



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

## **CEPELS e a Saúde Mental do Educador Tocantinense**

**Área temática:** Educação ao Longo da Vida.

Ana Luiza Lopes Costa <sup>1</sup>

Ruhena Kelber Abrão Ferreira<sup>2</sup>

Thiago Nilton Alves Pereira<sup>3</sup>

### **RESUMO/APRESENTAÇÃO CULTURAL/OFFICINA:**

A saúde mental de educadores tem se tornado um tema cada vez mais relevante diante das demandas emocionais e profissionais presentes no ambiente escolar. Entre os principais problemas identificados está a Síndrome de Burnout, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Nesse contexto, iniciativas de promoção da saúde e prevenção de adoecimentos tornam-se fundamentais. O Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (CEPELS) desenvolve oficinas de educação em saúde voltadas a educadores, buscando fortalecer práticas de autocuidado e melhorar o bem-estar no ambiente escolar. Analisou-se o papel das oficinas de educação em saúde promovidas pelo CEPELS como estratégia de prevenção à Síndrome de Burnout e de promoção do autocuidado entre educadores do estado do Tocantins. Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, baseado na análise das atividades educativas desenvolvidas pelo CEPELS com professores da rede pública tocaninense. Foram considerados relatos de participação, observação das oficinas e levantamento bibliográfico sobre saúde mental do educador, Burnout e educação em saúde. As oficinas abordaram temas como gestão do estresse, autocuidado, fortalecimento de redes de apoio no ambiente escolar e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Os resultados indicam que as oficinas contribuem para ampliar a conscientização dos educadores sobre a importância da saúde mental e do autocuidado. Os participantes relataram maior compreensão sobre sinais de estresse e esgotamento, além de interesse em aplicar estratégias aprendidas no cotidiano escolar. Observou-se também fortalecimento do diálogo entre profissionais da educação e incentivo à construção de ambientes escolares mais acolhedores. As oficinas de educação em saúde promovidas pelo CEPELS demonstram potencial como estratégia preventiva frente à Síndrome de Burnout entre educadores. Ao incentivar o autocuidado e a reflexão

---

<sup>1</sup> Graduanda em Jornalismo (UFT). Universidade Federal do Tocantins (UFT). [luiza.costa@mail.uft.edu.br](mailto:luiza.costa@mail.uft.edu.br).

<sup>2</sup> Doutor em Educação em Ciências, Química da Vida e Saúde (UFRGS). Universidade Federal do Tocantins (UFT). [kelberabrao@mail.uft.edu.br](mailto:kelberabrao@mail.uft.edu.br).

<sup>3</sup> Doutor em Ciências (USP). Universidade Federal do Tocantins (UFT). [thiago.na@mail.uft.edu.br](mailto:thiago.na@mail.uft.edu.br).



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

sobre as condições de trabalho, essas ações contribuem para a promoção do bem-estar e para práticas mais saudáveis no ambiente escolar.

**Palavras-chave:** Saúde Mental do Educador, Síndrome do Burnout, Educação em Saúde.