



PRÊMIO SER HUMANO BA  
PRÊMIO SER HUMANO – LUIZ TARQUÍNIO

CATEGORIA: ACADÊMICA/DISSERTAÇÃO DE MESTRADO  
CHANGE: SOFTWARE DE EDUCAÇÃO À CONSCIÊNCIA EMOCIONAL

Autor: Eduardo Santos da Silva – UNEB

Cel: (51) 991223050 – Email: eduadv8@hotmail.com

Orientador: Prof. Dr. André Ricardo Magalhães - UNEB

Cel: (71) 996164694 – Email: andrerm@gmail.com

Resultado da Banca Examinadora: Aprovação (Nota 8,0)

Salvador/BA

30 de agosto de 2022

## ÍNDICE

1	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	1
2	<b>DESENVOLVIMENTO</b> .....	5
2.1	<b>METODOLOGIA DE PESQUISA</b> .....	10
2.2	<b>ORÇAMENTO, LÓCUS E PÚBLICO ALVO</b> .....	11
2.3	<b>ANÁLISE DOS DADOS E RESULTADOS</b> .....	12
3	<b>CONCLUSÃO</b> .....	15
4	<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	18
5	<b>ANEXOS</b> .....	21

## SINOPSE

As demandas sociais expõem os indivíduos aos mais diversos sintomas emocionais. Desenvolver competência emocional tornou-se uma premissa de gestão. O escopo da dissertação foi desenvolver um software denominado CHANGE (conhecimentos, habilidades e atitudes norteados por gestão emocional), para fomentar a educação à consciência emocional. A pesquisa ocorreu com mestrandos em Gestão e Tecnologia aplicadas à Educação da UNEB, profissões de diversas áreas: 16 professores; 4 servidores públicos; 3 pedagogas, 3 administradores; 2 militares, 2 contadores, 2 jornalistas; 1 psicólogo, 1 assistente social, 1 fonoaudióloga e 1 analista de sistemas. Foram 14 participantes entre 36 a 40 anos; 7 com mais de 50; 7 entre 41 a 45; 4 entre 46 a 50; 2 entre 18 e 25; 1 entre 31 a 35 e 1 entre 26 a 30 anos. Sendo 23 mulheres e 13 homens. Os voluntários fizeram uma avaliação de competência emocional (ESCQ-45) antes e outra depois do uso da ferramenta, sobre três aspectos: Capacidade para Lidar com a emoção, Expressão Emocional e Percepção Emocional. Resultados obtidos: Baixa capacidade: de 9,73% para 7,53% (-22,90%); Alta capacidade: de 43,06% para 45,57% (+5,83%). Baixa expressão: de 6,76% para 3,22% (-52,37%); Alta expressão: de 46,32% para 51,11 (+10,35%). Baixíssima percepção: de 0,57% para 0,38%(-33,59%); Altíssima percepção: de 5,33% para 10,06% (+88,57%). Software validado em seu objetivo.

## 1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa encontrou guarida num cenário organizacional e social em que as demandas são caracterizadas sempre com um viés econômico-financeiro. Exige-se um alto nível de qualificação e competência técnica do indivíduo para atender as necessidades do mercado. Nessa perspectiva as emoções têm papel fundamental às necessidades do ser humano, uma vez que a questão comportamental é crucial ao cumprimento das exigências das atividades diárias. Contudo, tal aspecto tem sido relegado, afetando as relações sociais e a qualidade de vida, com nexos causais fatídicos desde a idade escolar à atuação profissional.

Para ilustrar esse contexto, destaca-se: O Brasil é o oitavo país no mundo em casos de suicídio, segunda maior causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos, sendo que a cada 40 segundos uma pessoa pratica tal ato, contabilizando 800 mil mortes por ano, conforme relatório da Organização Mundial da Saúde - OMS (<https://nacoesunidas.org/oms-quase-800-mil-pessoas-se-suicidam-por-ano/>). No País foram 6 mortes para cada 100 mil habitantes, em 2015, com base no Sistema de Informação sobre Mortalidade (SIM) do Ministério da Saúde. Cerca de 30% dos trabalhadores no Brasil sofrem da Síndrome de Burnout, um distúrbio psíquico desmotivador de caráter depressivo, consequência da tensão e estresse emocional no ambiente de trabalho, conforme a International Stress Management Association no Brasil (ISMA-Brasil). A síndrome, reconhecida como problema mundial, aparece registrada na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, no código CID-10 (Isma-BR <http://www.ismabrasil.com.br/img/estresse105.pdf>).

Os gastos com o tratamento da depressão chegam a 4 bilhões de dólares nos Estados Unidos, segundo a International Labour Office (no Brasil, não há fontes precisas a respeito). Cerca de 50% dos entrevistados numa pesquisa afirmaram ter sido vítimas de assédio moral. No ano de 2015, houve 160 mil ações trabalhistas que tramitaram na Justiça do Trabalho para tratar desse tema, dados do Tribunal Superior do Trabalho (<http://www.tst.jus.br/consolidacao-estatistica1>). Incontáveis são os conflitos pessoais dentro do ambiente de trabalho, gerando insatisfação, desmotivação, *turnover* e afins. Há, também, um notório desinteresse das novas gerações ao aprendizado, em face da concorrência com os *gadgets* que desviam o foco de atenção. Tudo isso acaba refletindo nas práticas de treinamento e desenvolvimento nas organizações. Cenário que se agravou profundamente diante de tudo a que fomos submetidos durante período da pandemia da Covid-19.

O que há em comum em todas essas situações? O que tem sido feito para minimizar esse cenário? De que forma podemos conscientizar os indivíduos a melhor enfrentar as pressões diárias? O fator em comum presente é, justamente, o elemento emocional. Somos reféns emocionais, agimos impulsionados por rompantes emocionais. Por sua vez, carecemos de políticas efetivas, ações e ferramentas validadas à educação sobre nossas emoções. Diante dos números apresentados, tem-se que a maioria da sociedade esteja numa situação análoga ao analfabetismo emocional, expressão há muito contemplada pela ciência. Particularmente, a perda de cinco amigos que “resolveram” seus problemas através do suicídio, foi algo que definiu a necessidade de encontrar um sentido na atuação profissional. Isso transforma a sua vida! Eis o significado da linha de pesquisa eleita.

