

Revista da Universidade Ibirapuera

Volume 32 – Julho/Dezembro de 2026

Páginas 81 a 95

Eliane Gregório dos Santos
Universidade Ibirapuera
eliane.gregorios@gmail.com

Natasha Matos de Oliveira
Universidade Ibirapuera
natashamatos86@gmail.com

Nathalia Cristina Sales
Universidade Ibirapuera
nathalia.cristina94@gmail.com

Alan Almario
Universidade Ibirapuera
alan.almario@ibirapuera.edu.br

Camila Soares
Universidade Ibirapuera
camila.soares@ibirapuera.edu.br

Formação Continuada e Saúde Mental Docente:

**Relato de Experiência em uma
Disciplina de Prática Pedagógica**

Resumo:

Este artigo apresenta um relato de experiência iniciado no primeiro semestre de 2022, na disciplina de Prática Pedagógica IV – Gestão, do curso de Pedagogia da Universidade Ibirapuera. A atividade teve como objetivo compreender a importância da saúde mental docente no contexto escolar e analisar de que modo a formação continuada pode contribuir para a prevenção do adoecimento, para o autocuidado e para o fortalecimento do apoio institucional. Participaram da experiência estudantes do curso de Pedagogia presentes nos encontros da disciplina. O percurso incluiu pesquisa bibliográfica e documental, discussão coletiva das práticas identificadas, realização de uma breve meditação guiada e análise temática de uma entrevista. As falas do entrevistado foram incorporadas ao relato por articularem saúde mental, saúde física, serviços públicos, cultura organizacional e qualidade de vida. Como resultados formativos, observaram-se a ampliação da compreensão sobre os fatores organizacionais relacionados ao sofrimento docente, o reconhecimento da responsabilidade da gestão escolar e relatos espontâneos de calma, concentração e relaxamento após a atividade. Percebe-se que a formação continuada pode constituir um espaço de informação, reflexão e experimentação de práticas de cuidado, desde que articulada a políticas institucionais, condições

adequadas de trabalho e encaminhamento profissional quando necessário.

Palavras-chave: Saúde mental docente; Formação continuada; Gestão escolar; Bem-estar no trabalho; Relato de experiência

Abstract:

This article presents an experience report initiated during the first semester of 2022 in the course Pedagogical Practice IV – School Management, within the Pedagogy program at Universidade Ibirapuera, and expanded. The activity aimed to understand the importance of teachers' mental health in schools and to examine how continuing teacher education may contribute to preventing work-related distress, encouraging self-care, and strengthening institutional support. Participants were Pedagogy students attending the course meetings. The experience involved bibliographic and documentary research, collective discussion of the practices identified, a brief guided meditation, and thematic analysis of the interview. The interviewee's statements were incorporated into the report because they connect mental health, physical health, public services, organizational culture, and quality of life. Educational outcomes included a broader understanding of organizational factors associated with teacher distress, recognition of the role of school management, and spontaneous reports of calmness, concentration, and relaxation after the activity. Continuing teacher education may provide a space for information, critical reflection, and the experience of care practices, provided that it is connected to institutional policies, appropriate working conditions, and professional referral when necessary.

Keywords: Teacher mental health; Continuing teacher education; School management; Workplace well-being; Experience report.

1. Introdução

A saúde mental dos professores constitui uma questão educacional, laboral e social. A docência exige planejamento, mediação de conflitos, avaliação, atualização profissional e interação contínua com estudantes, famílias, colegas e gestores. Quando essas demandas se associam à sobrecarga, à falta de apoio, à violência escolar, à precarização das condições de trabalho e à pressão por resultados, podem favorecer estresse, ansiedade, exaustão, adoecimento e afastamentos. Estudos brasileiros têm relacionado esses desfechos à intensificação do trabalho, às elevadas exigências da atividade e às condições concretas em que o trabalho pedagógico é realizado (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005; ASSUNÇÃO; OLIVEIRA, 2009; ARAÚJO; PINHO; MASSON, 2019).

