

## CULTIVANDO A SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO: PEQUENAS PRÁTICAS, GRANDES RESULTADOS

Ana Luísa Ferreira Labres <sup>(1)</sup>  
Carlos Eduardo Pimenta Dias <sup>(2)</sup>  
Isabela Gonçalves Pereira <sup>(3)</sup>  
Milena Carmo Dos Santos Almeida <sup>(4)</sup>  
Paulo Henrique Da Silva Marques <sup>(5)</sup>  
Samuel Pereira Santana <sup>(6)</sup>  
Márcia Ferreira Sales <sup>(7)</sup>

**Resumo**– O presente relato de experiência descreve uma ação extensionista desenvolvida por acadêmicos de Medicina na Escola Estadual Alcides Rodrigues Aires, em Porto Nacional (TO). **Introdução:** A saúde mental tem alcançado crescente relevância no ambiente educacional, especialmente diante do aumento de sintomas de ansiedade, estresse e esgotamento entre profissionais da educação. **Justificativa:** O ambiente escolar, por ser exigente e complexo, expõe os professores a sobrecarga de trabalho, acúmulo de funções, pressão por resultados e falta de reconhecimento profissional. Diante disso, a promoção da saúde mental é vital para prevenir o adoecimento psíquico. **Objetivo:** O presente relato de experiência busca abordar a ação "Cultivando a Saúde Mental", realizada na Escola Estadual Alcides Rodrigues Aires, visando promover a conscientização e oferecer estratégias simples de manejo do estresse para a equipe docente, reforçando o alinhamento com os ODS 3 (Saúde e Bem-estar) e 4 (Educação de Qualidade). **Metodologia:** A intervenção presencial foi estruturada com uma dinâmica de integração, palestra interativa sobre autocuidado e sinais de alerta, e atividade prática de exercícios guiados de respiração consciente e mindfulness. A finalização incluiu a dinâmica "Cartão de Estratégias" e a entrega de folders informativos. **Resultados e Considerações Finais:** A ação permitiu promover a reflexão, troca e aprendizado de práticas para o manejo do estresse, demonstrando que o ambiente escolar pode ser um local de sobrecarga emocional. Conclui-se que iniciativas voltadas à saúde mental no trabalho são fundamentais para construir ambientes mais saudáveis, produtivos e humanos.

**Palavras-chave:** Ambiente escolar; Apoio psicológico; Bem-estar emocional; Estresse ocupacional; Gerenciamento do estresse.

---

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. [analuisalabre21@gmail.com](mailto:analuisalabre21@gmail.com). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8656956283132299>.

<sup>2</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. [carlooseduardopimentadias@gmail.com](mailto:carlooseduardopimentadias@gmail.com). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2780308732329158>.

<sup>3</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. [isa56bella89@gmail.com](mailto:isa56bella89@gmail.com). Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8613855429952690>.

<sup>4</sup> Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. [medmilena06@gmail.com](mailto:medmilena06@gmail.com). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2448555458382814>.

<sup>5</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. [ph.riachao@gmail.com](mailto:ph.riachao@gmail.com). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8041008908405920>.

<sup>6</sup> Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. [samuelp2003@gmail.com](mailto:samuelp2003@gmail.com). Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1145388890995606>.

<sup>7</sup> Professora do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. [marcia.sales@afya.com.br](mailto:marcia.sales@afya.com.br). Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4388397790314091>.

## CULTIVATING MENTAL HEALTH IN THE WORKPLACE: SMALL PRACTICES, BIG RESULTS

**Abstract** – This experience report describes an outreach activity developed by medical students at the Alcides Rodrigues Aires State School in Porto Nacional (TO). **Introduction:** Mental health has gained increasing relevance in the educational environment, especially given the rise in symptoms of anxiety, stress, and burnout among education professionals. **Justification:** The school environment, being demanding and complex, exposes teachers to work overload, accumulation of functions, pressure for results, and lack of professional recognition. Therefore, promoting mental health is vital to prevent mental illness. **Objective:** This experience report aims to address the "Cultivating Mental Health" activity, carried out at the Alcides Rodrigues Aires State School, aiming to raise awareness and offer simple stress management strategies for the teaching staff, reinforcing alignment with SDGs 3 (Good Health and Well-being) and 4 (Quality Education). **Methodology:** The in-person intervention was structured with an integration activity, an interactive lecture on self-care and warning signs, and a practical activity of guided conscious breathing and mindfulness exercises. The final part included the "Strategy Card" activity and the distribution of informational brochures. **Results and Final Considerations:** The action promoted reflection, exchange, and learning of practices for stress management, demonstrating that the school environment can be a place of emotional overload. It is concluded that initiatives focused on mental health at work are fundamental to building healthier, more productive, and humane environments.