Aqui, não se perpassa por resolução de transtornos, doenças emocionais e tratamentos, os quais merecem ser acompanhados na seara adequada e compatível. Essa pesquisa é um compromisso, uma obrigação moral e social, transformado numa missão de despertar nos indivíduos o interesse e a importância da consciência emocional. A meta foi proporcionar algo que permita à autogestão das emoções, de modo a superar os obstáculos inerentes à vida. Isso deve ser de domínio público, mesmo que mais premente em nível organizacional. Ações precisam ser adotadas antes que a emoção se torne um fato gerador de transtorno. A informação, o conhecimento e a prevenção precedem o consultório psicológico ou psiquiátrico.

A tomada de consciência sobre algo tão importante (emoção), que faz parte da vida, é uma norteadora nata do indivíduo. A solução proposta na presente pesquisa foi a de fomentar, a partir do software criado, a educação à consciência emocional, visando aguçar a competência emocional do indivíduo. Na linha sugerida por Goleman (2012), despertar no indivíduo aptidões emocionais básicas, pois precisamos de autoconsciência para melhor lidar com as situações negativas inerentes à existência. Sob esse prisma, o indivíduo precisa elevar seu nível de competência emocional para dirigir seu comportamento da maneira mais desejável possível e eficiente. A partir daí, utilizou-se um sólido conjunto de referências para se chegar a uma solução abrangente – para uso organizacional e educacional, uma vez que o treinamento e desenvolvimento é a representação da educação nas empresas - com eficaz aplicação na reprodução das competências emocionais: capacidade de lidar com as emoções, expressão emocional e percepção emocional. O que se reflete, por consequência, nas demais competências comportamentais (*people skills*).

Elegeu-se a pesquisa bibliográfica e documental de referencial teórico-científico, para respaldar a formatação do conteúdo inserido no software. Buscou-se o lastro em livros e produções acadêmicas (artigos científicos, dissertações, teses) no Brasil e Portugal. Tal percurso permitiu que se pudesse passear pelo Estado da Arte. O fluxograma proposto no software é o mais fidedigno possível ao referencial teórico, adotando-se como base os estudos consolidados sobre a finalidade das emoções, método de gestão emocional, emoções e sensações, atributos funcionais das emoções, estrutura das emoções e competência emocional – destaque em Cameron et al (1992, 1993), Mayer e Salovey (1990, 1997), Reeve (2005), Barreto (2010), Heath (2010), Ekman (2011), Manes (2015), Frankl (2008) e David (2018).

Optou-se pelo método de pesquisa aplicada, a fim de gerar conhecimentos visando à aplicação prática aos objetivos eleitos nesse trabalho, de abordagem quantitativa-qualitativa, consistente em três etapas: a primeira, preliminar, de inventário e aferição das competências, a partir do questionário de competências emocionais (ESCQ-45); a segunda, em que se utilizou a versão beta da ferramenta com o fluxograma de educação à consciência emocional junto aos alunos do Gestec (UNEB); a terceira, reaplicou-se o questionário de competências emocionais para se certificar quanto a progressão dos indivíduos em relação às suas competências emocionais, após o estímulo de consciência emocional gerado pelo software CHANGE. Cumprida todas as etapas, chegou-se às conclusões obtidas ao final da pesquisa, validando a ferramenta como produto apto aos objetivos propostos, obtendo-se o título de Mestre, com o primeiro software com base acadêmico-científica para tal finalidade, orgulhosamente concebido, em 2020, na universidade pública (UNEB).

## 2 DESENVOLVIMENTO

Com o avanço das neurociências e as descobertas sobre a influência das emoções em nossas rotinas, o seu gerenciamento passou a integrar, com relevância, a concepção de competência a ser exercida pelos indivíduos. Perrenoud (1999) a define como a faculdade de mobilizar um conjunto de recursos cognitivos (saberes, capacidades, informações etc.), visando solucionar com pertinência e eficácia uma série de situações, isto é, as competências devem estar voltadas à vida prática (p. 30). Na ótica organizacional, a competência define-se pelos conhecimentos, habilidades e atitudes (acrônimo CHA) que o indivíduo possui, na visão de Parry (1996). Posição que se revela insuficiente atualmente, pois não basta competência técnica, dominar idiomas e afins. Isso pode não servir de nada se o indivíduo não souber gerenciar suas emoções, para bem exercer suas competências. Então criamos o conceito de competência baseado no acrônimo CHANGE (conhecimentos, habilidades e atitudes norteados por gestão emocional), nomeando o nosso software.

Atuando há anos na seara de Recursos Humanos e Gestão de Pessoas, seja palestrando sobre o tema em congressos e eventos corporativos, seja exercendo a docência nas disciplinas de Motivação e Engajamento, Gestão Emocional nas Organizações e Gestão de Competências em cursos de pós-graduação, deparei-me com uma realidade na qual há muita retórica e raras ações efetivas para tratar das questões que emergem da falta de competência emocional. Basicamente, o indivíduo é moldado para trabalhar, não para viver em sua integralidade!



O objetivo geral foi o de fomentar a consciência emocional do indivíduo a partir das informações contidas no fluxograma do software, permitindo-lhe adquirir o conhecimento que lhe oportunize uma melhor compreensão de suas emoções e consequente novação em suas reações comportamentais e competências emocionais. Especificamente, objetivou-se estimular o indivíduo a identificar adequadamente a emoção sentida por ocasião do uso da ferramenta disponibilizada; possibilitar com que ele tome consciência sobre o significado e atributo funcional da emoção sentida, a fim de eleger a reação comportamental mais coerente à sua finalidade; além de viabilizar com que o indivíduo aguçe suas competências emocionais, fazendo melhor uso das suas emoções diante dos desafios da vida laboral e social. Nessa linha, em se tratando de um mestrado profissional, compete ao pesquisador apresentar não só uma dissertação sobre tema de estudo, mas também um produto decorrente de sua pesquisa. Disso tudo, resultou o software CHANGE, de educação à consciência emocional, validado cientificamente com caráter de inovação.

Essa linha foi proposta num contexto em que se exige tomadas de decisões praticamente instantâneas, sob forte pressão de resultados, sem dispor de um processo de gestão emocional que venha ao encontro das atuais necessidades profissionais. Aqui repousa a ponderação de que uma análise de competência emocional atrelada, exclusivamente, à uma atividade profissional – embora muito útil - condiciona sua apreciação à perspectiva do contexto e do ambiente laboral, enquanto o indivíduo merece ser analisado na sua integralidade, pois não há como se dissociar entre as figuras profissional, familiar, social e afins. O que nos parece tergiversar do objetivo de desenvolver o indivíduo para uma atuação sistêmica. Se o ponto de estímulo que faz emergir a competência emocional restringe-se ao campo

de atuação profissional, estaremos diante de um elemento condicionante, não reproduzido em outras áreas de interação social. Procedente tal assertiva, teríamos uma seletividade no uso da competência. Como posso me sentir empático no ambiente de trabalho e não ter a mesma consciência quando me deparo com uma situação semelhante em outro ambiente social ou familiar? Isso não faz sentido!

