

## CUIDANDO DE QUEM ENSINA: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O BEM-ESTAR DOCENTE

Emanuelle Neres Arruda<sup>(1)</sup>

Heliana Valente<sup>(2)</sup>

Isabella Cristina Lopes Cardoso de Sousa<sup>(3)</sup>

Luana Lopes Santana<sup>(4)</sup>

Luísa Galvão Martins Venturini<sup>(5)</sup>

Marcia Ferreira Sales<sup>(6)</sup>

**Resumo** –O bem-estar docente é uma questão crítica no cenário educacional brasileiro. Professores enfrentam recorrentes desafios emocionais, sobrecarga de trabalho e altos níveis de estresse, fatores que afetam diretamente sua saúde mental e física, impactando a qualidade do ensino e a permanência na carreira. Diante disso, o projeto de intervenção desenvolvido na Escola Stella Maris, em Porto Nacional-TO, teve como objetivo proporcionar o bem-estar e a saúde emocional dos professores do ensino fundamental e médio. A ação beneficiou diretamente cerca de 30 docentes e, indiretamente, aproximadamente 400 alunos e suas famílias. As atividades incluíram momentos de pausa e cuidado, rodas de conversa, práticas de relaxamento, técnicas de respiração e aplicação de Reiki, além da entrega de panfletos com orientações sobre hábitos saudáveis e estratégias de manejo do estresse. A metodologia foi fundamentada em princípios éticos e buscou integrar saúde, educação e assistência social, em consonância com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3 e ODS 4). Durante a ação, observou-se que muitos professores reconhecem a influência do estresse sobre sua qualidade de vida e a importância de espaços institucionais de escuta e acolhimento. Conclui-se que práticas simples, mas significativas, como massagem e técnicas de relaxamento, podem promover alívio, valorização profissional e fortalecimento dos vínculos entre os docentes, contribuindo para um ambiente escolar mais saudável, acolhedor e humanizado.

**Palavras-chave:** autocuidado; docentes; promoção da saúde; saúde mental.

---

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. [emanuelleneresarruda25@gmail.com](mailto:emanuelleneresarruda25@gmail.com) .

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5176211428714432>.

<sup>2</sup>Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. [vheliana21@gmail.com](mailto:vheliana21@gmail.com)

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5436483185098202>

<sup>3</sup>Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. [isabellaosodrac211003@gmail.com](mailto:isabellaosodrac211003@gmail.com)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6776151909168808>

<sup>4</sup>Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional.

[lualopessantana@gmail.com](mailto:lualopessantana@gmail.com) Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4128926564230918>

<sup>5</sup>Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. [luisagmventurini@gmail.com](mailto:luisagmventurini@gmail.com) Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/4045881170469245>

<sup>6</sup>Docente mestre do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. [marcia.sales@afya.com.br](mailto:marcia.sales@afya.com.br) Lattes:

<https://lattes.cnpq.br/4388397790314091>

## **CARING FOR THOSE WHO TEACH: AN EXPERIENCE REPORT ON TEACHER WELL-BEING**

**Abstract** – Teacher well-being is a critical issue in the Brazilian educational landscape. Teachers face recurring emotional challenges, work overload, and high levels of stress, factors that directly affect their mental and physical health, impacting the quality of teaching and career retention. In light of this, the intervention project developed at the Stella Maris School in Porto Nacional, Tocantins, aimed to promote the well-being and emotional health of elementary and high school teachers. The initiative directly benefited approximately 30 teachers and indirectly benefited about 400 students and their families. Activities included moments of pause and self-care, group discussions, relaxation practices, breathing techniques, and Reiki application, as well as the distribution of pamphlets with guidance on healthy habits and stress management strategies. The methodology was based on ethical principles and sought to integrate health, education, and social assistance, in line with the Sustainable Development Goals (SDGs 3 and 4). During the activity, it was observed that many teachers recognize the influence of stress on their quality of life and the importance of institutional spaces for listening and support. It is concluded that simple but meaningful practices, such as massage and relaxation techniques, can promote relief, professional appreciation, and strengthen bonds among teachers, contributing to a healthier, more welcoming, and humanized school environment.

**Keywords:** self-care; teachers; health promotion; mental health.

### **Introdução**

O bem-estar docente é uma questão crítica no cenário educacional brasileiro. Professores enfrentam recorrentes desafios emocionais, sobrecarga de trabalho e altos níveis de estresse, fatores que afetam diretamente sua saúde mental e física, impactando a qualidade do ensino e a permanência na carreira. Segundo Calvosa (2022), essas condições afetam não apenas a saúde física e mental dos educadores, mas também a qualidade do ensino, comprometendo desempenho e motivação profissional. Em escolas com cobranças intensas e pouco suporte institucional, a ausência de estratégias de cuidado e acolhimento pode resultar em adoecimento, afastamentos e, em casos extremos, no abandono da profissão. Muitos professores acumulam múltiplas responsabilidades além da sala de aula, aumentando sua vulnerabilidade ao esgotamento físico e emocional. A falta de políticas de apoio, desvalorização profissional e ausência de espaços de escuta agravam essa situação (Franco; Murgo; Costa Filho, 2020).

