



II Congresso de Educação e Práticas Escolares

ENTRE O ENSINAR E O CUIDAR DE SI: UMA INTERVENÇÃO COM PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO

DOI: 10.56579/eduinterpe.v2i1.3570

Thifany Vitória Araujo de Oliveira¹; Janaína Beatriz de Santana²; Juliana da Silva Marins³; Melanie Laura Mariano da Penha Silva⁴

¹ Aluna do curso de Licenciatura em Pedagogia do Centro de Educação da Universidade Federal de Pernambuco. E-mail: thifany.oliveira@ufpe.br

² Aluna do curso de Licenciatura em Pedagogia do Centro de Educação da Universidade Federal de Pernambuco. E-mail: janaina.beatriz@ufpe.br

³ Aluna do curso de Licenciatura em Pedagogia do Centro de Educação da Universidade Federal de Pernambuco. E-mail: juliana.marins@ufpe.br

⁴ Professora Doutora do Departamento de Políticas e Gestão da Educação (DPGE) da Universidade Federal de Pernambuco. E-mail: melanie.mariano@ufpe.br

RESUMO: Este relatório analisa experiências do estágio supervisionado em gestão educacional, realizado no turno noturno da Escola Municipal Zumbi dos Palmares (Recife/PE) entre outubro e dezembro de 2025. O objetivo foi implementar e avaliar o projeto “Cuidar de quem cuida: práticas de relaxamento e bem-estar na rotina escolar”, voltado à promoção da saúde integral dos profissionais. Por meio de abordagem qualitativa, foram realizadas quatro intervenções: roda de diálogo sobre autocuidado, oficina de autoimagem, atividades de relaxamento corporal e construção coletiva de painel motivacional. Os resultados evidenciaram alta adesão e impacto positivo entre as professoras, que relataram acolhimento, reflexão sobre limites e valorização de pequenas pausas. Apesar da baixa participação da equipe gestora e da limitação de tempo, as ações demonstraram a viabilidade e a relevância de espaços institucionais de cuidado, fortalecendo o ambiente escolar e promovendo o autocuidado como prática pedagógica e ética essencial.

Palavras-chave: Gestão educacional; Saúde mental; Autocuidado; Bem-estar docente; Práticas de relaxamento.

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos profissionais da educação constitui um elemento fundamental para a compreensão dos processos educativos, uma vez que o trabalho docente envolve não apenas dimensões pedagógicas, mas também afetivas, emocionais e relacionais. Sob a perspectiva da psicologia educacional, compreende-se que as condições de trabalho, as relações institucionais e a organização da gestão escolar influenciam diretamente o bem-estar dos educadores, podendo favorecer práticas educativas humanizadoras ou intensificar situações de sofrimento psíquico (Uchôa *et al.*, 2021). Assim, discutir saúde mental no contexto escolar significa reconhecer a centralidade do cuidado com quem educa.

No contexto da Educação de Jovens e Adultos (EJA), especialmente no turno noturno, tais questões tornam-se ainda mais sensíveis. A diversidade de trajetórias de vida dos estudantes, aliada



II Congresso de Educação e Práticas Escolares

à sobrecarga e às múltiplas demandas enfrentadas pelos profissionais da educação, exige processos educativos pautados na escuta, no acolhimento e no reconhecimento da dimensão humana do trabalho docente. Conforme Freire (1996), o ato educativo é um compromisso ético com a dignidade dos sujeitos, sendo o cuidado um princípio constitutivo da prática pedagógica.

Diante desse contexto, este trabalho tem como objetivo analisar as contribuições de uma intervenção voltada à promoção da saúde mental dos profissionais da educação, desenvolvida no âmbito da gestão escolar, à luz da psicologia e dos processos educativos. Especificamente, busca-se refletir sobre o papel da gestão e do Projeto Político-Pedagógico na criação de espaços institucionais de escuta, acolhimento e cuidado coletivo no contexto da EJA.

METODOLOGIA

O presente trabalho insere-se no campo da Psicologia e Educação e caracteriza-se como um relato de experiência, de natureza qualitativa, resultante de um projeto de intervenção desenvolvido no âmbito da disciplina Pesquisa e Prática Pedagógica VIII, realizado durante o estágio supervisionado em gestão educacional. A pesquisa foi realizada em uma escola da rede municipal do Recife/PE, que atende turmas da Educação de Jovens e Adultos (EJA) no turno noturno, no período de revisão e construção do Projeto Político-Pedagógico (PPP) da instituição.

A intervenção foi planejada a partir da escuta prévia das demandas da equipe escolar e realizada em encontros presenciais, organizados pela gestão, com duração média de uma hora cada, ao longo do período da disciplina. As ações ocorreram em momentos coletivos e envolveram práticas de acolhimento, escuta sensível, alongamentos corporais e exercícios de relaxamento, articuladas a dinâmicas de fortalecimento da autoestima e valorização das trajetórias pessoais e profissionais dos educadores. Essas atividades foram conduzidas de forma dialogada, respeitando os limites, experiências e singularidades dos profissionais da educação participantes.

