



RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIA EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO CONTEXTO DE FEEDBACKS

**Autores: ELOÍSA DE JESUS (eloisadejesus2605@gmail.com), GABRIELA
PEDÓ (gp0128596@setrem.com.br), LUTHIANE PISONI GODOY
(luthiane.godoy@setrem.com).**

RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIA EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO CONTEXTO DE FEEDBACKS

RESUMO

A inteligência emocional é a capacidade de reconhecer e compreender os próprios sentimentos e os dos outros, motivar-se e gerenciar emoções de forma equilibrada nos relacionamentos. A prática de dar e receber feedbacks é uma expressão dessa competência, pois exige autocontrole, autoconhecimento e, sobretudo, empatia. Esses valores são fundamentais tanto no contexto pessoal quanto profissional, especialmente na enfermagem. O presente relato descreve uma prática realizada com acadêmicos de Enfermagem, que teve como objetivo estimular e exercitar a capacidade de oferecer e acolher feedbacks construtivos e positivos, favorecendo o desenvolvimento da inteligência emocional.

Palavras-chave: Inteligência emocional. Feedbacks. Enfermagem. Profissionais.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento de competências socioemocionais é essencial na formação de profissionais de saúde, especialmente em enfermagem, onde as relações interpessoais são constantes e desafiadoras. Entre essas competências, a prática de dar e receber feedback assume papel central, pois contribui não apenas para o aprimoramento técnico, mas também para a construção da inteligência emocional. A ausência dessa habilidade pode gerar dificuldades de comunicação, conflitos e baixa cooperação no ambiente de trabalho, impactando a qualidade do cuidado prestado e o clima organizacional.

O feedback pode ser definido como um retorno dado a uma pessoa sobre seu desempenho, atitudes ou comportamentos, com o objetivo de orientar e promover melhorias. Na enfermagem, em que o trabalho em equipe e a liderança são essenciais, essa habilidade se torna indispensável.

Estudos recentes reforçam essa importância ao demonstrarem que profissionais de saúde com maior inteligência emocional apresentam menores níveis de estresse ocupacional, melhor desempenho no trabalho e maior resiliência (ALSUFYANI et al., 2022). Esses achados evidenciam que a inteligência emocional não é apenas uma competência individual, mas um recurso essencial para o bem-estar profissional e a qualidade da assistência em saúde.

Nesse sentido, trabalhar o feedback de forma construtiva torna-se uma estratégia pedagógica e profissional relevante, uma vez que promove autoconhecimento, empatia, capacidade de lidar com críticas de forma positiva e assim então mais inteligência emocional. A contribuição deste estudo está em evidenciar como o exercício dessa prática pode fortalecer a formação acadêmica e a vivência prática dos futuros enfermeiros. Assim, o objetivo é analisar a importância do

feedback no desenvolvimento da inteligência emocional, destacando sua influência tanto no ambiente de trabalho quanto na vida pessoal dos profissionais de saúde.

Com o objetivo de melhorar a capacidade de futuros profissionais de saber lidar com feedbacks, realizamos uma prática com o segundo período do curso de bacharelado em Enfermagem na Setrem.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

De acordo com Daniel Goleman, em seu livro *Inteligência Emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente* (1995), a dificuldade em lidar com as próprias emoções pode trazer prejuízos nos âmbitos escolar, social e profissional. O autor apresenta cinco pilares fundamentais da inteligência emocional: autoconsciência, autocontrole, motivação, empatia e habilidades sociais.

Já Peter Salovey e John D. Mayer, ao desenvolverem a Teoria das Emoções em 1990, apontam que a inteligência emocional é um recurso aplicado em múltiplos contextos — familiar, escolar e organizacional. Para os autores, as habilidades emocionais orientam pensamentos e comportamentos e podem ser aprimoradas por meio do aprendizado.

Assim, trabalhar a prática de dar e receber feedbacks dentro da formação acadêmica favorece não apenas a melhora do desempenho individual, mas também o fortalecimento do coletivo, já que a escuta ativa e a comunicação assertiva são pilares da atuação em saúde. Nesse sentido, a atividade realizada com a turma do segundo período do curso de Bacharelado em Enfermagem da SETREM, buscou estimular nos acadêmicos a reflexão sobre a importância do feedback como ferramenta de crescimento, tanto no âmbito profissional quanto pessoal, reforçando a necessidade de desenvolver a inteligência emocional desde a graduação.

METODOLOGIA

A metodologia deste trabalho configura-se como pesquisa-ação, a qual, segundo Silva, Oliveira e Ataídes (2021), constitui-se em uma estratégia metodológica voltada para a resolução de problemas por meio da ação. Trata-se de uma investigação prática que direciona seus esforços, análises e reflexões à busca de soluções ou à proposição de intervenções para o problema identificado pelo pesquisador em conjunto com os participantes do contexto estudado.