Esses indicadores evidenciam a necessidade de intervenções interdisciplinares que integrem saúde, educação e assistência social, reduzindo o impacto do estresse ocupacional sobre os profissionais da educação. Portanto, tornou-se essencial desenvolver projetos voltados à promoção do bem-estar docente, contemplando práticas de autocuidado, fortalecimento de vínculos, prevenção de adoecimento e suporte psicossocial (Machado; de Araujo, 2021).

Nesse contexto, a promoção do bem-estar docente amplia seu significado: não se trata apenas de reduzir a sobrecarga ou mitigar sintomas, mas de constituir ambientes escolares acolhedores, com vínculos fortalecidos, escuta ativa e práticas de saúde que integrem diferentes disciplinas e saberes um olhar interdisciplinar que articula educação, saúde e assistência social. Por exemplo, ações de gestão escolar direcionadas ao bem-estar docente revelam um movimento crescente de reconhecimento de que as instituições precisam operar não apenas como ambientes de ensino, mas como espaços de cuidado (UNESCO Brasil, 2025).

A relevância desse debate ganha especial urgência quando consideramos as repercussões: professores com saúde emocional fragilizada tendem a apresentar menor engajamento, maior absenteísmo, menor motivação e, conseqüentemente, impacto direto na qualidade do ensino e no desempenho dos estudantes. Uma investigação junto a professores da rede pública em Iranduba (AM) mostrou percepções de baixo bem-estar associadas a condições de trabalho pouco favoráveis (Oliveira et al., 2022).

Dessa forma, o presente relato de experiência justifica-se pela relevância de discutir práticas que contribuam para o fortalecimento da saúde mental e emocional dos professores da educação básica, frequentemente expostos a contextos de sobrecarga de trabalho, desvalorização profissional e ausência de suporte psicossocial.

O bem-estar docente não impacta apenas a saúde física e mental desses profissionais, mas também influencia diretamente a qualidade do ensino e o desempenho dos estudantes. (da Costa *et al*, 2024) Assim, ações voltadas à promoção da saúde emocional mostraram-se fundamentais para um ambiente escolar mais saudável e acolhedor, partindo da seguinte questão norteadora: de que maneira as ações interdisciplinares de promoção do bem-estar e do autocuidado contribuíram para a melhoria da saúde emocional e da qualidade de vida dos professores da Escola Stella Maris, em Porto Nacional-TO. Nesse contexto, o objetivo geral desta ação foi proporcionar o bem-estar e a saúde emocional dos professores, contribuindo para a construção de um ambiente escolar mais acolhedor, tranquilo e motivador, alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3 – Saúde e Bem-Estar e ODS 4 – Educação de Qualidade).

## Metodologia

O projeto de intervenção relatado neste estudo foi realizado com professores do ensino fundamental e médio do Centro de Ensino Stella Maris, em Porto Nacional-TO. A ação beneficiou diretamente cerca de 30 docentes e, indiretamente, aproximadamente 400 alunos e suas famílias. As atividades incluíram momentos de pausa e cuidado, rodas de conversa, práticas de relaxamento, técnicas de respiração e alongamentos, além de orientações sobre autocuidado e gerenciamento do estresse.

A ação foi desenvolvida como parte das atividades da disciplina: práticas interdisciplinares de extensão, pesquisa e ensino V , tendo como objetivo proporcionar momentos de relaxamento e bem-estar aos participantes, bem como promover a sensibilização sobre a importância do autocuidado para a saúde física e mental.

A atividade foi realizada em um ambiente dividido em duas salas, de modo a favorecer a organização e a qualidade das práticas oferecidas. Na primeira sala, foi conduzido um momento de relaxamento por meio de cadeira de massagem, onde os participantes puderam usufruir de uma breve sessão de massoterapia, conduzida pelos discentes sob supervisão docente. Além disso, foram entregues panfletos informativos abordando orientações sobre hábitos saudáveis, práticas de autocuidado e estratégias para manejo do estresse no cotidiano.

Na segunda sala, foi aplicada a técnica de Reiki, uma prática integrativa e complementar reconhecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS), que visa o equilíbrio energético e a promoção do bem-estar físico, emocional e mental. As sessões foram conduzidas de forma individual, em ambiente tranquilo e com música suave, respeitando o tempo e a privacidade de cada participante.

Toda a ação foi planejada e executada com base em princípios éticos, conforme as diretrizes da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), assegurando o respeito à dignidade, à autonomia e à confidencialidade dos participantes.

## **Discussão**

A ação extensionista possibilitou uma reflexão aprofundada sobre a importância do bem-estar docente, especialmente em contextos escolares que demandam elevada carga de trabalho, planejamento pedagógico e acompanhamento estudantil.