Justamente por esse aspecto, o direcionamento da pesquisa foi o de despertar a consciência emocional procurando prevenir reações comportamentais decorrentes de ações do “condicionamento” no dia-a-dia do indivíduo. Os trabalhos antecedentes tiveram o mérito de apontar a linha do que fazer (desenvolver a Competência Emocional). Aqui, nosso mérito foi criar uma referência de como fazer (através do fluxograma sugerido no software proposto), amplificando a sua aplicabilidade em quaisquer setores profissionais e/ou sociais. Afinal, as emoções permeiam as relações humanas de todas naturezas, pois somos seres sociais. Silva (2011), com propriedade, concluiu que programas de educação emocional poderão ter um impacto na sociedade em geral e no indivíduo em particular, na promoção do bem-estar dos sujeitos, bem como no desenvolvimento psicossocial e socioprofissional. Assim, elaborar, desenvolver e aplicar programas de desenvolvimento de competências emocionais que permitam incrementar a metacognição, com vista a aumentar a qualidade de vida dos sujeitos, que constituirão uma mais-valia a um melhor funcionamento das células profissionais, familiares e dos indivíduos em geral, encerra.

Percebeu-se que a ignorância, a falta de informação, de conhecimento, agrava a situação. Como posso definir aquilo que não conheço? Como posso lidar com algo que desconheço? Pestana (1995) dizia que ninguém pode decidir adequadamente

sobre o que desconhece (p.1). O inventário (Anexo B) da pesquisa trouxe dados consistentes quanto a falta de conhecimento adequado sobre as emoções, combinado com um grande interesse do público alvo para melhor compreender o tema. Para o Instituto de Inteligência Digital, dos Estados Unidos (DQ Institute - <https://www.dqinstitute.org/>), dentre as oito áreas que constituem a inteligência digital está a Inteligência Emocional Digital, a qual aborda a conscientização social e emocional, a regulação emocional e a empatia. A presente pesquisa encontrou guardida para desenvolver uma ferramenta capaz de viabilizar essa conscientização por meio digital, possibilitando seu acesso em alta escala. O intuito foi o de provocar o indivíduo a compreender-se, a perceber-se a partir das emoções, estimulando-o à consciência sobre o que sente, a fim de fomentar as suas competências emocionais e, conseqüentemente, seu desempenho. Silva (2011) menciona que alguns estudos atestaram a extrema importância no desenvolvimento pessoal, nos diferentes contextos da sociedade, de programas de educação/gestão emocional, por promoverem o bem-estar e o sucesso nas relações intra e interpessoais, citando Mayer, Salovey & Caruso (2000), Goleman (2009), Arándiga & Tortosa, (2000). O que revela o fantástico potencial de aplicação dessa ferramenta dentro das organizações.

Steiner & Perry (2001), consideravam estar diante de uma cruzada contra a ignorância emocional, cuja tarefa de compreensão sobre as emoções exigiria: permitir-se à afetividade, exercer a percepção sobre o contexto emocional e pertencer (assumir a emoção e responsabilizar-se sobre ela). Para tanto, é necessário concentrar-se naquilo que se sente e não no que se desconfia ou supõe (p.91/94). O software busca essa concentração. Afirmaram, ainda, que a informação nos chega por ciência, intuição, sabedoria e visão; sendo a ciência uma fonte importante de

certezas, por advir de fatos reunidos metodicamente, analisados com cuidado e verificados como são e como agem (p. 177). Assim, a educação emocional precisa partir do lastro científico para obter validade e eficácia em seus objetivos, em especial na esfera organizacional. A concepção do que seja emoção permite-nos ter um alcance de sua relevância e funcionalidade. Ekman (2003) definiu as emoções como os nossos mecanismos avaliadores automáticos rápidos e inconscientes, destacando o caráter funcional das emoções como sua grande vantagem (p.51).

A aplicação, na linha denominada por Goleman (1995), serve para adquirir a literacia emocional, a qual tem como objetivo desenvolver a capacidade de compreensão, expressão e gestão das próprias emoções, possibilitando responder adequadamente às emoções alheias, potencializando a nossa competência racional e relacional (p. 54). Contemplou-se, também, Rodrigues (2015), com sua educação emocional positiva fundada em quatro núcleos centrais: Perceber a emoção que está sentindo em si/perceber a emoção no outro; Nomear a própria emoção/nomear a emoção do outro; Verbalizar adequadamente a própria emoção/verbalizar adequadamente a emoção do outro; Decidir o que fazer, qual comportamento ter/perceber que o próprio comportamento interfere no comportamento do outro (p. 21/23). A maneira mais fácil e eficiente de se ter os comportamentos desejados está em selecionar e acessar à emoção adequada – estímulo da aplicação - para que seja possível escolher as emoções que sentimos - consequência.

O lastro da competência emocional na ferramenta baseou-se no modelo de Mayer e Salovey (1997), assentado nas seguintes etapas: Identificar o estado emocional; Compreender esses estados emocionais, suas influências e

condicionamentos comportamentais; Raciocinar e refletir quando os estados emocionais acontecem; Gerir os estados emocionais. Para tais autores (1990), as emoções podem tornar o pensamento mais inteligente e permite pensar inteligentemente sobre as emoções, cuja definição de inteligência emocional baseia-se num conjunto de aptidões (lemos como competências) vinculadas à percepção, expressão e regulação das emoções. E assim se estruturou o fluxograma da ferramenta, proporcionando: Informação para identificar as emoções; Conhecimento para compreender a finalidade das emoções; Oportunidade de raciocinar sobre a situação com carga emocional; Novação para refletir sobre a reação comportamental compatível; Empoderamento para gerir as emoções. (Anexo C, Quadro 1)