A pandemia de covid-19 intensificou desafios já existentes no trabalho docente, como a adaptação rápida às tecnologias, a reorganização das práticas pedagógicas e a conciliação

entre atividades profissionais e responsabilidades familiares. Pesquisas realizadas com docentes durante o período identificaram repercussões do trabalho remoto sobre saúde mental, sono, estresse e esgotamento, enquanto revisões internacionais apontaram aumento de demandas ocupacionais e importância do apoio institucional para o bem-estar dos professores (COELHO et al., 2021; PINHO et al., 2021; WESTPHAL et al., 2022).

Nesse cenário, a formação continuada não deve ser compreendida somente como atualização de conteúdos e metodologias. Ela também pode criar espaços coletivos para interpretar problemas vividos na escola, desenvolver estratégias de enfrentamento, reconhecer sinais de sofrimento, conhecer fluxos de apoio e discutir responsabilidades da gestão. A formação torna-se mais significativa quando parte das situações concretas do trabalho e considera os professores como sujeitos que produzem conhecimento sobre sua própria prática (IMBERNÓN, 2010; GOMES DA SILVA; GISI; FILIPAK, 2023).

A inclusão de práticas de autocuidado em processos formativos requer cautela. Exercícios de respiração, atenção e meditação podem ser apresentados como recursos educativos e voluntários, mas não substituem atendimento psicológico ou médico, nem resolvem problemas estruturais da organização escolar. Revisões de intervenções voltadas ao estresse docente indicam potencial de estratégias comportamentais, cognitivo-comportamentais e baseadas em *mindfulness*, mas reforçam que ações individuais não devem ser tratadas como solução isolada para demandas produzidas pela organização do trabalho (VON DER EMBSE et al., 2019; HIDAJAT et al., 2023).

Diante disso, este artigo tem como objetivo relatar uma experiência realizada na disciplina de Prática Pedagógica IV – Gestão, do curso de Pedagogia da Universidade Ibirapuera, com foco na relação entre formação continuada e saúde mental docente. O relato descreve o contexto, os participantes, os objetivos, os procedimentos de pesquisa e análise, a prática de meditação guiada e a entrevista realizada com o médico Isael Domingues. As falas do entrevistado são apresentadas e discutidas por sua contribuição para a compreensão das relações entre saúde, qualidade de vida, gestão pública e responsabilidade das organizações.

2. Formação Continuada, Trabalho Docente e Saúde Mental

2.1 Formação continuada como espaço de desenvolvimento profissional

A formação continuada integra o processo de profissionalização docente e acompanha o professor ao longo de sua trajetória. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional prevê programas de educação continuada para os profissionais da educação, e documentos posteriores reforçam seu papel no aprimoramento da prática e na construção de competências profissionais (BRASIL, 1996; BRASIL, 2020).

Uma concepção restrita de formação, centrada apenas na transmissão de técnicas, tende a desconsiderar as condições reais em que o trabalho acontece. Em perspectiva crítica, a formação deve articular teoria, prática, reflexão coletiva e contexto institucional. Imbernón (2010) destaca a necessidade de superar modelos uniformes e reconhecer diferentes realidades, identidades e formas de organização do trabalho pedagógico.

Ao abordar saúde mental, a formação continuada pode favorecer a compreensão de fatores de risco e proteção, o reconhecimento dos limites profissionais e a construção de redes de apoio. Seu objetivo não é transformar professores em profissionais de saúde, mas ampliar conhecimentos, reduzir estigmas, orientar a busca por ajuda e fortalecer práticas de gestão comprometidas com o bem-estar da comunidade escolar.

2.2 Saúde mental docente e condições de trabalho

A saúde mental envolve dimensões emocionais, psicológicas e sociais e está relacionada à capacidade de lidar com as demandas cotidianas, trabalhar, estabelecer relações e participar da vida comunitária. No ambiente de trabalho, riscos psicossociais como discriminação, desigualdade, assédio, violência, baixa autonomia e suporte insuficiente podem produzir ou agravar sofrimento psíquico. Por essa razão, a Organização Mundial da Saúde e a Organização Internacional do Trabalho recomendam intervenções organizacionais, capacitação de gestores, apoio aos trabalhadores e medidas de prevenção articuladas às condições de trabalho (OMS; OIT, 2022).