Ao promover momentos de pausa e cuidado, com técnicas de respiração, relaxamento e massagens visando à redução do estresse e à melhoria do bem-estar dos professores, além de espaços de conversa e escuta, nos quais os docentes pudessem compartilhar experiências, foi possível observar como os docentes estão expostos a níveis significativos de estresse, sobrecarga emocional e desafios organizacionais. Essa realidade aponta que professores frequentemente enfrentam burnout, ansiedade e desgaste físico e psicológico devido às múltiplas funções que desempenham, uma vez que a rotina docente exige equilíbrio entre as atividades laborais e o autocuidado o que frequentemente gera dilemas éticos e pressões que impactam a saúde mental (Santos; Neves; Cunha, 2022).

Durante as atividades, percebeu-se que muitos docentes reconheciam a influência do estresse sobre sua qualidade de vida, mas relataram a dificuldade em acessar espaços e estratégias institucionais de cuidado pessoal. Esses fatores enfatizam a necessidade de ações coletivas e estruturadas para promover a saúde emocional de profissionais da educação. As atividades extensionistas, ao oferecer escuta qualificada e troca de experiências, reforçaram a importância do autocuidado como ferramenta de prevenção de adoecimento, promovendo reflexão sobre limites profissionais e valorização da saúde integral (Silva *et al.*, 2023).

Outro aspecto relevante foi o fortalecimento do apoio a professores e funcionários com dicas e ferramentas práticas para lidar com a pressão do trabalho, favorecendo um ambiente escolar mais motivador, durante a experiência, criando um espaço de diálogo empático. Essa aproximação favoreceu o desenvolvimento de habilidades comunicativas, como escuta ativa, empatia e acolhimento, essenciais para a construção de ambientes de ensino saudáveis e humanizados (da Silva *et al.*, 2022). A experiência mostrou-se, portanto, um instrumento eficaz de aprendizagem significativa, permitindo aos participantes compreender a relevância do bem-estar docente para a qualidade do ensino e para o impacto social da educação.

## Considerações Finais

A experiência desenvolvida no Centro de ensino Stella Maris evidenciou que o cuidado com a saúde emocional dos professores é um elemento essencial para a

qualidade da educação e para a sustentabilidade do ambiente escolar. Através de práticas simples, mas significativas, como massagem, música e técnicas de respiração, foi possível proporcionar momentos de alívio, acolhimento e valorização profissional, fortalecendo o vínculo entre os docentes e promovendo um ambiente mais saudável e harmonioso.

O caráter interdisciplinar do projeto, envolvendo o curso de Enfermagem, mostrou-se fundamental para integrar diferentes saberes e reforçar a importância do trabalho coletivo na promoção da saúde mental. Além disso, a ação dialoga diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, especialmente o ODS 3 e o ODS 4, ao incentivar práticas de autocuidado e educação de qualidade por meio do bem-estar docente.

Dessa forma, conclui-se que iniciativas de promoção do bem-estar devem ser continuamente estimuladas nas escolas, não apenas como ações pontuais, mas como parte de uma cultura institucional voltada ao cuidado, à valorização e ao reconhecimento dos profissionais da educação.

## Referências

CALVOSA, Marcello Vinicius Doria. Como o bem-estar ocupacional docente é afetado por cenários inesperados e imprecisos? **Revista UFG**, v. 22, 2022.

DA COSTA, Mário Graça et al. Fatores que influenciam o bem-estar e o mal-estar dos alunos e professores: um olhar para seu impacto no processo de ensino e aprendizagem. **RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar**, v. 5, n. 1, p. e514832-e514832, 2024.

DA SILVA, Idna Glenda et al. Fatores de risco associados à síndrome de burnout em docentes de enfermagem. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 12, n. 81, p. 11598-11609, 2022.

FRANCO, Aline Fonseca; MURGO, Camélia Santana; COSTA FILHO, José de Oliveira. Implicações do contexto de trabalho no bem-estar docente: uma revisão de escopo. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 22, n. 4, p. 2194–2202, 2022.

MACHADO, Laeda Bezerra; DE ARAÚJO, Camila Afonso Ferreira. Sinais de bem-estar docente em práticas de professores de Educação Básica. **Revista Educar Mais**, v. 5, n. 5, p. 1363–1375, 2021.

OLIVEIRA, Shirleia M. de; OLIVEIRA SILVA, Dione Maria P. de; MACÊDO e SILVA, Maria Gorete. O Bem-Estar Docente em Foco: Percepções de Professores da Rede Pública de Iranduba. **REBENA – Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem**, v. 11, p. 157–165, 2025. Disponível em: <https://rebena.emnuvens.com.br/revista/article/view/360>. Acesso em: 31 out. 2025.

SANTOS, P. H. A.; NEVES, M. V, A.; CUNHA, S.D. M. Saúde mental em docentes universitários brasileiros e fatores associados: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, v. 14, n. 22, dez. 2023.

SILVA, J. C. DA . et al. SAÚDE MENTAL, ADOECIMENTO E TRABALHO DOCENTE. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 27, p. e242262, 2023.

UNESCO BRASIL. Cultivar futuros: práticas coletivas para o bem-estar docente em contextos de emergência. Brasília: **UNESCO**, 2025. Disponível em: <https://www.unesco.org/pt/articles/cultivar-futuros-praticas-coletivas-para-o-bem-estar-docente-em-contextos-de-emergencia>. Acesso em: 31 out. 2025.