A prática foi desenvolvida em duplas, formadas por colegas que já possuíam afinidade, de modo a proporcionar um ambiente de confiança e preservar a privacidade. Inicialmente, houve uma reflexão sobre a importância do feedback no cotidiano, tanto pessoal quanto profissional, ressaltando o papel da empatia e do respeito nesse processo.

Cada participante foi convidado a oferecer um feedback positivo e um construtivo à sua dupla. A atividade foi realizada de forma reservada, para que o feedback tivesse caráter individual, assim como deve ocorrer em situações reais. Após a troca, os alunos responderam a um questionário sobre a experiência. Para finalizar, discutiu-se a importância do feedback na prática profissional da enfermagem, e foram apresentadas orientações para tornar essa prática mais eficaz.

APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Em profissões que exigem cooperação, como a enfermagem, o feedback é um recurso essencial para fortalecer o trabalho em equipe e melhorar o desempenho individual. A atividade possibilitou observar as percepções das acadêmicas em relação ao processo de dar e receber feedbacks.

As respostas ao questionário foram as seguintes:

1. **Como você se sentiu durante a prática?** A maioria relatou sentir-se “bem” ou “normal”, enquanto algumas se mostraram desconfortáveis.
2. **Como foi receber o feedback?** A maior parte considerou “tranquilo” e reconheceu que a experiência agregou novas percepções.
3. **Você já tinha percebido o que o colega falou sobre você?** As respostas variaram entre “sim” e “mais ou menos”, revelando que algumas já tinham essa consciência, enquanto outras se surpreenderam.
4. **Receber um feedback construtivo te fará melhorar?** A maioria respondeu que sim, embora algumas tenham afirmado que não faria diferença.
5. **Foi fácil dar feedback para o colega?** Parte das alunas disse que sim, mas outras relataram dificuldade, destacando o desconforto de apontar aspectos de melhoria.
6. **Você acha importante saber dar feedback como enfermeiro?** Todas responderam que sim, ressaltando sua relevância para a profissão.

Os resultados indicam que, apesar de alguns desafios emocionais ao dar ou receber feedback, a prática foi reconhecida como significativa e útil. Evidenciou-se a necessidade de maior desenvolvimento da inteligência emocional para lidar com críticas de forma construtiva e para transformar essas experiências em oportunidades de crescimento.

CONCLUSÃO

A prática realizada demonstrou que o exercício de dar e receber feedbacks contribui para o fortalecimento da inteligência emocional, tanto no ambiente acadêmico quanto no profissional e pessoal. Ao aprender a oferecer feedbacks de forma respeitosa e acolher críticas com abertura, os futuros profissionais desenvolvem autoconhecimento, empatia e resiliência.

Na enfermagem, tais competências impactam diretamente a qualidade do trabalho em equipe e do cuidado prestado ao paciente. Já na vida pessoal, favorecem relações mais equilibradas e pautadas no respeito mútuo.

No contexto da enfermagem, essas habilidades fortalecem o trabalho em equipe, qualificam a comunicação e repercutem diretamente na qualidade da assistência prestada ao paciente. Assim, práticas pedagógicas que estimulam o feedback devem ser incentivadas na formação acadêmica, pois favorecem a construção de profissionais mais maduros, críticos e preparados para lidar com os desafios emocionais e relacionais da profissão.

REFERÊNCIAS:

GOLEMAN, Daniel. ***Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente***. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

SALOVEY, Peter; MAYER, John D. **Emotional intelligence**. *Imagination, Cognition and Personality*, v. 9, n. 3, p. 185-211, 1990.

INTELIGÊNCIA emocional: a base para qualquer feedback. **Yevo** Compreenda o porquê. Disponível em: <https://yevo.com.br/inteligencia-emocional-a-base-paraqualquer-feedback-compreenda-o-porque/>. Acesso em: 20 out. 2024

ROHR, Rebeca. **Feedback: o que é, tipos e 9 dicas para ser assertivo**. Mereo. Disponível em: <https://mereo.com/blog/feedback-nas-empresas/>.

CARDOSO, Vanusa. **Inteligência emocional por Daniel Goleman: um resumo do livro**. Disponível em: <https://www.vanusacardoso.com.br/inteligencia-emocionalpor-daniel-goleman/>.

SANDERS, Timi; MCGINTY, Julie. **Feedback que funciona: como oferecer, receber e aplicar feedback de forma produtiva**. São Paulo: Évora, 2015.

ISMERIM, Fabio. **Curva do feedback: o “U” invertido**. LinkedIn, publicado em 12 de nov. de 2018. Disponível em: <https://www.linkedin.com/pulse/curva-do-feedback-o-uintvertido-fabio-ismerim>.



SALÃO DE PESQUISA
SETREM

SETREM.EDU.BR/SAPS

Setrem