A coleta de dados ocorreu de forma concomitante à intervenção, por meio da observação participante, registros em diário de campo e escuta das falas e relatos compartilhados durante os encontros, especialmente aqueles relacionados às percepções sobre si, o trabalho docente e as vivências institucionais. A análise dos dados foi realizada de maneira qualitativa e reflexiva, articulando a experiência vivenciada com referenciais teóricos da psicologia educacional e da pedagogia crítica.



II Congresso de Educação e Práticas Escolares

Ressalta-se que o percurso metodológico passou por adaptações ao longo do processo, considerando as demandas emergentes da escola, as condições institucionais e o tempo destinado à disciplina, sem prejuízo aos objetivos do estudo e à coerência com o eixo psicologia, saúde mental e processos educativos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do projeto de intervenção "Cuidar de quem cuida: práticas de relaxamento e bem-estar na rotina escolar" foram observados a partir da participação, dos relatos e das interações das professoras ao longo das quatro ações realizadas. Os dados coletados, predominantemente qualitativos, permitem analisar o impacto das práticas de autocuidado na percepção das docentes sobre sua saúde integral e no ambiente escolar noturno da Escola Municipal Zumbi dos Palmares.

A intervenção contou com a participação de um grupo consistente, formado principalmente por professoras da Educação de Jovens e Adultos (EJA) e da sala de Atendimento Educacional Especializado (AEE). A média de participação por encontro foi de quatro a seis educadoras, demonstrando interesse espontâneo pela proposta, mesmo em um turno noturno de trabalho. A baixa adesão da equipe gestora, constitui um dado relevante, pois aponta para a dificuldade de integrar a gestão em ações de cuidado, confirmando a percepção de sobrecarga administrativa e a falta de tempo institucionalizado para o autocuidado.

A alta participação das professoras evidencia a carência de espaços institucionais de escuta e acolhimento. Esse resultado dialoga com Uchôa *et al.* (2021), que destacam a ausência de políticas de cuidado nas escolas como um fator agravante do estresse docente. O fato de as participantes terem priorizado os encontros, mesmo após longas jornadas, reforça a pertinência e a urgência da temática, confirmando que a saúde mental não é uma demanda secundária, mas uma necessidade concreta do cotidiano escolar.

As intervenções permitiram identificar mudanças significativas na percepção das professoras sobre si mesmas e sobre suas práticas de cuidado. Na primeira roda de diálogo, as respostas sobre pequenas ações de autocuidado revelaram necessidades básicas frequentemente suprimidas pela rotina intensa: descanso adequado, hidratação, alimentação balanceada e tempo para lazer. Esse resultado corrobora os estudos sobre a intensificação do trabalho docente, que leva à negligência do autocuidado físico e emocional (Uchôa *et al.*, 2021).



II Congresso de Educação e Práticas Escolares

A emoção e os desabafos durante a atividade indicaram que a simples oportunidade de verbalizar essas carências já constituiu uma ação terapêutica, materializando o espaço de escuta defendido por Paulo Freire (1996) como inerente à prática educativa humanizadora.

As oficinas com práticas corporais (alongamento, respiração reguladora, movimentos conscientes) foram recebidas com entusiasmo e proporcionaram experiências imediatas de relaxamento. O relato das professoras sobre a "falta de tempo para respirar" e a sensação de alívio durante as práticas demonstra a dissociação frequente entre a atividade intelectual docente e as necessidades corporais. Esse achado se alinha às contribuições de João Batista Freire (2001) e Nise da Silveira (1992), que compreendem o corpo como lugar de expressão e elaboração das tensões. A vivência prática demonstrou que estratégias simples e acessíveis podem ser incorporadas à rotina, servindo como ferramentas de autorregulação, conforme proposto por Kabat-Zinn (2017).

A oficina de autoimagem gerou um dos momentos mais profundos da intervenção. Ao se olharem no espelho e refletirem sobre suas trajetórias, as professoras transcendiam a identidade estritamente profissional, resgatando narrativas pessoais de resistência, força e vulnerabilidade. Esse resultado evidencia a necessidade de reconhecimento integral do educador, não apenas como executor de tarefas, mas como sujeito com uma história. A fala de uma professora sobre sua jornada até a conquista do concurso público ilustra como a identidade docente é construída através de sacrifícios e superações, tema que encontra eco na análise de Maria Rita Kehl (2009) sobre o sofrimento psíquico como produto social. A atividade, portanto, funcionou como um contraponto à lógica desumanizante do trabalho, fortalecendo a autoestima e o pertencimento coletivo.