A compreensão do sofrimento relacionado ao trabalho ganha maior densidade quando ultrapassa explicações centradas exclusivamente no indivíduo. Na psicodinâmica do trabalho, Dejours (1992) destaca a relação entre organização do trabalho, possibilidades de reconhecimento e experiências de prazer e sofrimento. No campo educacional brasileiro, Codo (1999) mostrou que a docência reúne forte investimento afetivo, exigências relacionais e tensões organizacionais, dimensões relevantes para compreender desgaste e burnout entre trabalhadores da educação.

A literatura brasileira apresenta evidências consistentes de associação entre condições de trabalho e saúde docente. Estudos epidemiológicos identificaram relações entre alta exigência, sobrecarga, organização do trabalho, apoio social insuficiente e diferentes queixas de saúde (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005; ARAÚJO; CARVALHO, 2009; ASSUNÇÃO; ABREU, 2019). Em estudo com 1.021 professores da rede pública do Paraná, Tostes et al. (2018) encontraram elevada frequência de indicadores de sofrimento mental e associação com características do trabalho, como levar atividades para casa e atuar no ensino fundamental.

O burnout também ocupa lugar central na produção científica sobre saúde mental docente. Estudos de Carlotto (2002, 2011) e Carlotto e Palazzo (2006) analisaram dimensões de exaustão emocional, despersonalização e realização profissional, relacionando-as a fatores como carga de trabalho, número de estudantes e estressores institucionais. A revisão sistemática de Diehl e Marin (2016) identificou burnout, estresse e ansiedade como temas recorrentes nas pesquisas nacionais, e revisão posterior sobre professores de escolas públicas brasileiras confirmou a persistência do burnout como problema relevante para a saúde ocupacional docente (MONTROYA et al., 2021).

Esses achados reforçam que o sofrimento docente não pode ser interpretado como fragilidade individual. A trajetória das pesquisas brasileiras aponta para a necessidade de articular saúde do trabalhador, políticas educacionais e organização do trabalho docente (ARAÚJO; PINHO; MASSON, 2019). Embora estratégias pessoais possam produzir alívio ou ampliar recursos de enfrentamento, a prevenção exige planejamento da carga de trabalho, relações respeitadas, participação nas decisões, apoio social, formação de gestores, canais de escuta, acesso a serviços especializados e ações de enfrentamento à violência e ao assédio (ASSUNÇÃO; ABREU, 2019; OMS; OIT, 2022).

2.3 Gestão escolar e ações institucionais de apoio

A gestão escolar ocupa posição estratégica porque organiza tempos, espaços, responsabilidades e formas de convivência. Uma gestão comprometida com a saúde mental pode incluir o tema no planejamento formativo, estabelecer protocolos para situações de crise, divulgar serviços de apoio e promover relações de trabalho baseadas em cooperação, respeito e reconhecimento. Evidências nacionais destacam o apoio social e as características da organização escolar entre os fatores relacionados à pressão laboral e à saúde dos professores, reforçando a importância da atuação dos gestores (ASSUNÇÃO; ABREU, 2019). Entre as iniciativas analisadas durante a experiência esteve o Programa de Melhoria da Convivência e Proteção Escolar – Conviva SP, criado pela Secretaria da Educação do Estado de São Paulo. O programa articula formação, prevenção da violência, cultura de paz e apoio psicossocial, oferecendo um exemplo de atuação que ultrapassa a responsabilização individual e envolve a comunidade escolar (SÃO PAULO, 2019).

A análise de programas institucionais permitiu discutir que ações pontuais podem sensibilizar a equipe, mas sua continuidade depende de planejamento, recursos, avaliação e integração com políticas de pessoal e de saúde. A formação continuada torna-se mais consistente quando não se limita a palestras isoladas e se organiza como processo permanente de acompanhamento e transformação das práticas. Revisão de intervenções para estresse docente observou resultados mais favoráveis em abordagens estruturadas e aplicadas do que em ações exclusivamente informativas, o que reforça a necessidade de combinar formação, apoio e mudanças organizacionais (VON DER EMBSE et al., 2019).