## 2.1 - METODOLOGIA DE PESQUISA

O questionário foi enviado via email, em 20.05.2020, para uma lista de 242 alunos do GESTEC, com link à plataforma digital de questionários Survey Monkey. Em 20.06.2020, enviou-se o link da segunda etapa – também via Survey Monkey - permitindo o acesso à versão beta do software CHANGE, redirecionando à página onde a aplicação web estava hospedada, num lapso de 35 dias. Foi remetido link, em 26.07.2020 – igualmente ao Survey Monkey - para responder o questionário final de competência emocional, agora composto por 48 perguntas, sendo: item 1, solicitação do email de confirmação; item 2 indagação sobre quantas vezes o respondente fez uso da ferramenta em sua versão beta; item 3, para indicação, numa escala de 0% a 100%, de quanto o conteúdo da ferramenta CHANGE contribuiu no conhecimento do participante sobre como gerir as suas emoções; os itens 04 a 48, reprisaram o questionário de competência emocional Emotional Skills and Competence

Questionnaire (ESCQ-45), de Taksic (2000), em suas respectivas subescalas. Sua confiabilidade e consistência foi constatada a partir do elevado nível do Alpha de Cronbach aferido, cuja escala foi de 0,89 (0 a 1), contemplando 45 itens, divididos em 3 subescalas: Capacidade para Lidar com a emoção (CL), com 16 itens; Expressão Emocional (EE), com 14 itens; e Percepção Emocional (PE), com 15 itens. As respostas possíveis compreendem uma escala de valores (Escala Likert de 1 a 6) que vai de: Nunca, Raramente, Poucas Vezes, Algumas Vezes, Frequentemente a Sempre, Anexo A. Na etapa preliminar foi feito um inventário de 10 perguntas, para levantar os dados sobre: idade, gênero, grau de instrução, profissão, nível de acesso a informações sobre as emoções, percepção da capacidade de identificação das emoções, percepção sobre nível de conhecimento sobre as emoções, importância que dão às emoções, o interesse e curiosidade sobre o estudo das emoções, visando aferir a relevância que os voluntários atribuem ao objeto pesquisado. (ANEXO B, Tabelas)

## 2.2 – ORÇAMENTO, LÓCUS E PÚBLICO ALVO

A pesquisa foi realizada na Universidade do Estado da Bahia (UNEB), no programa de pós-graduação strictu sensu de Mestrado Profissional em Gestão e Tecnologias aplicadas à Educação (GESTEC), em 2020. Os mestrandos do curso foram o público alvo, provenientes de diversas áreas profissionais. Por se tratar de Universidade pública não houve qualquer aporte externo público ou privado. As despesas foram suportadas pelo autor, com a contratação de profissional da área de desenvolvimento de software junto ao SENAI/CIMATEC, ao custo de R\$ 4.000,00, para a versão (web) beta da ferramenta. Houve o custeio da plataforma Survey Monkey para gerenciamento e disparo dos questionários da pesquisa, no valor de R\$

900,00, mais hospedagem do link no valor de R\$ 400,00, totalizando um orçamento de R\$ 5.300,00. O público-alvo beneficiário é todo o indivíduo apto a acessar uma plataforma web, com interesse em obter informações e conhecimentos que lhe permitam estimular sua consciência emocional, a fim de melhor gerenciar suas emoções e ampliar sua competência emocional.

### 2.3 – ANÁLISE DE DADOS E RESULTADOS

Cumpriram integralmente as três etapas 36 respondentes. A análise dos dados deu-se com base nesse grupo, correspondente a cerca de 15% do universo de alunos de GESTEC, de modo a se garantir o caráter de validação do que foi apurado. Tivemos uma média aritmética do grupo focal de 59,88% na autoavaliação do nível de conhecimento sobre emoções. O que é, de certa forma, contrastante com o item 6 e 7, nos quais 72,22% disseram não ter acesso a informações sobre como lidar com as emoções e 75% mencionaram não saber a finalidade das emoções. A média foi de 82,86% de nível de importância das emoções. Atestando que os indivíduos têm ideia sobre a relevância do aspecto emocional, mas não buscam atender a essa importância, pois 72,22% tem acesso a informações, não refletido na consciência emocional, já que 75% não sabe definir a finalidade daquilo que sente. O nível médio de interesse em ter acesso a informações sobre educação à consciência emocional foi de 80,63%. Tal dado aponta uma demanda reprimida para tratar de tal abordagem, pois no período em que se conduziu esse estudo – em plena pandemia do Covid-19, na qual o aspecto emocional foi posto à prova em situações de contingência – o fator emocional emergiu como nunca na pauta organizacional. (Anexo B, Tabelas)

O grupo foi avaliado nas 3 subescalas de competência emocional (capacidade de lidar, expressão e percepção emocional), com as seguintes progressões:

Tabela 10 — Capacidade de lidar com as emoções

Pesquisa Preliminar				Pesquisa Verificação Final				
Respostas	IT	Frequência	% Representatividade	Respostas	IT	Frequência	% Representatividade	Varição
Capacidade de lidar		555	35,40%	Capacidade de lidar		531	34,15%	-3,52%
Algumas Vezes		201	36,22%	Algumas Vezes		202	38,04%	+5,04%
Frequentemente		190	34,23%	Frequentemente		197	37,10%	+8,37%
Nunca		7	1,26%	Nunca		7	1,32%	+4,52%
Poucas Vezes		61	10,99%	Poucas Vezes		47	8,85%	-19,47%
Raramente		47	8,47%	Raramente		33	6,21%	-26,61%
Sempre		49	8,83%	Sempre		45	8,47%	-4,01%

A Baixa capacidade (nunca e raramente) de 9,73% caiu para 7,53% (-22,90%).

Alta capacidade (sempre e frequentemente) de 43,06% elevou-se a 45,57% (+5,83%)

Tabela 11 — Expressão Emocional

Pesquisa Preliminar				Pesquisa Verificação Final				
Respostas	IT	Frequência	% Representatividade	Respostas	IT	Frequência	% Representatividade	Varição
Expressão Emocional		488	31,12%	Expressão Emocional		497	31,96%	+2,70%
Algumas Vezes		182	37,30%	Algumas Vezes		177	35,61%	-4,51%
Frequentemente		174	35,66%	Frequentemente		195	39,24%	+10,04%
Nunca		2	0,41%	Nunca		1	0,20%	-50,91%
Poucas Vezes		47	9,63%	Poucas Vezes		50	10,06%	+4,46%
Raramente		31	6,35%	Raramente		15	3,02%	-52,49%
Sempre		52	10,66%	Sempre		59	11,87%	+11,41%

A baixa expressão caiu de 6,76% (nunca e raramente) para 3,22% (nunca e raramente), queda de -52,37%. A alta expressão emocional (sempre e frequentemente), subiu de 46,32% para 51,11%, num acréscimo de 10,35%.