**Keywords:** Emotional well-being; Occupational stress; Psychological support; School environment; Stress management.

### Introdução

A saúde mental tem ganhado destaque crescente no contexto educacional, especialmente diante do aumento expressivo de sintomas de ansiedade, estresse e esgotamento entre profissionais da educação. O ambiente escolar, por sua natureza dinâmica e exigente, expõe professores a fatores de risco psicossociais, como sobrecarga de trabalho, acúmulo de funções, pressão por resultados e falta de reconhecimento profissional. Esses aspectos, quando somados, comprometem o bem-estar emocional e podem impactar diretamente o desempenho pedagógico e a qualidade do ensino oferecido aos alunos (MORAIS et al., 2025).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um estado de bem-estar que permite às pessoas reconhecerem suas próprias capacidades, enfrentarem as tensões normais da vida, trabalharem de forma produtiva e contribuírem com sua comunidade. Nesse sentido, a promoção da saúde mental no ambiente de trabalho inclusive no contexto escolar que é essencial para prevenir o adoecimento psíquico e fortalecer a qualidade de vida dos profissionais (OMS, 2023).

No cenário educacional, estudos têm mostrado que professores apresentam altos índices de sintomas relacionados à ansiedade e à depressão, decorrentes de jornadas intensas e da dificuldade de conciliar demandas pessoais e profissionais. A sobrecarga emocional pode gerar afastamentos, desmotivação e prejuízo nas relações interpessoais dentro da escola (FUNDACENTRO, 2024). Dessa forma, torna-se fundamental a implementação de ações voltadas ao autocuidado, à escuta ativa e à valorização emocional desses profissionais, contribuindo para um ambiente mais saudável e produtivo.

O presente relato de experiência aborda a ação “Cultivando a Saúde Mental”, desenvolvida na Escola Estadual Alcides Rodrigues Aires, localizada em Porto Nacional (TO), com a participação média de 15 professores. O projeto teve como objetivo principal promover a conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde mental e oferecer estratégias simples e acessíveis de manejo do estresse, fortalecendo o bem-estar coletivo e o desenvolvimento emocional no ambiente educacional. Essa iniciativa reforça o compromisso da universidade com a integração entre ensino, comunidade e promoção da saúde, alinhando-se aos princípios da extensão universitária e aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3 e 4), que visam garantir qualidade de vida e educação de qualidade para todos.

## **Metodologia**

A experiência relatada foi desenvolvida em uma escola de ensino fundamental, com o objetivo de promover a saúde mental dos professores, enfatizando a conscientização, a prevenção e o manejo do estresse ocupacional. As ações foram planejadas e executadas por acadêmicos de Medicina, sob supervisão docente, com caráter estritamente educativo e preventivo, respeitando os limites éticos do exercício acadêmico e os princípios da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), garantindo o anonimato e o consentimento livre dos participantes.

A intervenção foi estruturada em formato presencial, com duração aproximada de uma hora, e contou com etapas dinâmicas que integraram informação, escuta e prática. O encontro iniciou-se com uma dinâmica de integração (“Uma palavra que define como você se sente hoje”), favorecendo a expressão emocional e a criação de um ambiente acolhedor.

Em seguida, realizou-se uma palestra interativa abordando conceitos fundamentais sobre saúde mental, sinais de alerta para transtornos comuns (como ansiedade, depressão e burnout) e estratégias de autocuidado aplicáveis ao cotidiano docente. Durante a exposição, os acadêmicos estimularam a participação por meio de perguntas e compartilhamento de experiências, promovendo diálogo e identificação entre os professores.

