

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: PÓS PANDEMIA

FOSTINONI, Brenda^{1*}
COELHO, Felipe^{2*}
MACHADO, Sarah^{3*}
CARIOCA. José Márcio^{4**}

RESUMO

A Pandemia de Covid-19 mudou a forma como líderes e gestores conduziam a si mesmos e seus colaboradores. A mudança repentina de realidade os obrigou a se adaptarem e o principal aliado para garantir a saúde mental e física das suas equipes foi a inteligência emocional. Através de pesquisas em livros e meios digitais, enriquecido com o conhecimento de especialistas no assunto, o estudo propôs examinar o que é necessário para obter inteligência emocional, qual a sua importância e como utilizá-la no cenário deixado pela pandemia. Constatou que essa habilidade requer, além do autoconhecimento, o conhecimento do outro - empatia e habilidade social. Concluiu que desenvolver a qualidade de inteligência emocional é fundamental para um líder de sucesso, já que seu sucesso é medida pelo desempenho da sua equipe.

Palavras-chave: Pandemia; Saúde mental; Líderes; Inteligência emocional; Colaboradores.

^{1*} Graduando do Curso de Administração da UNIFEOB, brenda.fostinoni@sou.unifeob.edu.br; ^{2*} Graduando do Curso de Administração da UNIFEOB, felipe.coelho@sou.unifeob.edu.br; ^{3*} Graduando do Curso de Administração da UNIFEOB sarah.machado@sou.unifeob.edu.br, ^{4**} Professor orientador: Mestre, UNIFEOB, jose.carioca@unifeob.pro.br.

Introdução

Muito se tem discutido recentemente acerca da volta ao “normal” no mundo pós pandemia. O presente artigo tem como objetivo apresentar a importância da inteligência emocional, uma habilidade que passou despercebida no ambiente de trabalho por muito tempo, mas que vem ressurgindo como prioridade nos últimos anos e que ganhou ainda mais força nos últimos meses com a pandemia do Covid-19.

Utilizando pesquisas em livros e meios digitais, enriquecido com o conhecimento de especialistas no assunto, o foco dessa pesquisa é analisar e mostrar os principais métodos para se obter inteligência emocional, principalmente para líderes e gestores. O que compõem a inteligência emocional e como usá-la de maneira eficaz para garantir uma volta com desfecho positivo para os colaboradores e líderes. Vale ressaltar que o trabalho transparece não só os problemas como as soluções e as melhores maneiras de manter a saúde mental com esse novo cenário pós pandêmico.

Desenvolvimento

Por muitos anos, a inteligência intelectual foi a característica mais importante e mais procurada dentre os líderes e colaboradores. Ter uma formação, com habilidades e preparo voltado para o saber fazer é essencial, mas saber lidar com o dia-a-dia e a realidade do que é trabalhar com pessoas estava sendo deixado para trás. De acordo com a Dra. Yeda Oswaldo (2020), do Instituto Infinity, além da inteligência intelectual é fundamental possuir a inteligência emocional, visto que, apesar de diferentes, se complementam. Mas o que é inteligência emocional?