Tabela 12 — Percepção Emocional

Pesquisa Preliminar				Pesquisa Verificação Final				
Respostas	IT	Frequência	% Representatividade	Respostas	IT	Frequência	% Representatividade	Varição
Percepção Emocional		525	33,48%	Percepção Emocional		527	33,89%	+1,22%
Algumas Vezes		232	44,19%	Algumas Vezes		228	43,26%	-2,10%
Frequentemente		187	35,62%	Frequentemente		187	35,48%	-0,38%
Nunca		3	0,57%	Nunca		2	0,38%	-33,59%
Poucas Vezes		53	10,10%	Poucas Vezes		46	8,73%	-13,54%
Raramente		22	4,19%	Raramente		11	2,09%	-50,19%
Sempre		28	5,33%	Sempre		53	10,06%	+88,57%



A baixa percepção emocional caiu 4,76% (nunca e raramente) para 2,47% (nunca e raramente), queda de -48,11%. A baixíssima percepção caiu de 0,57% (nunca) para 0,38% (nunca), reduzindo -33,59%. A altíssima percepção emocional (sempre), passou de 5,33% para 10,06%, aumento de 88,57%. A forte queda no nível de baixa e baixíssima percepção, reflete no expressivo aumento no nível de altíssima percepção atingido na verificação final, consolidando a ferramenta utilizada nessa pesquisa, validando-a como instrumento eficaz para o desenvolvimento da competência emocional, com destaque à sua ênfase na aptidão da percepção emocional, diante dos dados aqui verificados.

Quanto ao uso feito pelos voluntários, atentamos à necessidade de acrescentar uma recomendação de uso mínimo (de 5 vezes), mais frequente (se possível, diário) e contínuo (a partir de 30 dias) do software CHANGE. Os números apresentados são motivadores e promissores, pois os aspectos relacionados a forma como lidamos com nossas emoções não produzem mudanças consistentes da noite para o dia, tampouco num curto espaço de tempo. Sobre a contribuição do conteúdo da ferramenta e os conhecimentos de gestão emocional dos participantes, foi atribuída uma relevância média de 65%. Número esse que também está condicionado a pergunta anterior, sobre o número de vezes que os fizeram uso da ferramenta. Fica a constatação de que quanto maior o interesse e dedicação do usuário em sua interação com a ferramenta, melhor será o desenvolvimento das competências emocionais do usuário.

A diversidade das profissões do grupo submetido à ferramenta, demonstra que ela se encaixa perfeitamente em qualquer ramo organizacional, quando o foco for o desenvolvimento das competências emocionais, hoje chamadas de *soft skills*.

### 3 CONCLUSÃO

Findo o percurso das etapas que compuseram a presente pesquisa e levando-se em conta os resultados estatísticos obtidos, foi possível obter respostas satisfatórias aos objetivos desse estudo. As constatações aqui aferidas, em hipótese alguma esgotam o campo exploratório de um tema tão relevante e complexo, como a competência emocional. Isso traz, em si, um alento aos estudos meritórios que me precederam – os quais deram norte ao caminho percorrido – e avança um passo com a entrega dessa solução ao desenvolvimento de competências emocionais, ao advir, pioneiramente, da seara acadêmica, um produto no formato de fluxograma de aplicação web, software denominado CHANGE, artefato tecnológico validado à sua finalidade. Abrindo, assim, espaço a versões em outras plataformas, tornando seu alcance escalável e diversificado, indo além da intervenção organizacional.

A farta produção científica apresentada no Estado da Arte respaldou-nos acerca da importância de se estimular e desenvolver a inteligência emocional, a competência emocional ou a educação emocional, conforme a linha adotada. Estava claro o que precisava ser feito! Contudo, restava responder, dentre tantas perguntas pendentes, como fazer? Ambicionamos chegar a essa resposta e, agora, podemos dizer que existe um modo, um caminho, uma alternativa à educação à consciência capaz de desenvolver competência emocional. O que, por certo, permite com que novos horizontes de aprofundamento possam ser revelados, doravante, tendo como ponto de partida a validação científica dessa ferramenta, em sede de dissertação de mestrado profissional, dentro do que pode ser alcançado, nos limites dessa pesquisa.

Assim sendo, os resultados obtidos possibilitam afirmar que as informações contidas no fluxograma da aplicação objeto da pesquisa permite ao usuário adquirir conhecimento que lhe oportunize uma melhor compreensão de suas emoções e consequente novação em suas reações comportamentais e competências emocionais. A progressão no nível de percepção emocional está relacionada à compreensão das emoções, pois quanto melhor percebo, melhor compreendo o que sinto e o que me cerca. A evolução nas 3 subescalas de competência emocional pesquisadas, com destaque à queda de -48,11% na baixa percepção emocional, corroborada pela redução de -33,59% na baixíssima percepção e pela elevação de 88,57% no nível de altíssima percepção, atestam a eficácia do uso do fluxograma. Por sua vez, a expressão emocional, vinculada às reações comportamentais - uma vez que a forma como o indivíduo expressa suas emoções está inserta na fisiologia e comportamento – obteve uma queda de -52,37% na baixa expressão emocional e uma elevação de 10,35% na alta expressão emocional. Tivemos, ainda, na capacidade de lidar com as emoções, uma redução de -22,90% na baixa capacidade de lidar com as emoções e um aumento de 5,83% na alta capacidade de lidar com as emoções. O que nos fez atingir, à contento, o objetivo geral da pesquisa.

Também foram alcançados os objetivos específicos do estudo, ao proporcionar uma elevação na percepção emocional do indivíduo, o mesmo foi estimulado a identificar adequadamente a emoção. Ao elevar o nível da aptidão de percepção do indivíduo sobre o que sente, igualmente eleva-se sua capacidade de identifica-la. Por conseguinte, aumentando o nível de percepção emocional do indivíduo, amplia-se a consciência sobre o respectivo significado e atributo funcional da emoção sentida.

Conseqüentemente, isso impacta na expressão emocional do indivíduo, cuja qual, uma vez ampliada, também aumenta a capacidade de eleger uma reação comportamental mais coerente à sua finalidade. Diante da redução dos baixos níveis e do aumento dos altos níveis nas três aptidões que compõem a competência emocional, o estudo logrou êxito em viabilizar com que o indivíduo aguçe suas competências emocionais, a partir do conhecimento adquirido sobre a estrutura das emoções, ao fazer uso do fluxograma da aplicação. Os resultados obtidos foram animadores, diante do curto período em que o grupo focal interagiu com a ferramenta - visto que a maneira como lidamos com as emoções está enraizada em nossas experiências e referências pessoais. Realizar essa mudança exige energia, dedicação, força de vontade e tempo, pois a nossa neuroplasticidade fará a sua parte, criando novas conexões neurais e sinapses, para nos colocar noutra patamar de consciência emocional para o aperfeiçoamento de nossas *soft skills*.

