

CUIDAR DE QUEM ENSINA: PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES

CARING FOR THOSE WHO TEACH: PROMOTING TEACHERS' MENTAL HEALTH

Luana Gomes dos Santos 1

Luziene Conceição da Silva 2

Rodrigo Bandeira Nunes dos Santos 3

Resumo: A ação de extensão “Cuidar de Quem Ensina” teve como proposta a realização de uma roda de conversa mediada por profissionais da Psicologia e Psicopedagogia, voltada à promoção da saúde mental dos professores. O encontro foi um espaço de acolhimento, escuta ativa e troca de experiências, contribuindo para a valorização do docente e para a construção de práticas de autocuidado que favoreçam seu bem-estar. O professor, em seu exercício profissional, enfrenta desafios que afetam diretamente sua saúde mental: sobrecarga de trabalho, pressão institucional, desvalorização e condições de ensino nem sempre favoráveis. Esses fatores podem levar ao estresse, ansiedade e à síndrome de Burnout. A iniciativa foi alinhada ao ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), ao ODS 4 (Educação de Qualidade) e ao ODS 8 (Trabalho decente e crescimento econômico), uma vez que buscou melhorar as condições de bem-estar dos professores, refletindo diretamente na qualidade do ensino.

Palavras-chave: Cuidado; Saúde Mental; Professores.

Abstract: The extension project “Caring for Those Who Teach” proposes the organization of a discussion circle mediated by Psychology and Psychopedagogy professionals, focused on promoting teachers’ mental health. The meeting will serve as a space for support, active listening, and experience sharing, contributing to teacher appreciation and the development of self-care practices that foster well-being. Teachers, in their professional practice, face challenges that directly impact their mental health: work overload, institutional pressure, lack of appreciation, and often unfavorable teaching conditions. These factors can lead to stress, anxiety, and burnout syndrome. The action is aligned with SDG 3 (Good Health and Well-Being), SDG 4 (Quality Education), and SDG 8 (Decent Work and Economic Growth), as it seeks to improve teachers’ well-being, directly reflecting on the quality of education.

Keywords: Care; Mental Health; Teachers.

1 - Acadêmica de Letras da Universidade Aberta do Brasil (UaB/Unitins). E-mail: luanasantos@unitins.br

2 - Acadêmica de Letras da Universidade Aberta do Brasil (UaB/Unitins). E-mail: silvaluziene@unitins.br

3 - Acadêmico de Letras da Universidade Aberta do Brasil (UaB/Unitins). E-mail: rodrigobandeira@unitins.br

Introdução

Desenvolvemos, entre agosto e dezembro de 2025, a ação de extensão Cuidar de Quem Ensina com o objetivo de promover o bem-estar emocional e fortalecer a saúde mental dos professores das redes municipal e estadual de Palmeirante e Sítio Novo do Tocantins. Ao longo do projeto, organizamos rodas de conversa, palestras e dinâmicas conduzidas por profissionais da Psicologia, Psicopedagogia e Educação, criando um espaço de acolhimento, escuta ativa e troca de experiências. Abordamos temas como estresse, esgotamento profissional (burnout), autocuidado e os desafios da prática docente, buscando reforçar a compreensão do professor como sujeito de cuidado.

Durante o processo, pudemos refletir sobre as dificuldades presentes no cotidiano escolar, sobre a necessidade de apoio emocional e sobre a valorização docente dentro do ambiente educacional. Embora tenhamos enfrentado algumas limitações, como a baixa adesão em um dos encontros e a impossibilidade de realizar escutas individuais devido ao grande número de participantes, alcançamos satisfatoriamente os objetivos propostos. As atividades desenvolvidas reforçaram nosso compromisso com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3, 4 e 8) e contribuíram para a construção de um ambiente escolar mais saudável, colaborativo e humanizado.

Os resultados obtidos demonstraram maior conscientização sobre a importância da saúde mental docente, fortalecimento de vínculos entre professores e gestão escolar e indicadores positivos sobre o impacto da ação na vida cotidiana e na prática profissional dos participantes.

Relato detalhado das atividades realizadas no projeto em Palmeirante e Sítio Novo

Ação desenvolvida em Palmeirante do Tocantins

No dia 7 de novembro de 2025, às 13h45, nas dependências da Igreja Assembleia de Deus do município de Palmeirante – TO, realizou-se o II Seminário de Boas Práticas da Rede Municipal e Estadual, promovido pelo Programa Alfabetiza + Tocantins. Durante o evento, foi desenvolvida a ação intitulada “Cuidar de Quem Ensina”, conduzida pela acadêmica Luana Gomes dos Santos, com ênfase na promoção da saúde mental dos docentes das seguintes unidades escolares:

- Escola Estadual João Aires Gabriel;
- Escola Municipal Firmino Coelho de Araújo;
- Escola Municipal Barnabé Pereira de Nascimento;
- Escola Municipal Menino Jesus;
- Escola Municipal Margarida.

