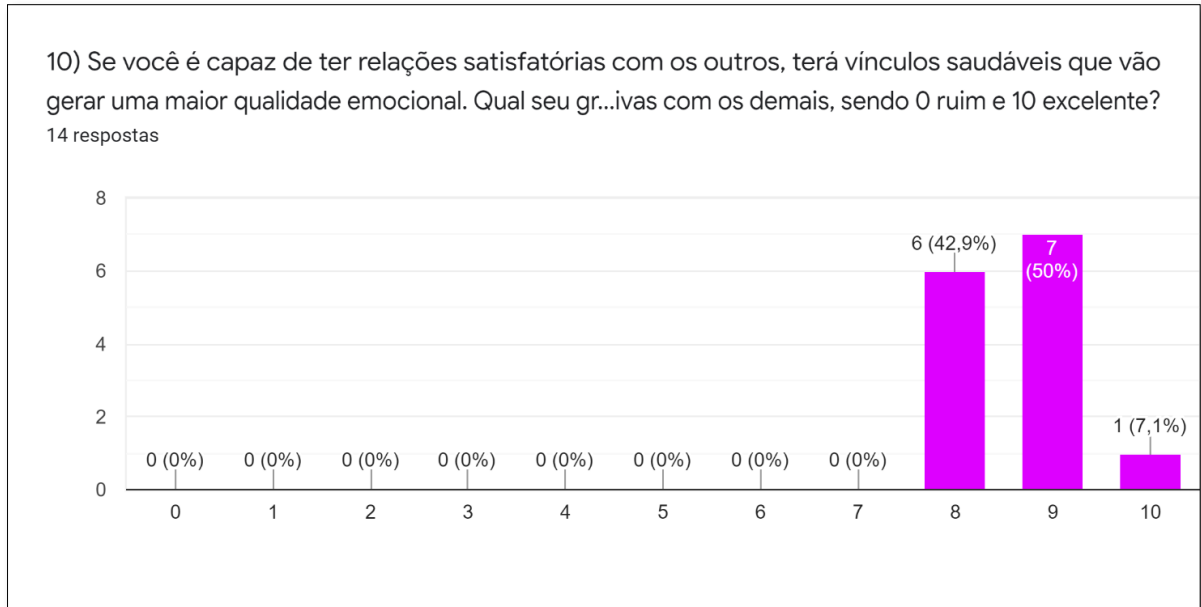


Gráfico 10 Relações Positivas
Fonte Google Forms

O resultado de relações positivas em escala de 0 a 10 foi: 42,9% razoável; 50% bom e 7,1% excelente. Gardner (1994) “*definiu inteligência interpessoal como a capacidade de perceber distinções em estados emocionais de outras pessoas*”.

Observamos que nesse item as mulheres entrevistadas, tem um índice razoável de relações positivas com outras pessoas, entendemos que devemos tentar viver bem com as pessoas que fazem parte do nosso cotidiano, pois os laços entre pessoas são de extrema importância para tentarmos seguir em frente, o que importa não é a quantidade mas sim a qualidade de nossas relações, se damos bem com partes delas, conseguiremos viver bem, porque tudo depende da maneira em que agimos e como colocamos em prática essas relações. Só assim nosso convívio será positivo e contribuirá para nossa saúde mental, emocional e bem estar.

6. Considerações Finais

O objetivo deste trabalho foi realizar um estudo abrangente sobre o emocional de mulheres, que segundo estudos, tem sido causador de vários atos de fracasso ou de sucesso. Respondemos então as perguntas da pesquisa:

Os benefícios que a inteligência emocional e bem-estar trazem para a vida das pessoas, é uma qualidade de vida satisfatória, onde o indivíduo será capaz de resolver seus problemas e também ajudar ao próximo, contando sua experiência de vida, pois estando com emocional em pleno equilíbrio sempre será possível colher os frutos plantados.

Em relação aos pontos emocionais que devem ser evoluídos vai da força de vontade cada ser, pois somente você próprio, será capaz de identificar suas necessidades para cada situação.

E para que tudo isso possa acontecer, temos que tentar sempre manter o estado emocional em pleno desenvolvimento e concordância, para que assim possamos ser um pessoa consciente e qualificada podendo então interagir suas vivencias emocionais com o meio em que vive, mostrando sempre o equilíbrio das emoções e o quão são importantes para o crescimento interno e externo dos seres humanos que está sempre em desenvolvimento.