Almeja-se, doravante, otimizar e ampliar os resultados até então obtidos. Uma das metas pessoais mais significativas dessa pesquisa considero cumprida, ao aproximar a academia, a ciência – através desse produto - das práticas organizacionais, em apreço à promessa feita, alhures, perante os meus pares da Associação Brasileira de Recursos Humanos, em especial da seccional Bahia, com homenagem póstuma à estimada ex-presidente, Ana Cláudia Athayde. Onde houver um ser humano, lá estará sua carga emocional na sua totalidade, com todas as suas personas, comportamentos, ações e reações. Fica a missão de disseminar o produto desenvolvido junto às entidades privadas, públicas e afins, de modo a que o maior número de pessoas possa encontrar suporte às suas questões emocionais, como meio preventivo de transtornos, com o uso da tecnologia para fins benéficos.

## BIBLIOGRAFIA

- ARÁNDIGA, A.V; TORTOSA, C.V. **Inteligência Emocional: Aplicaciones Educativas**. Madri: EOS, 2000.
- BARRETO, Maribel Oliveira. **Os Ditames da Consciência**. Salvador: Editora Sathyarte, v. II, 2010.
- BRANCO, A. V. **Competência Emocional**. Portugal: Editora Quarteto, 2004. (Coleção Nova Era).
- CAMERON, L et al. **O método imprint: uma guia para reproduzir a competência**. 2ª. ed. São Paulo: Editora Summus, 1992.
- CAMERON, L; BANDLER, R; LEBEAU, M. **O refém emocional**. São Paulo: Editora Summus, 1993.
- CARLSON, J. C; HATFIELD, E. **Psychology of Emotion**. Holt, Rinehart and Winston. Orlando: HBJ, 1992.
- DAMÁSIO, A. **O Erro de Descartes, Emoção, Razão e o Cérebro Humano**. 9. ed. Portugal: Editora Europa América, 1995.
- DAVID, Susan. **Agilidade Emocional**. São Paulo: Editora Cultrix, 2018.
- EKMAN, P. **A linguagem das emoções**. São Paulo: Editora Lua de Papel, 2011.
- FIALHO, Francisco A. **Psicologia das Atividades Mentais: introdução às ciências da cognição**. Florianópolis: Editora Insular, 2011.
- FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Apostila. Florianópolis: UEC, 2002.
- FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. São Leopoldo: Editora Sinodal, 2008.

GARDNER, H. **Inteligências Múltiplas: A Teoria na prática**. Porto Alegre: Editora Artes Médicas, 1995.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1995.

Instituto Inteligência Digital. **Inteligência Emocional Digital**. DQ Institute. 2018. Disponível em: <https://www.dqinstitute.org/>. Acesso em: 8 dez. 2018.

ISMA, International Stress Management Association. **No Limite: Síndrome de Bournout. ISMA Brasil**. 2018. Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/img/estresse105.pdf>. Acesso em: 18 nov. 2018.

MANES, F. **Usar o Cérebro: Aprenda a utilizar a máquina mais complexa do universo**. 1ª. ed. São Paulo: Editora Planeta, 2015.

MATURANA, H. R; VARELA, F. A. **A árvore do conhecimento: as bases biológicas do entendimento humano**. Campinas: Editora Palas Athena, 1995.

MAYER, J.D; SALOVEY, P. **Emotional development and emotional intelligence**. Nova York: Editora Basic Books, 1997.

MAYER, J.D; SALOVEY, P. Emotional intelligence. **Imagination, Cognition and personality**, washington, v. 9, p. 185-211, 1990.

MORIN, E. **Introdução ao pensamento complexo**. Lisboa: Instituto Piaget, 1995.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Quase 800 mil pessoas se suicidam por ano. Nações Unidas**. 2018. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/oms-quase-800-mil-pessoas-se-suicidam-por-ano/>. Acesso em: 15 set. 2018.

PERRENOUD, P. **Construir as competências desde a escola**. Porto Alegre: Editora Artmed, 1999, p. 19-33.

PESTANA, C. A Educação para a Saúde no Sistema Educativo num Quadro de Mudança. In: JORNADAS REGIONAIS DO PROJETO VIVA A ESCOLA, Programa de Promoção e Educação para a Saúde. Lisboa, 1995.

PINKER, Steven. **Como a mente funciona**. São Paulo: Editora Companhia das Letras, 1998.

RODRIGUES, Miriam. **Educação Emocional positiva**: saber lidar com as emoções é uma importante lição. Novo Hamburgo: Editora Sinopsys, 2015.

SANTOS, Edu. **A verdadeira concepção do engajamento e motivação**. 1ª. ed. São Paulo: Editora Literare Books Internacional, 2017.

SANTOS, João M. S. G. L dos. **Avaliação das Necessidades Sócio-emocionais na Adolescência**. Lisboa, 2014. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação e da Orientação) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2014.

SANTOS, N. L; FARIA, L. **Inteligência Emocional**: Adaptação do Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ) para o português. 2001.

SILVA, Maria J M. R. da. **A Inteligência Emocional como fator determinante nas relações interpessoais**: emoções, expressões corporais e tomadas de decisão. Lisboa, 2010. Dissertação (Mestrado em Gestão de Recursos Humanos) - Universidade Aberta de Lisboa, Lisboa, 2010.

STEINER, Claude; PERRY, Paul. **Educação Emocional**: um programa personalizado para desenvolver sua inteligência emocional. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2001.

TAKSIC, V. **emotional Skills and Competence Questionnaire**. Croácia: Edição do autor, 2000.

TST. Tribunal Superior do Trabalho. **Relatório Geral da Justiça do Trabalho de 2015 com dados consolidados**. Tribunal Superior do Trabalho. Brasília, 2017. Disponível em: <http://www.tst.jus.br/consolidacao-estatistica1>. Acesso em: 30 set. 2017.

WEINBERG, R. S; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Editora Artes Médicas, 2001.