3. Percurso Metodológico do Relato de Experiência

3.1 Natureza, contexto e participantes

Trata-se de um relato de experiência de caráter qualitativo e descritivo. A atividade foi desenvolvida no primeiro semestre de 2022, no âmbito da disciplina de Prática Pedagógica IV – Gestão, do curso de Pedagogia da Universidade Ibirapuera. A disciplina abordava a atuação da gestão escolar e a formação continuada, criando condições para relacionar desenvolvimento profissional, organização do trabalho e saúde mental docente.

Participaram os estudantes do curso de Pedagogia presentes nos encontros em que o projeto foi desenvolvido. As autoras atuaram no levantamento das fontes, na organização da análise, na apresentação das estratégias identificadas e na condução da atividade prática. Como não houve registro consolidado do número de participantes, o relato não informa quantitativo nem apresenta caracterização individual do grupo. O percurso foi complementado por entrevista com Isael Domingues, médico e ex-prefeito de Pindamonhangaba por dois mandatos, escolhido por sua experiência profissional, formação em magistério e pela participação em ações municipais relacionadas à saúde, à qualidade de vida e ao atendimento de trabalhadores, inclusive docentes.

3.2 Objetivos da experiência

A experiência teve como objetivo geral compreender a importância da saúde mental docente nas escolas e analisar possibilidades de inserção do tema em processos de formação continuada. Como objetivos específicos, buscou-se identificar fatores associados ao sofrimento no trabalho docente; conhecer práticas institucionais de prevenção e apoio; refletir sobre a responsabilidade da gestão escolar; e experimentar, de modo voluntário, uma breve prática de meditação como recurso educativo de atenção e autocuidado.

3.3 Procedimentos

O trabalho foi organizado em cinco etapas. Na primeira, realizou-se a problematização do tema a partir da pergunta: de que maneira a formação continuada e a gestão escolar podem contribuir para a promoção da saúde mental dos professores? A questão orientou a seleção das fontes e as discussões da turma.

Na segunda etapa, foi realizada pesquisa bibliográfica e documental, de caráter exploratório, em artigos acadêmicos, documentos legais, reportagens baseadas em pesquisas e páginas institucionais. A busca concentrou-se nos temas formação continuada, saúde mental docente, burnout, gestão escolar, convivência e estratégias de apoio. Não se tratou de revisão sistemática; as fontes foram selecionadas por pertinência ao objetivo pedagógico da disciplina. Para a elaboração e atualização posterior do manuscrito, a fundamentação teórica foi ampliada com estudos epidemiológicos, revisões sistemáticas e documentos técnico-

científicos publicados após a experiência de 2022, sem alterar o caráter de relato de experiência do trabalho.

Na terceira etapa, as informações foram organizadas por temas e discutidas coletivamente. Foram examinados fatores de adoecimento, responsabilidades institucionais e iniciativas de prevenção, com destaque para ações de formação e convivência escolar. A análise procurou diferenciar práticas de sensibilização, medidas de gestão, serviços especializados e intervenções de autocuidado.

Na quarta etapa, realizou-se uma breve meditação guiada com os estudantes. A prática incluiu orientação para postura confortável, atenção à respiração, redução de estímulos externos, percepção do corpo e retorno gradual à atividade coletiva. Ao final, os participantes puderam compartilhar espontaneamente suas impressões. Não foram aplicados questionários, escalas psicológicas, testes clínicos ou instrumentos de avaliação antes e depois da prática.

3.4 Entrevista complementar

Na quinta etapa, como desdobramento do projeto, foi conduzida uma entrevista escrita com Israel Domingues. A escolha do entrevistado foi intencional e fundamentou-se em sua formação médica, em sua experiência como prefeito de Pindamonhangaba por dois mandatos e na realização de ações municipais voltadas à saúde e à qualidade de vida da população, inclusive de profissionais da educação. A entrevista passou a integrar o relato por aproximar a reflexão acadêmica da experiência de um profissional que atuou simultaneamente nas áreas de saúde e gestão pública.