Imagem 1. Acadêmica Luana G. Santos explanando sobre o projeto de extensão e sobre a roda de conversa



Fonte: Acervo da acadêmica (2025).

A programação contemplou a realização de três palestras com o propósito de fomentar reflexões, proporcionar acolhimento e oferecer orientações acerca da importância do cuidado emocional no exercício da docência. As palestras foram conduzidas por profissionais convidados, conforme descrito a seguir: a psicóloga Emanuele de Carvalho Estrela Martins iniciou a roda de conversa ressaltando a centralidade da saúde mental para o desempenho profissional dos professores, destacando que o equilíbrio emocional favorece práticas pedagógicas mais eficazes. Na sequência, a pedagoga Maria Odalice Soares Cirqueira Oliveira, especialista em Psicopedagogia, abordou os desafios enfrentados pelos docentes diante das fragilidades emocionais associadas ao ambiente escolar contemporâneo. Encerrando a programação, Maria Betânia Silva Freitas, licenciada em Geografia, Pedagogia e Psicologia, enfatizou a necessidade do autocuidado mental como condição indispensável para a garantia da qualidade do ensino.

Imagem 2. Profissionais convidadas para palestrar em Palmeirante do Tocantins



Fonte: Acervo da acadêmica (2025).

Os palestrantes abordaram temáticas relacionadas à saúde mental, bem-estar emocional, desafios da prática docente e estratégias de autocuidado. O momento foi marcado por grande participação dos convidados e professores e envolvimento nas discussões abordadas.

No dia 8 de novembro de 2025, às 8h, na Escola Estadual Marechal Ribas Júnior, foi realizada uma ação voltada à saúde mental dos docentes, dando continuidade ao projeto de extensão “Cuidar de Quem Ensina”. Essa etapa deu sequência às atividades desenvolvidas no município de Palmeirante, no dia anterior, fortalecendo a proposta de promover o bem-estar, o autocuidado e a valorização dos profissionais da educação.

Imagem 3. Em Palmeirante tivemos uma ótima adesão ao projeto, como pode ser observado na imagem “casa cheia”



Fonte: Acervo da acadêmica (2025).

No município de Palmeirante do Tocantins, a participação foi expressiva “casa cheia”, como diz o ditado popular, o que favoreceu uma ampla troca de experiências e um rico debate sobre o autocuidado docente. Em ambos os locais, os resultados previstos foram alcançados, contribuindo significativamente para o fortalecimento do bem-estar e da valorização dos profissionais da educação. Contudo, o único objetivo não alcançado foi a escuta individual (feedback) dos relatos dos participantes, em razão do grande número de presentes, o que impossibilitou esse momento de partilha mais pessoal.

Ação desenvolvida em Sítio Novo do Tocantins

Os acadêmicos Rodrigo Bandeira Nunes dos Santos e Luziene Conceição da Silva deram continuidade ao projeto na cidade de Sítio Novo do Tocantins, na Escola Estadual Marechal Ribas Júnior, ampliando o alcance das ações e reafirmando o compromisso da extensão universitária com o cuidado e a valorização dos educadores.

Imagem 4. Os acadêmicos (Rodrigo e Luziene) aguardando os docentes e coordenadores para iniciar a ação em Sítio Novo



Fonte: Acervo dos acadêmicos (2025).

A ação teve início primeiramente com a acolhida e seguida de uma dinâmica onde cada docente pegou sobre a mesa um papel que estava escrito uma palavra com qualidade ou defeito, cada um teve a oportunidade de discorrer sobre a palavra, nesse momento veio o choro, pois alguns admitiram que precisam de atendimento psicossocial.

As palestras foram conduzidas por profissionais convidadas listadas a seguir: as psicólogas Tatielly Santos e Natiely Dias, iniciaram a roda de conversa com a apresentação do slide, ressaltando a importância da saúde mental, e dos riscos que o sobrecarregamento das atividades podem gerar aos docentes, um dos principais pontos foi o Burnout uma doença causada pelo excesso de trabalho e estresse enfrentado pelo mesmo.

Imagem 5. Profissionais convidadas ministrando e dando seguimento a roda de conversar com os professores e coordenadores



Fonte: Acervo dos acadêmicos (2025).