## ANEXO A — Inventário e Questionário de Competências Emocionais - Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ), Taksic (2000)

Competência Emocional	
Dados Preliminares	
<p>Este questionário é ANÔNIMO e CONFIDENCIAL, sendo utilizado para fim exclusivo de pesquisa acadêmica em dissertação de mestrado profissional em Gestão e Tecnologia aplicadas à Educação, para o desenvolvimento de Software de Educação à Consciência Emocional. Sua participação dar-se-á de forma consentida, em caráter voluntário e gratuito, e os seus dados estão resguardados e submetidos ao mais absoluto sigilo, cujo preenchimento expressa o seu aceite na participação espontânea e colaborativa com o objeto da presente pesquisa.</p>	
<p>Contato do pesquisador: Eduardo Santos            email: <a href="mailto:eduardv8@hotmail.com">eduardv8@hotmail.com</a>            fone/whats: 51.99122.3050            Instituição: UNEB - GESTEC            Comitê de Ética em Pesquisa- CEP/UNEB Rua Silveira Martins, 2555, Prédio da Reitoria, 1º andar- Cabula, Salvador- BA. CEP: 41.150-000. Tel.: 71 3117-2399 e-mail: <a href="mailto:cepuneb@uneb.br">cepuneb@uneb.br</a></p>	
1. Contato	
Endereço de email	<input type="text"/>
* 2. Idade	
<input type="checkbox"/> 18 a 25	<input type="checkbox"/> 41 a 45
<input type="checkbox"/> 26 a 30	<input type="checkbox"/> 46 a 50
<input type="checkbox"/> 31 a 35	<input type="checkbox"/> mais de 50
<input type="checkbox"/> 36 a 40	
3. Gênero	
<input type="radio"/> Masculino	
<input type="radio"/> Feminino	
<input type="radio"/> Outro	
4. Grau de Instrução	
<input type="radio"/> Ensino Fundamental	<input type="radio"/> Pós-graduação lato sensu
<input type="radio"/> Ensino Médio	<input type="radio"/> Pós-graduação stricto sensu (Mestrado/Doutorado)
<input type="radio"/> Nível Superior	
5. Profissão	
<input type="text"/>	
6. Você já teve ou tem acesso à informações que lhe auxiliem a entender suas emoções?	
<input type="radio"/> Sim	
<input type="radio"/> Não	
7. Você sabe identificar qual a finalidade de cada emoção que você sente?	
<input type="radio"/> Sim	
<input type="radio"/> Não	
8. Numa escala de 0 a 100, como você avalia seus conhecimentos sobre emoções?	
0	100
<input type="range"/>	<input type="text"/>
9. Numa escala de 0 a 100 qual a importância que você dá para as suas emoções?	
0	100
<input type="range"/>	<input type="text"/>
10. Numa escala de 0 a 100, qual o seu nível de interesse e/ou curiosidade em ter acesso a um curso, disciplina ou ferramenta que lhe disponibilizasse informações que lhe permitissem despertar à sua consciência sobre as emoções?	
0	100
<input type="range"/>	<input type="text"/>
Competência Emocional	
Questionário de Competência Emocional (Autor: Vladimir Skisic, 2000)	
<p>Este questionário é ANÔNIMO e CONFIDENCIAL, sendo utilizado para fim exclusivo de pesquisa acadêmica em dissertação de mestrado profissional em Gestão e Tecnologia aplicadas à Educação, para o desenvolvimento de Software de Educação à Consciência Emocional. Sua participação dar-se-á de forma consentida, em caráter voluntário e gratuito, e os seus dados estão resguardados e submetidos ao mais absoluto sigilo, cujo preenchimento expressa o seu aceite na participação espontânea e colaborativa com o objeto da presente pesquisa.</p>	





15. Quando eu me encontro com um conhecido, imediatamente identifico seu estado de humor.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
16. Eu consigo facilmente pensar em uma maneira de me aproximar de uma pessoa que eu gosto.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
17. Eu consigo facilmente pensar em uma maneira de fazer meu amigo(a) feliz em seu aniversário.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
18. Eu sou capaz de reconhecer a maioria dos meus sentimentos.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
19. Se eu observar uma pessoa no meio de outras, posso determinar com precisão suas emoções.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
20. As pessoas conseguem descrever o meu estado de humor.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
21. Eu faço meus deveres e obrigações o mais rápido possível, ao invés de ficar pensando sobre eles ou para não pensar mais neles.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
22. Eu consigo descrever os sentimentos de alguém pela expressão de seu rosto.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
23. Eu consigo perceber quando alguém se sente culpado
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
24. Quando eu estou preocupado, é normal sentir-me da maneira como estou naquele momento ou instante.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
25. Eu consigo facilmente nomear a maioria dos meus sentimentos.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
26. Eu sei como surpreender agradavelmente cada um dos meus amigos.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
27. Eu consigo expressar os meus sentimentos e emoções em palavras.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
28. Quando alguém me elogia, eu trabalho com mais entusiasmo.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
29. Quando estou de bom humor, é difícil alguém fazer eu me sentir pra baixo.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
30. Eu estudo e aprendo melhor, quando estou de bom humor e feliz.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
31. Quando vejo como alguém demonstra seu humor, eu normalmente sei o que aconteceu com ele.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre
32. Eu consigo listar as emoções que eu estou experimentando atualmente.
- Nunca  Raramente  Poucas Vezes  Algumas Vezes  Frequentemente  Sempre





## ANEXO B - TABELAS

Tabela 1 — Faixa Etária

Respostas	Frequencia	% Representatividade
<b>2</b>	<b>36</b>	<b>11,11%</b>
<b>Idade</b>	<b>36</b>	<b>100,00%</b>
36 a 40	14	38,89%
mais de 50	7	19,44%
41 a 45	7	19,44%
46 a 50	4	11,11%
18 a 25	2	5,56%
31 a 35	1	2,78%
26 a 30	1	2,78%

Tabela 2 — Gênero

<b>3</b>	<b>36</b>	<b>11,11%</b>
<b>Gênero</b>	<b>36</b>	<b>100,00%</b>
Feminino	23	63,89%
Masculino	13	36,11%

Tabela 3 — Instrução

<b>4</b>	<b>36</b>	<b>11,11%</b>
<b>GRAU INSTRUÇÃO</b>	<b>36</b>	<b>100,00%</b>
Pós-graduação strictu sensu (Mestrado/Doutorado)	23	63,89%
Pós-graduação latu sensu	10	27,78%
Nível Superior	3	8,33%