7.Referências Bibliográficas

GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional: A teoria Revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Editora Objetiva, 2008. 384p.

TALLMANN, Ana Elise. **Psicológica**. Revisión de literatura. **Psicologia**, Educação e Cultura. 2005; 9(2):477-95 .13. Queroz N, Neri AL. **Bem-estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia-idade** e na velhice.

QUEIROZ, Nelma Caires; NERI, Anita Liberalesso. **Bem-estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia-idade e na velhice**. Disponível em <www.search.scielo.org/scielo.php> Acesso em 20/03/2020.

WIKIPÉDIA, enciclopédia livre. **História de João Pinheiro MG**. Disponível em <<https://pt.wikipedia.org/wiki/joaopinheiros>>. Acesso em 10/04/2020.

IBCCOACHING, portal coaching. **Inteligencia emocional trabalho importante**. Disponível em <<https://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching-e-psicologia/ineligencia-mocional-trabalho-importante>>. Acesso em 21/04/2020.

DEMO, Pedro; **Professor/conhecimento**. Disponível em <<https://antigo.enap.gov.br>>. Acesso em 21/04/2020

COBERO, Cláudia; PRIMMI, Ricardo; MUNIZ, Monalisa. Inteligência emocional e desempenho no trabalho: um estudo com MSCEIT, BPR-5 e 16PF. **Paidéia (Ribeirão Preto)**,Ribeirão Preto,v.16, n.35, p.337348, http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103863X2006000300005&lng=en&nrm=iso.access01 Sept.2020. <http://doi.org/10.1590/S0103-863X2006000300005>.

WIKIPÉDIA, enciclopédia livre. **História da Inteligência Emocional**. Disponível<https://pt.wikipedia.org/wiki/Intelig%C3%Aancia_emocional>. Acesso em 01/09/2020.

GONZAGA, Alessandra Rodrigues; MONTEIRO, Janine Kieling. Inteligência emocional no Brasil: um panorama da pesquisa científica. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília,v.27, n.2, p.225232, June 2011.Availablefrom<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010237722011000200013&lng=en&nrm=iso>. acesso 05/Nov. 202. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000200013>.

WIKIPÉDIA, enciclopédia livre. **Diferença entre sexo e gênero**. Disponível <
https://pt.wikipedia.org/wiki/Diferen%C3%A7a_entre_sex_e_g%C3%AAnero>.

Acesso em 10/11/2020

TEIXEIRA, Ana Catarina e SAMPAIO, Francisco. Desenvolvimento de um catálogo CIPE® para o foco de enfermagem autoestima: Uma scoping review. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental [online]. 2019, n.21, pp.62-71. ISSN 1647-2160.

8. Anexos

Modelo do questionário

Questionário Emocional- Pesquisa de Campo

Formulário de perguntas e respostas referente ao bem estar psicológico e a inteligência emocional de mulheres da meia idade. Todas as informações aqui contidas é de extremo sigilo de identidade

***Obrigatório**

1. 1) Qual seu sexo? *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Prefiro não dizer
- Outro: _____

2. 1) Qual seu sexo? *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Prefiro não dizer
- Outro: _____

3. 2) Qual sua faixa etária? *

Marcar apenas uma oval.

- De 40 a 49 Anos
- De 50 a 60 Anos

4. 3) Qual seu nível de Escolaridade? *

Marcar apenas uma oval.

- Ensino Fundamental – Incompleto
- Ensino Fundamental – completo
- Ensino Médio – Incompleto
- Ensino Médio – Completo
- Ensino Superior – Incompleto
- Ensino Superior – Completo
- Outro: _____

5. 4) Quais são os sentimentos mais frequentes na sua rotina? *

Marcar apenas uma oval.

- Fraqueza
 Medo
 Coragem
 Emoção
 Entusiasmo

6. 5) Quando está numa situação de estresse ou confronto, você normalmente culpa os outros, culpa a si mesmo ou culpa a situação? *

7. 6) Aceita mudanças facilmente? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 As vezes

8. 7) Ao ser atacado verbalmente, o que você faz? *

Marcar apenas uma oval.

- Retribui
 Revida
 Não da importância

