



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

DA EMPATIA AO AUTOCONHECIMENTO: O IMPACTO DA ESPECIALIZAÇÃO EM BEM-ESTAR, SAÚDE E LAZER DOCENTE NA PRESERVAÇÃO DA SANIDADE MENTAL DO PROFESSOR

Área temática: Educação ao Longo da Vida, Saúde e Bem-Estar.

Ana Paula Ferreira da Silva¹

Frederico Oliveira Vila Real²

Thiago Nilton Alves Pereira³

Ruhena Kelber Abrão Ferreira⁴

RESUMO:

A pesquisa investigou a atuação do Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde (CEPELS/UFT) sob o eixo temático Saúde e Bem-Estar. O foco central residiu na análise da educação socioemocional, não como ferramenta pedagógica direcionada ao aluno, mas como prática de autocuidado docente. O estudo teve como objetivo a compreensão como o desenvolvimento de competências auxiliou no manejo do estresse e na preservação da saúde mental no ambiente escolar. O público-alvo consistiu nos docentes cursistas da rede estadual do Tocantins da Especialização em Bem-Estar, Saúde e Lazer Docente. Durante a coleta de dados, observou-se que a rotina escolar impôs desafios severos à integridade psíquica, tornando indispensável a apropriação de estratégias de enfrentamento. Os resultados indicaram que o aprendizado de competências como a empatia, a resiliência e o autoconhecimento permitiram que os docentes reconhecessem seus próprios limites emocionais e físicos. O estudo demonstrou que ao aplicarem o autoconhecimento, os cursistas conseguiram identificar gatilhos de ansiedade precocemente. A resiliência foi relatada como fator determinante para a manutenção do equilíbrio emocional diante de conflitos em sala de aula. Dessa maneira, as ações formativas do CEPELS/UFT foram fundamentais para transformar a percepção dos docentes sobre a própria saúde. A educação socioemocional deixou de ser apenas conteúdo curricular e passou a ser vivenciada como mecanismo de defesa e promoção de qualidade de vida. Assim, a pesquisa reiterou a necessidade de políticas públicas contínuas que priorizem o bem-estar de quem educa, validando a especialização como marco na valorização da saúde docente no estado.

Palavras-chave: autocuidado docente; educação socioemocional; bem-estar e saúde.

¹ Pós-Graduada em Gestão Pública. Universidade Federal do Tocantins. a.ferreira@uft.edu.br

² Pós-Graduado em Psicologia Organizacional. Universidade Federal do Tocantins. frederico.oliveira@uft.edu.br

³ Doutor em Ciências (Biologia Comparada). Universidade Federal do Tocantins. thiago.na@uft.edu.br