As respostas foram recebidas e arquivadas em formato escrito. Para este relato, realizou-se leitura temática qualitativa. Os trechos foram organizados em cinco eixos: relação entre saúde mental e saúde física; hábitos de cuidado; ações e serviços públicos; papel de empresas e escolas; e determinação diante de desafios. A interpretação foi relacionada aos temas levantados na pesquisa bibliográfica e documental e às discussões desenvolvidas pelos estudantes. As falas foram preservadas em discurso direto sempre que contribuíram para expressar a perspectiva e a experiência do entrevistado.

3.5 Aspectos éticos

A experiência em sala de aula teve caráter pedagógico e ocorreu no contexto regular da disciplina. A participação na prática de meditação foi voluntária. A atividade não teve finalidade diagnóstica ou terapêutica, e as percepções descritas correspondem a manifestações gerais e espontâneas do grupo, sem identificação individual. Foram observados os princípios de autonomia, privacidade, respeito aos limites pessoais e não exposição dos participantes.

A entrevista foi realizada com participante identificado em razão de sua atuação profissional e pública. As respostas foram registradas em arquivo escrito e mantidas pelas autoras. A divulgação do nome e das falas foi autorizada por intermédio da assessoria de imprensa do entrevistado. Foram utilizados apenas conteúdos relacionados à experiência profissional, às ações públicas e às orientações gerais sobre saúde e qualidade de vida.

4. Descrição da Experiência

4.1 Pesquisa e problematização do tema

O ponto de partida foi a percepção de que a formação de professores costuma priorizar conteúdos curriculares, metodologias e avaliação, enquanto a saúde mental permanece, muitas vezes, restrita a ações emergenciais. A pesquisa permitiu identificar que o sofrimento docente está associado a múltiplos fatores, entre eles sobrecarga, conflitos, insegurança, demandas burocráticas, pressão por resultados, dificuldades de conciliação entre trabalho e vida pessoal e falta de apoio institucional, aspectos também descritos em estudos nacionais sobre trabalho e saúde docente (ASSUNÇÃO; OLIVEIRA, 2009; ARAÚJO; CARVALHO, 2009; ARAÚJO; PINHO; MASSON, 2019).

Durante as discussões, os estudantes relacionaram esses fatores às responsabilidades da gestão. O debate contribuiu para deslocar a compreensão da saúde mental de uma perspectiva exclusivamente individual para uma abordagem que considera a organização escolar. A turma reconheceu que práticas de autocuidado podem ser úteis, mas não devem funcionar como justificativa para manter condições inadequadas de trabalho.

4.2 Análise de estratégias de formação e apoio

As fontes pesquisadas foram examinadas com o objetivo de identificar ações que pudessem integrar um programa de formação continuada. Entre as possibilidades discutidas estavam encontros de escuta, formação sobre violência e assédio, orientações sobre reconhecimento de sinais de sofrimento, divulgação de serviços de saúde, construção de fluxos de encaminhamento, fortalecimento do trabalho coletivo e preparação dos gestores para lidar com conflitos.

O Conviva SP foi analisado como exemplo de programa que articula convivência, prevenção da violência, cultura de paz e formação de profissionais. A experiência mostrou aos estudantes que a promoção da saúde mental pode ser incluída em ações de gestão e convivência, e não apenas em intervenções individuais realizadas quando o adoecimento já está instalado.

Também se discutiu que a formação precisa respeitar os limites de atuação dos profissionais da educação. Professores e gestores podem acolher, orientar e encaminhar, mas diagnóstico e tratamento competem a profissionais habilitados. Essa distinção foi considerada essencial para evitar improvisações, exposição indevida e responsabilização dos educadores por situações que exigem atendimento especializado.