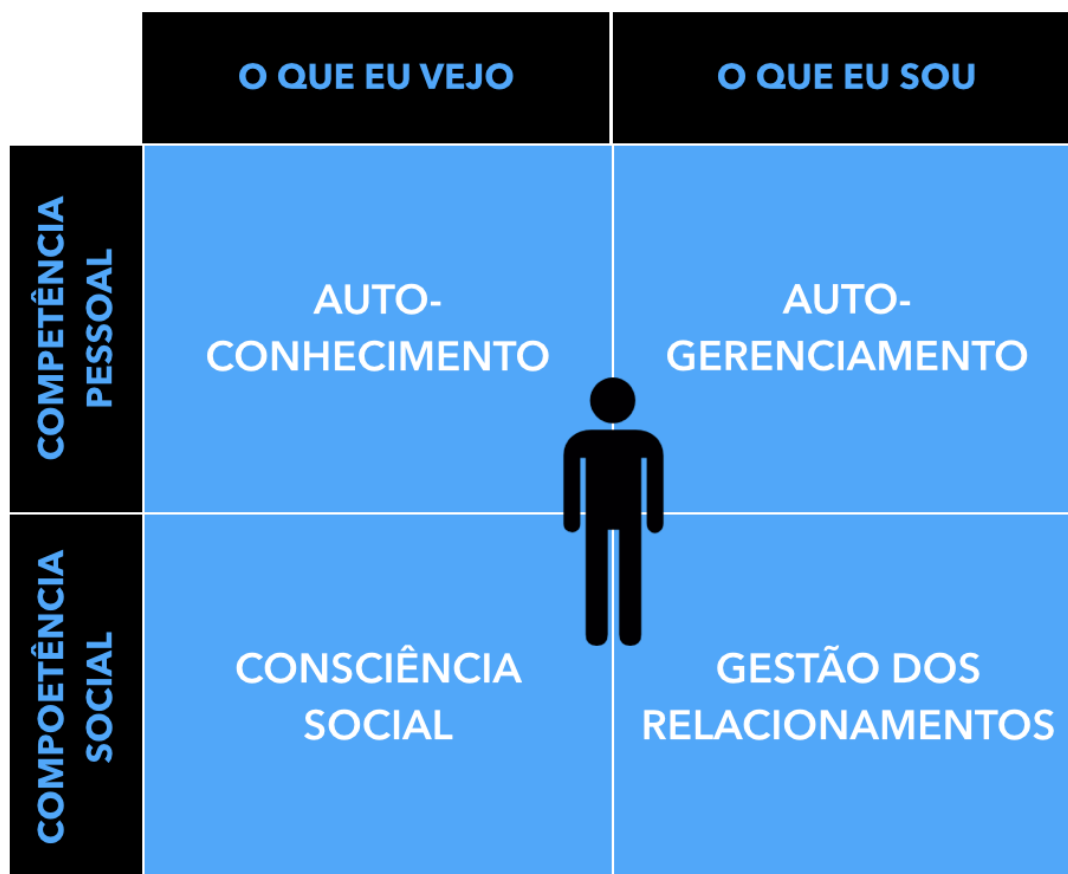
A inteligência emocional é um conceito de psicologia que decifra a capacidade humana para lidar com suas emoções. Para isso, deve haver um equilíbrio entre os dois hemisférios do cérebro, o lado esquerdo, que comanda as tarefas analíticas e lógicas, e o lado direito, comandando o lado emocional.

Em 1990, os dois psicólogos Peter Salovey e John D. Mayer, foram os responsáveis por fixar essa teoria através de estudos em artigos acadêmicos. Em 1995 o psicólogo Daniel Goleman popularizou esse conceito quando escreveu e publicou o livro “Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente”. Ele defende que para alcançar a inteligência emocional você precisa equilibrar o lado racional e emocional. Para atingir tal efeito, ele definiu cinco etapas, sendo elas;

- Conhecer suas emoções (autoconhecimento);
- Controlar suas emoções (autogestão);
- Desenvolver a automotivação; (atitude de fazer);
- Desenvolver a empatia (reconhecer as emoções do outro);
- Desenvolver o relacionamento interpessoal (habilidade social).

Nota-se que para atingir a inteligência emocional em sua totalidade, deve haver o autoconhecimento e o conhecimento do próximo. De acordo com Daniela Medeiros (2020), professora da FECAP, "Um líder emocionalmente inteligente reconhece emoções em si e nos demais.". Essa será a característica mais exigida nos líderes pós-pandemia.

Figura 01: Competências da Inteligência Emocional



Fonte: Luiz Gomes, 2015

Em Dezembro de 2019 houve a confirmação do primeiro caso de Covid-19 no mundo, mais especificamente em Wuhan na China. Pouco tempo depois, em Fevereiro de 2020, foi confirmado o primeiro caso de Covid-19 no Brasil e ao final de Março foi decretado o isolamento social. Com a maioria dos países praticando o isolamento, iniciou-se o que ficou conhecido como a Pandemia do Coronavírus, e o mundo parou.