A etapa seguinte envolveu uma atividade prática de manejo do estresse, na qual os participantes vivenciaram breves exercícios guiados de respiração consciente e mindfulness. Posteriormente, foi proposta a dinâmica “Cartão de Estratégias”, em que cada professor registrou uma prática pessoal de relaxamento, compartilhando com o grupo suas formas de enfrentamento. Essa troca favoreceu o reconhecimento de recursos individuais e coletivos de cuidado. O encontro foi finalizado com um momento de perguntas e reflexões, seguido da entrega de folders informativos contendo orientações e contatos de apoio (CAPS, UBS e CVV – 188).

Durante toda a atividade, os acadêmicos exercitaram habilidades essenciais da prática médica, como comunicação empática, escuta ativa, trabalho em equipe e reconhecimento de sinais iniciais de sofrimento psíquico. A intervenção contribuiu para o fortalecimento do vínculo entre os participantes, o estímulo ao autocuidado e a valorização da saúde mental no ambiente escolar.

## **Discussão**

A escolha pela abordagem da saúde mental no ambiente de trabalho se fundamenta no crescimento expressivo de transtornos como ansiedade, depressão e síndrome de burnout, que comprometem tanto o indivíduo quanto o coletivo. Esses problemas repercutem negativamente na qualidade de vida, ocasionando absenteísmo, afastamentos por licença médica, queda de produtividade e fragilização das relações interpessoais (Silva; Oliveira, 2023). Além disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que os transtornos mentais já representam uma das principais causas de incapacidade laboral global, com custos significativos para as organizações e para a sociedade (WHO, 2022).

Nesse contexto, a implementação de estratégias de promoção do bem-estar e

de prevenção de adoecimento psíquico torna-se essencial, fortalecendo a resiliência emocional dos colaboradores e melhorando o ambiente corporativo. A iniciativa ainda se articula com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente o ODS 3, que visa assegurar saúde e bem-estar em todas as idades, e o ODS 8, que preconiza trabalho decente e crescimento econômico sustentável (ONU, 2015). Dessa forma, o projeto contribui para a redução do estigma em torno da saúde mental, amplia o acesso à informação e promove impactos positivos tanto individuais quanto coletivos.

### Considerações Finais

O projeto evidenciou a importância de promover o bem-estar emocional e valorizar os profissionais da educação. A experiência demonstrou que o ambiente escolar, além de espaço de ensino, pode representar também um local de sobrecarga e desgaste emocional, tornando essencial o cuidado com a saúde mental.

As atividades realizadas favoreceram a reflexão, a troca de experiências e o aprendizado de práticas simples para o manejo do estresse, promovendo um ambiente mais acolhedor e empático. A boa receptividade dos participantes mostrou que pequenas ações podem gerar impactos significativos na qualidade de vida e nas relações interpessoais.

Além disso, a vivência proporcionou aos acadêmicos o exercício da empatia e da escuta ativa, fortalecendo a formação humanizada e o vínculo entre universidade e comunidade. Conclui-se, portanto, que iniciativas voltadas à saúde mental no trabalho são fundamentais para construir ambientes mais saudáveis, produtivos e humanos.

### Referências

Fundação Jorge Duprat Figueiredo, De Segurança E Medicina Do Trabalho – FUNDACENTRO. **Saúde mental é objeto de estudos epidemiológicos em pesquisas realizadas na Bahia.** 2024. Disponível em: <https://www.saude.ba.gov.br>.



MORAIS, J. C. de; MOURA, J. P. L. H. de; GIOCONDO, I. A.; MILHOMEM, E. L. Perfil epidemiológico de trabalhadores com transtornos mentais relacionados ao trabalho nas regiões brasileiras entre 2019 e 2023: estudo ecológico. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 25, p. e19095.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **World Mental Health Report: Transforming mental health for all**. Geneva: WHO, 2023.

WHO. World Health Organization. **Mental health at work**. Geneva: WHO, 2022.

SILVA, T. R.; OLIVEIRA, R. M. Saúde mental e trabalho: desafios e perspectivas no contexto brasileiro. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 39, n. 4, e00012323, 2023.

ONU. Organização das Nações Unidas. **Agenda 2030: Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. Nova York: ONU, 2020.