Tabela 4 — Profissão

<b>5</b>	<b>36</b>	<b>11,11%</b>
<b>Profissão</b>	<b>36</b>	<b>100,00%</b>
Professora	10	27,78%
professor	5	13,89%
Pedagoga	3	8,33%
servidor público	2	5,56%
Administração	1	2,78%
Professor/Psicólogo	1	2,78%
Administradora	1	2,78%
Contadora - Ocupação Auditora interna municipal	1	2,78%
Assistente Social	1	2,78%
Docente IES	1	2,78%
Policia Militar	1	2,78%
Fonoaudiologia	1	2,78%
Professor Universitário / Contador	1	2,78%
SERVIDOR - GESTOR PÚBLICO	1	2,78%
Analista de sistemas	1	2,78%
Servidora Pública	1	2,78%
Militar	1	2,78%
Jornalismo/Comunicação	1	2,78%
Adm	1	2,78%
jornalista e fotógrafa	1	2,78%

Tabela 5 — Acesso às informações

<b>6</b>		<b>36</b>	<b>11,11%</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Você já teve ou tem acesso à informações que lhe auxiliem a entender suas emoções?</b>	<b>36</b>	<b>100,00%</b>
	<b>Sim</b>	<b>26</b>	<b>72,22%</b>
	<b>Não</b>	<b>10</b>	<b>27,78%</b>

Tabela 6 — Identificar a finalidade

<b>7</b>		<b>36</b>	<b>11,11%</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Você sabe identificar qual a finalidade de cada emoção que você sente?</b>	<b>36</b>	<b>100,00%</b>
	<b>Não</b>	<b>27</b>	<b>75,00%</b>
	<b>Sim</b>	<b>9</b>	<b>25,00%</b>

Tabela 7 — Conhecimentos

<b>8</b>		<b>36</b>	<b>11,11%</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Numa escala de 0 a 100, como você avalia seus conhecimentos sobre emoções?</b>	<b>36</b>	<b>100,00%</b>
	<b>50</b>	<b>13</b>	<b>36,11%</b>
	<b>80</b>	<b>4</b>	<b>11,11%</b>
	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>11,11%</b>
	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>8,33%</b>
	<b>75</b>	<b>2</b>	<b>5,56%</b>
	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>5,56%</b>
	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>2,78%</b>
	<b>63</b>	<b>1</b>	<b>2,78%</b>
	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>2,78%</b>
	<b>65</b>	<b>1</b>	<b>2,78%</b>
	<b>90</b>	<b>1</b>	<b>2,78%</b>
	<b>57</b>	<b>1</b>	<b>2,78%</b>
	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>2,78%</b>
	<b>64</b>	<b>1</b>	<b>2,78%</b>

Tabela 8 — Importância

■ <b>10</b>		<b>36</b>	<b>100,00%</b>
■ <b>10</b> <b>Numa escala de 0 a 100 qual a importância que você dá para as suas emoções?</b>			
	100	7	19,44%
	80	6	16,67%
	70	4	11,11%
	90	3	8,33%
	60	2	5,56%
	98	2	5,56%
	99	2	5,56%
	50	2	5,56%
	94	1	2,78%
	75	1	2,78%
	95	1	2,78%
	73	1	2,78%
	86	1	2,78%
	91	1	2,78%
	40	1	2,78%
	85	1	2,78%

Tabela 9 — Interesse

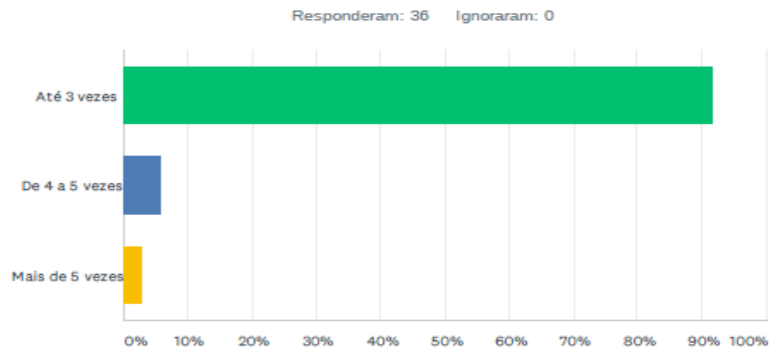
■ <b>10</b>		<b>36</b>	<b>11,11%</b>
■ <b>10</b> <b>Numa escala de 0 a 100, qual o seu nível de interesse e/ou curiosidade em ter acesso a</b>			
	100	14	38,89%
	90	3	8,33%
	80	3	8,33%
	<b>30</b>	2	5,56%
	50	2	5,56%
	<b>20</b>	1	2,78%
	62	1	2,78%
	94	1	2,78%
	70	1	2,78%
	87	1	2,78%
	75	1	2,78%
	91	1	2,78%
	<b>10</b>	1	2,78%
	98	1	2,78%
	60	1	2,78%
	85	1	2,78%
	81	1	2,78%

Tabela 13 — Uso da ferramenta

Competência Emocional - Pesquisa Final

SurveyMonkey

**P2 Quantas vezes você fez uso da ferramenta CHANGE de consciência emocional, durante a segunda etapa da pesquisa?**



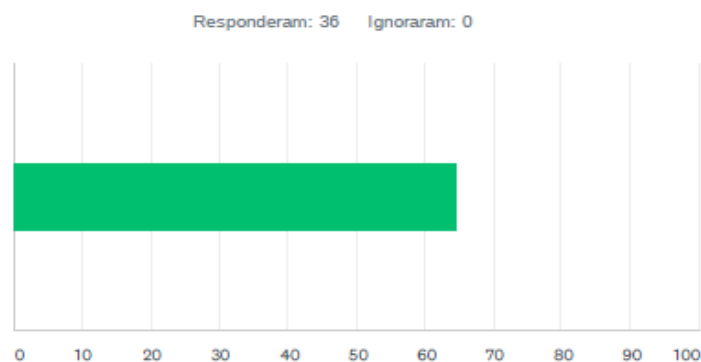
OPÇÕES DE RESPOSTA	RESPOSTAS	
Até 3 vezes	91.67%	33
De 4 a 5 vezes	5.56%	2
Mais de 5 vezes	2.78%	1
TOTAL		36

Tabela 14 — Contribuição da ferramenta

Competência Emocional - Pesquisa Final

SurveyMonkey

**P3 Numa escala de 0% a 100%, quanto o conteúdo da ferramenta CHANGE contribuiu no seu conhecimento sobre como gerir as suas emoções?**



OPÇÕES DE RESPOSTA	NÚMERO MÉDIO	NÚMERO TOTAL	RESPOSTAS
Total de respondentes: 36	65	2,324	36



## ANEXO C – Quadro 1 – Fluxograma do software

Quadro 1 – Fluxograma Aplicação CHANGE