Para evitar a disseminação do vírus, um governo pode declarar lockdown, isolamento e/ou distanciamento social. Durante o período de qualquer uma das situações citadas, o principal objetivo é evitar aglomerações e contato entre pessoas. Apenas as atividades requisitadas pelas necessidades básicas do ser humano são liberadas, em quantidades controladas de pessoas, com distância entre uma e outra, e utilizando proteção individual - no

caso, máscara. Por mais de um ano o ser humano ficou isolado em casa sem poder sair para trabalhar, muitos em home office, e proibidos os eventos sociais - foi assim que grande parte das pessoas no mundo viveram. A maior parte do impacto emocional e psicológico se deu precisamente pela forma inesperada como a pandemia aconteceu. A saúde mental foi levada ao limite. Quais as consequências que o isolamento social por um longo período de tempo causa em uma sociedade?

Ansiedade é um sentimento normal e uma reação saudável do ser humano. Pode ser causado por esperar muito por algo, por preocupação ou por medo intenso e incertezas. O problema é quando a ansiedade se torna um distúrbio que atrapalha a pessoa em suas atividades do dia-a-dia, prejudicando sua saúde mental e física. Alguns sintomas da ansiedade incluem: palpitações e dores no peito, fala acelerada, tontura e sensação de desmaio, insônia, dificuldade de concentração, sensação de perda de controle, desequilíbrio dos pensamentos, despersonalização e desrealização.

Depressão é um transtorno psicológico caracterizado pela sensação persistente de tristeza profunda ou perda de interesse. Seus sintomas podem ser físicos e comportamentais, dentre eles: alterações no sono, apetite, nível de energia, concentração, comportamento diário ou autoestima. Em casos mais graves, a depressão pode levar ao suicídio.

Estresse é a resposta do organismo a determinados estímulos que representam circunstâncias súbitas ou ameaçadoras. Para se adaptar à nova situação, o corpo desencadeia reações que ativam a produção de hormônios, entre eles a adrenalina. Isso deixa o indivíduo em “estado de alerta” e em condições de reagir. Em instantes, esses hormônios se espalham por todas as células do corpo, provocando aceleração da respiração e dos batimentos cardíacos, dentre outros sintomas, denominados “reação de luta ou fuga”. Essas situações de estresse fazem nosso corpo produzir excesso de dois hormônios, Adrenalina e Cortisol.

Todos os sintomas dessas três condições citadas anteriormente são os que mais podem causar o maior impacto nos colaboradores que retornam às suas atividades de rotina.

De acordo com a OMS, o Brasil já era o país com a população mais ansiosa do mundo e o país com maior índice de depressão da América Latina. Com a pandemia, lockdown e o isolamento social, o estresse, o sentimento de insegurança, medo, solidão,

incerteza do futuro, angústia, instabilidade no mercado de trabalho e na economia intensificou o que já era um problema. A UERJ conduziu uma pesquisa que concluiu que os casos de depressão aumentaram em 90% e as crises de estresse e ansiedade mais que dobraram desde o início da pandemia. Especialistas em psicoterapia e desenvolvimento humano relatam que a pandemia trouxe uma espécie de “estado de angústia coletivo”, um pânico generalizado que se manifesta não só em pessoas que já faziam algum tipo de acompanhamento psicológico, mas até mesmo em pessoas definidas por eles como funcionais. Apatia, irritabilidade, distúrbios de apetite, insônia e até déficit de atenção são sintomas cada vez mais comuns. “O isolamento social é uma experiência desagradável, pois é preciso separar-se de pessoas queridas, abrir mão da liberdade e sofrer com a incerteza sobre a doença”, ressalta Antonio Chaves (2020), psicólogo da HSM.

A saúde mental no trabalho está diretamente relacionada a espaço, tempo e condições. O grande problema que o lockdown junto ao home office causa é a falta de limites entre vida pessoal, trabalho e atividades domésticas. A frase mais propagada durante a pandemia foi “Trabalho mais em home office do que quando estava presencial.”. Ter todas as atividades do dia-a-dia feitas no mesmo ambiente, sem algum tipo de separação, gera um sentimento de sobrecarga - muita coisa a ser feita em “pouco tempo”.