A construção coletiva do painel "Agora eu escolho me cuidar" sintetizou a dimensão ética e política do projeto. Ao escreverem e compartilharem cartões com mensagens de apoio, as professoras transformaram o autocuidado de uma potencial prática individual em um compromisso coletivo e visível. Esse instrumento material, fixado na sala dos professores, passou a ser um lembrete institucional da importância da pausa e do cuidado. Esse resultado concretiza a visão de bell hooks (2000) sobre o amor-próprio como prática de resistência. O painel simboliza a possibilidade de a própria organização escolar abrigar e fomentar uma cultura de cuidado.

A discussão evidencia que promover o bem-estar docente não é um gesto assistencialista, mas, como defende Saviani (1991), uma ação pedagógica alinhada à função social da escola. Os resultados



II Congresso de Educação e Práticas Escolares

problematizam a cultura da produtividade e do desgaste no magistério, propondo, a partir de experiências concretas, que cuidar de quem cuida é o primeiro passo para a construção de uma educação verdadeiramente humana e acolhedora.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de intervenção desenvolvido no âmbito do estágio supervisionado evidenciou que a promoção da saúde mental dos profissionais da educação é um aspecto fundamental da gestão escolar, especialmente no contexto da Educação de Jovens e Adultos no turno noturno. As ações realizadas atenderam aos objetivos estabelecidos, evidenciando que práticas institucionais de escuta, acolhimento e cuidado contribuem para a valorização docente, o fortalecimento emocional e a melhoria das relações no ambiente escolar.

Os resultados indicaram que intervenções como rodas de diálogo, práticas corporais de relaxamento e atividades de valorização da trajetória pessoal, podem gerar impactos significativos na percepção das docentes sobre o autocuidado e os limites do trabalho docente. A alta adesão das profissionais revelou a carência de espaços institucionais voltados para o cuidado, reforçando a urgência de incorporar a saúde mental como eixo estruturante das práticas pedagógicas e da organização escolar.

A baixa participação da equipe gestora evidenciou limites institucionais voltados à sobrecarga administrativa e à ausência de tempo formal destinado ao cuidado coletivo, apontando para a necessidade de maior envolvimento da gestão na construção de políticas internas voltadas ao bem-estar dos profissionais da educação. Esse dado reforça a importância de que ações dessa natureza sejam reconhecidas como parte integrante da função social da escola, e não como iniciativas secundárias.

Diante do exposto, o estudo contribui para o campo da Psicologia e Educação ao evidenciar que o autocuidado pode ser compreendido como prática pedagógica, ética e política, especialmente em contextos educacionais marcados por vulnerabilidades institucionais. Sugere-se que pesquisas futuras investiguem e explorem as estratégias de cuidado continuado, de modo a fortalecer políticas institucionais de promoção da saúde mental no contexto educacional.



II Congresso de Educação e Práticas Escolares

REFERÊNCIAS

- FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro**: teoria e prática da educação física. 4. ed. São Paulo: Scipione, 2001.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- HOOKS, bell. **Ensinando a transgredir**: a educação como prática da liberdade. São Paulo: Martins Fontes, 2017.
- HOOKS, bell. **Tudo sobre o amor**: novas perspectivas. São Paulo: Elefante, 2020.
- KABAT-ZINN, Jon. **Atenção plena para iniciantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
- KEHL, Maria Rita. **O tempo e o cão**: a atualidade das depressões. São Paulo: Boitempo, 2009.
- LIBÂNEO, José Carlos. **Práticas de organização e gestão da escola**: objetivos e formas de funcionamento a serviço da aprendizagem de professores e alunos. São Paulo: Cortez, 2015.
- RAMOS, Ana Paula *et al.* Adoecimento psíquico de professores: desafios e perspectivas. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 41, p. 1–15, 2020.
- SAVIANI, Dermeval. **Escola e democracia**. 41. ed. Campinas: Autores Associados, 1991.
- SILVA, Wagner Mendes da *et al.* Fatores que impactam a saúde mental e emocional dos professores e estratégias de enfrentamento. **RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar**, v. 5, n. 9, e595613, 2024. DOI: <https://doi.org/10.47820/recima21.v5i9.5613>.
- SILVEIRA, Nise da. **O mundo das imagens**. São Paulo: Ática, 1992.
- SOARES, Amanda Gonçalves Simões *et al.* Percepção de professores de escola pública sobre saúde mental. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 48, n. 6, p. 940–948, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2014048004696>.
- UCHÔA, Gabriele de Almeida *et al.* Intervenção da psicologia escolar para a saúde mental do professor. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 4, p. 1–19, 2021. DOI: <https://doi.org/10.37885/210404135>.
- WINNICOTT, Donald Woods. **O ambiente e os processos de maturação**: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. Porto Alegre: Artes Médicas, 1975.