



3 e 4 de dezembro

III Encontro

de Educação, Direitos Humanos,
Gênero e Sexualidade

Modalidade: Oficina e Minicurso

1. Marcar a opção da atividade:

(X) Oficina () Minicurso

2. Título da atividade:

Cuidar de Quem Cuida: Saúde Mental dos Professores diante das Novas Demandas Educacionais

3. Identificação da/o proponente:

Nome: Nélida Maria Barbosa Campos

Instituição ou movimento social:

Telefone: (83) 99921-8363

E-mail: nelida.campos2021@gmail.com

4. Dados de outras/os componentes da equipe:

Nomes: Eduardo Augusto de Carvalho Melo

Instituição ou movimento social:

Telefone: (83) 98658-0256

E-mail: eduardomelosocial@gmail.com

5. Resumo da proposta:

Justificativa

O aumento de alunos com perfis atípicos, somado às exigências pedagógicas e emocionais da profissão docente, tem levado muitos professores ao esgotamento (burnout). Promover um espaço de escuta, reflexão e compartilhamento de experiências é fundamental para fortalecer a saúde mental e ressignificar o papel do educador na contemporaneidade.

Objetivos

Geral

Refletir sobre os impactos das novas demandas escolares na saúde mental dos professores e construir estratégias de autocuidado e apoio mútuo no ambiente educacional.

Específicos

- Compreender o conceito de saúde mental e suas relações com o contexto escolar.
- Discutir os desafios do professor diante do aumento de alunos atípicos e das exigências pedagógicas e dos pais quanto ao desenvolvimento cognitivo e comportamental em sala de aula.
- Como reconhecer sinais de estresse, ansiedade e burnout.
- Promover a escrita como prática de autocuidado e reflexão profissional.

Metodologia e Etapas

1ª Parte – Acolhimento e sensibilização (30 min)

- Dinâmica de abertura:
“Como estou chegando hoje?” – cada participante escolhe uma palavra que represente seu estado emocional no momento e explica brevemente.

- Breve apresentação do tema: o papel do professor diante da diversidade e o impacto emocional do cotidiano escolar, mediante o crescimento de alunos atípicos.

2ª Parte – Reflexão e diálogo (40 min)

- Exposição dialogada:
 - Conceito de **saúde mental** segundo a OMS e sua relação com o bem-estar docente.
 - **Alunos atípicos e neurodiversidade:** desafios pedagógicos e emocionais.
 - **Burnout docente:** sintomas, causas e caminhos de prevenção.
- Debate guiado: “Como temos cuidado de nós mesmos enquanto cuidamos dos outros?”

3ª Parte – Atividade prática: Escrita de relato reflexivo (40 min)

- **Proposta:**

“Escreva um breve relato (uma lauda máxima) sobre um momento da sua prática docente em que você se sentiu emocionalmente sobrecarregado ou desafiado. Reflita sobre o que aprendeu com essa situação e quais estratégias poderiam ajudar a manter o equilíbrio entre ensinar e cuidar de si.”

Proposta para alunos de graduação: ler relatos de professores e abrir para discussão, de como eles podem ajudar a melhorar a vida escolar do profissional.
- **Orientações:**
 - O texto não precisa seguir normas acadêmicas.
 - O foco é o **autoconhecimento** e a **partilha de vivências**.

- Após a escrita, alguns participantes podem (voluntariamente) ler seus relatos e compartilhar percepções.

4ª Parte – Encerramento (10 min)

- Síntese coletiva das aprendizagens.
- Apresentação de sugestões práticas de autocuidado docente (respiração consciente, pausas ativas, grupos de apoio, limites saudáveis, etc.).
- Encerramento com a pergunta:
“O que posso fazer por mim amanhã que me ajude a continuar sendo um bom educador hoje?”

Avaliação

- Participação nas discussões e dinâmica.
- Produção do relato reflexivo como instrumento de análise do processo formativo e emocional.
- Com autorização dos participantes, os relatos podem ser reunidos anonimamente em um “Cartas de um professor”, como registro coletivo de emoções e aprendizados sobre a profissão.

Sugestão de envio por e-mail, para quem sabe enviar para um jornal como proposta ou rádio. “Cartas de um professor” por um período de 2 meses.

Palavras-chave: Burnout, Atípicos, Educação.

Referências:

ANDRADE, Cleyton Sidney de; MARIZ, Inácio Antonio Silva de. As transformações do mal-estar e o lugar da psicanálise após a era da técnica. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 3, p. 449-466, dez. 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-

[56652021000300004&lng=pt&nrm=iso](#). Acesso em: 09 nov. 2025. DOI: 10.33208/PC1980-5438v0033n03A03.

DIGARD, B. G.; SORACE, A.; STANFIELD, A.; FLETCHER-WATSON, S. Bilingualism in autism: Language learning profiles and social experiences. **Autism**, v. 24, n. 8, p. 2166-2177, 2020. DOI: 10.1177/1362361320937845.

FONSECA, Vitor da. Papel das funções cognitivas, conativas e executivas na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 31, n. 96, p. 236-253, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384862014000300002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 09 nov. 2025.

GRAÇA, Janeth Cavalcante dos Anjos. Atipicidade e educação: inclusão de alunos em salas regulares. **Revista FESA**, 2025. Disponível em: <https://revistafesa.com/index.php/fesa/article/download/653/645>. Acesso em: 09 nov. 2025.

IVASSAKI, K. Revista de Psicossomática Psicanalítica. **Revista de Psicossomática Psicanalítica**, 25 nov. 2023. Disponível em: https://www.sedes.org.br/Departamentos/Revistas/psicossomatica_psicanalitica/index.php?aplg=artigo_view&ida=94&ori=edicao&id_edicao=5. Acesso em: 09 nov. 2025.

MARTINS, Ana Maria Alves. Neurodiversidade na Educação: quem são e como se dão os processos educacionais das crianças neurodivergentes? 2023. **Dissertação** (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, 2023. Disponível em: https://repositorio.unimontes.br/bitstream/1/1733/1/Martins%2C%20Ana%20Maria%20Alves_Neurodiversidade%20na%20Educa%C3%A7%C3%A3o_2023.pdf. Acesso em: 09 nov. 2025.

6. Número de vagas: 30 vagas. 16+

Observação: Disponibilizar espaço e um/a monitor/a para acompanhar a atividade. Papel ofício para atividades escritas.