Onde há problema, tem de se haver uma solução. Qual seria a melhor maneira de retornar às atividades normais de uma empresa sem prejudicar a saúde mental do colaborador e do próprio líder? Com a volta do trabalho presencial, os líderes navegarão por águas desconhecidas. Mais do que nunca resiliência, criatividade, capacidade de se adaptar e inteligência emocional serão habilidades importantíssimas para garantir um retorno tranquilo. Durante o home office, muitos se perderam em seus trabalhos e tarefas domésticas, ficando tudo misturado e sem separação. É muito importante voltar a estabelecer uma rotina saudável com a volta ao presencial pois o cérebro humano se adapta melhor a padrões e rotinas.

Em um cenário em que os transtornos psicológicos atingiram grande parte da população, a inteligência emocional será a peça chave do líder. A empatia (reconhecer comoções do outro) e o desenvolvimento de relações interpessoais (habilidade social) são as

características da inteligência emocional com maior impacto no ambiente de trabalho. Cada ser humano tem uma estrutura psicológica única e que reage a estímulos e desafios de maneiras distintas. É importante saber respeitar os limites emocionais e o tempo de cada um. Para garantir engajamento e estabilidade emocional da equipe, o líder deve assumir uma posição mais presente. Manter um contato mais próximo, respeitando os limites de cada um, trará sensação de segurança ao pessoal - algo que faltou durante a pandemia. O colaborador deve se sentir apoiado e não vigiado. Procurar identificar as dificuldades dos colaboradores e se dispor a ajudar no que for possível é fundamental para manter um bom desempenho.

Conclusão

Uma época em que o mal do século é a depressão, transtornos psicológicos devem ser tratados como as doenças reais e perigosas que são. Ansiedade, depressão e estresse são sentimentos que mais se agravam nos últimos anos e prejudicam as empresas e a vida pessoal das pessoas. Na maioria das vezes são problemas que passam despercebidos e não recebem o cuidado e tratamento necessário. Em cenário pós pandemia, essas três sensações se tornam cada vez mais evidentes dentro de uma empresa, e muitas das organizações não possuem estruturas para tratar da saúde de seus funcionários a respeito.

A indispensabilidade de desenvolver a inteligência emocional, está ligada no propósito de ser um líder bem sucedido, desenvolver relações interpessoais e ter sempre automotivação para tomada de decisões - tanto no ambiente de trabalho, quanto na vida pessoal.. Isso tudo contribui para alcançar todos os propósitos estabelecidos na vida. O sucesso de um líder é determinado pelo desempenho da sua equipe.

Percebe-se com o tema abordado que possuir inteligência emocional é uma característica muito procurada nos líderes das organizações, o ato de lidar com as emoções afetam diretamente nos serviços prestados dentro da organização para melhores resultados. Desenvolver uma rotina saudável é sempre bom, onde também os líderes terão que mais do que nunca ter criatividade para liderar o seu grupo respeitando os limites emocionais e os espaços de cada um.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, Rui. Ansiedade: 22 sintomas do transtorno de ansiedade e TUDO o que você precisa saber sobre o assunto. <<https://zenklub.com.br/blog/saude-bem-estar/ansiedade/>>
Publicado em: 22 de Abril de 2021. Acesso em: 01 de Outubro de 2021

GAMEIRO, Nathália. Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia. <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>> Publicado em: 13 de Agosto de 2020. Acesso em: 22 de Setembro de 2021.

GOLEMAN, Daniel ph.D. Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Editora Objetiva LTDA, 1995.

GOMES, Luiz. Atuação empreendedora: Inteligência emocional como fator de sucesso. <<https://luizgomes.medium.com/atua%C3%A7%C3%A3o-empreendedora-ae6ad9e2cd60>>
Publicado em: 22 de Março de 2015. Acesso em: 03 de Outubro de 2021

OSWALDO, Yeda. Inteligência intelectual ou emocional: Qual a mais importante? <<https://isiinfinity.com.br/inteligencia-intelectual-ou-emocional-qual-a-mais-importante/>>
Publicado em: Outubro de 2020. Acesso em: 11 de Outubro de 2021

VASCONCELOS, Gabriela. Inteligência emocional: sucesso para líderes no pós-pandemia. <<https://www.nube.com.br/blog/2020/09/07/inteligencia-emocional-sucesso-para-lideres-no-pos-pandemia>> Publicado em: 07 de Setembro de 2020. Acesso em: 16 de Setembro de 2021