Após a explanação, as especialistas abriram espaço para o público, permitindo que os participantes pudessem expressar suas percepções e relatar experiências relacionadas ao que havia sido apresentado. Observou-se que muitos docentes demonstraram grande atenção e interesse pelo conteúdo abordado, participando ativamente das discussões. Alguns professores, inclusive, compartilharam reflexões pessoais, relatando como se sentiram em relação ao tema do burnout e reconhecendo a importância de cuidar da saúde mental no ambiente escolar. Nessa ação, foi possível perceber, no olhar de cada docente, o amor e a dedicação pela profissão, sentimentos que refletem o compromisso diário com a educação.

Entretanto, também foram perceptíveis a tristeza e o desgaste emocional de muitos, marcados pela perda da empatia e pela falta de valorização profissional. Essa dualidade evidenciou o quanto o exercício da docência exige não apenas preparo técnico, mas também acolhimento, reconhecimento e cuidado com a saúde mental. Momentos como esse reforçam a importância de iniciativas que valorizem o professor como ser humano, fortalecendo sua autoestima e reavivando o sentido de pertencimento e propósito em sua trajetória educacional.

Imagem 6. Ao fim da ação conseguimos registrar uma foto com todos os professores presentes e coordenadores



Fonte: Acervo dos acadêmicos (2025).

No que se refere aos resultados quantitativos, a ação registrou a participação de diferentes segmentos da comunidade escolar, demonstrando o alcance e a relevância da iniciativa para os municípios envolvidos. Ao todo, participaram três discentes, acadêmicos da Unitins. Em relação ao corpo docente, contabilizamos a presença de 15 professores no município de Sítio Novo do Tocantins e de 58 professores no município de Palmeirante do Tocantins, totalizando 73 docentes envolvidos diretamente nas atividades propostas. Além disso, o evento contou com a participação de técnicos administrativos, sendo 2 profissionais em Sítio Novo do Tocantins e 9 profissionais em Palmeirante do Tocantins, totalizando 11 técnicos. Esses dados evidenciam a expressiva adesão do público-alvo, sobretudo dos docentes, o que reforça a relevância da temática e a necessidade de ações voltadas ao fortalecimento da saúde mental no ambiente escolar.

Dificuldades Encontradas na Execução da Ação Extensionista

No município de Palmeirante, a ação estava inicialmente prevista para ocorrer em uma única unidade escolar, durante um sábado letivo. Contudo, a atividade foi cancelada pela Diretora da rede estadual, o que exigiu reorganização da equipe. Após diálogo com a Secretária Municipal de Educação, e considerando o cronograma do Programa Alfabetiza + Tocantins, foi possível definir uma nova data para a realização das atividades previstas.

No município de Sítio Novo, a principal dificuldade identificada foi o baixo número de professores participantes. Por se tratar de um sábado letivo, observou-se cansaço físico e emocional por parte dos docentes, decorrente da carga de trabalho da semana. Ademais, houve a desistência de um dos palestrantes convidados, o que também impactou a logística e a execução da ação.

Conclusão

A ação extensionista contou com a presença expressiva de professores das redes municipal e estadual, que participaram ativamente das palestras e das atividades propostas. De modo geral, observou-se um elevado engajamento nas discussões e reflexões sobre saúde mental e bem-estar docente. Entre os principais resultados qualitativos alcançados, destacam-se: ampliação da conscientização dos docentes acerca da importância do cuidado com a saúde mental e emocional; fortalecimento de um espaço de diálogo, acolhimento e apoio mútuo entre profissionais da educação; aproximação entre educadores e gestão escolar, a partir das demandas emocionais e profissionais compartilhadas.

Os feedbacks espontâneos realizados pelos participantes evidenciaram sentimentos de satisfação, gratidão e reconhecimento em relação às temáticas abordadas, ressaltando a relevância das discussões para a prática pedagógica cotidiana. Os relatos destacaram ainda a clareza das exposições e o impacto positivo das reflexões propostas.

De forma geral, os participantes avaliaram o evento positivamente e enfatizaram a necessidade de continuidade de ações semelhantes ao longo do ano letivo. A ação “Cuidar de Quem Ensina” demonstrou significativa relevância para a valorização dos profissionais da educação, contribuindo para o fortalecimento emocional dos docentes e reafirmando o compromisso institucional com a promoção da saúde mental e da qualidade de vida no contexto escolar.

Referências

ESTEVE, J. **O mal-estar docente**: o impacto das mudanças sociais e educativas na profissão. São Paulo: Cortez, 1999.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 18. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

LOPES, M. C. S.; NASCIMENTO, J. M. **Saúde mental do professor**: estresse e burnout na docência. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2015.

SILVA, R. A.; SOUZA, L. F. **Qualidade de vida e saúde mental na educação**: desafios para professores brasileiros. São Paulo: Cortez, 2018.

Recebido em 6 de outubro de 2025
Aceite em 12 de novembro de 2025