4.3 Entrevista com Isael Domingues: saúde, gestão e qualidade de vida

A entrevista integrou o projeto como uma fonte de experiência profissional sobre a articulação entre saúde mental, saúde física, qualidade de vida e condições de trabalho. Ao responder à primeira pergunta, Isael Domingues destacou que o sofrimento emocional pode produzir repercussões em diferentes dimensões da saúde:

“São notáveis os problemas do coração, distúrbios digestivos, insônia, doenças de pele e o agravamento de doenças autoimunes” (DOMINGUES, 2025).

A fala permitiu relacionar os conteúdos pesquisados pelos estudantes à compreensão de que saúde mental e saúde física não constituem dimensões isoladas. No relato, a afirmação é apresentada como a perspectiva profissional do entrevistado e analisada em diálogo com a literatura. Revisão sistemática recente identificou associação consistente entre burnout docente e queixas somáticas, adoecimentos e marcadores fisiológicos de estresse, oferecendo suporte científico para discutir a interface entre desgaste ocupacional e saúde física sem atribuir causalidade a uma fala individual (MADIGAN et al., 2023).

Ao tratar de ações públicas de saúde e qualidade de vida que poderiam servir de referência, o entrevistado destacou serviços da rede municipal de Pindamonhangaba, como o Centro de Atenção Psicossocial para adultos (CAPS II), o CAPS Álcool e Drogas (CAPS AD), o CAPS Infantojuvenil (CAPS I) e o Centro de Referência e Apoio à Vítima de Violência (CRAVI). A apresentação desses serviços ampliou a discussão sobre redes de apoio e sobre a importância de escolas e gestores conhecerem os equipamentos existentes no território para realizar orientações e encaminhamentos quando necessários.

Em relação ao papel das organizações, Domingues associou prevenção, cultura institucional, satisfação e qualidade das relações de trabalho. Nas palavras do entrevistado:

“As organizações têm um papel crucial na prevenção dessas e de outras condições, uma vez que o ambiente de trabalho e a cultura da empresa são fatores essenciais para o equilíbrio na vida dos empregados. É importante notar que colaboradores mais felizes e satisfeitos apresentam maior produtividade, interação melhor no ambiente de trabalho e se mostram mais engajados nas atividades, o que contribui para seu bem-estar e reduz as chances de adoecimento” (DOMINGUES, 2025).

Essa fala dialogou diretamente com o eixo central do projeto, pois reforçou que o cuidado com a saúde mental docente não depende apenas de atitudes individuais. A organização do trabalho, a forma de gestão, as relações entre os profissionais e a existência de apoio institucional também interferem na experiência cotidiana dos trabalhadores da educação, perspectiva coerente com estudos brasileiros sobre intensificação, apoio social e condições de trabalho docente (ASSUNÇÃO; OLIVEIRA, 2009; ASSUNÇÃO; ABREU, 2019).

4.4 Prática de meditação guiada

A meditação guiada foi inserida como parte experiencial do projeto. O objetivo não foi demonstrar eficácia clínica, mas permitir que os estudantes vivenciassem uma prática breve que poderia ser discutida em ações de formação, desde que utilizada de maneira voluntária, inclusiva e contextualizada. A literatura sobre intervenções baseadas em mindfulness com professores aponta resultados promissores para estresse e burnout, mas também registra heterogeneidade metodológica e necessidade de maior padronização, o que recomenda interpretação cautelosa e impede tratar uma prática breve como intervenção terapêutica comprovada (HIDAJAT et al., 2023).

Após o encerramento, alguns participantes manifestaram sensações de calma, maior concentração e relaxamento. A prática foi compreendida como possibilidade complementar de pausa e autocuidado. Esses relatos são apresentados apenas como percepções imediatas do grupo e não como evidência de eficácia, uma vez que não houve delineamento de intervenção, grupo de comparação ou aplicação de instrumentos padronizados.

5. Resultados Formativos e Discussão

5.1 Ampliação da compreensão sobre saúde mental docente

O principal resultado da experiência foi de natureza formativa. A pesquisa e a discussão coletiva ampliaram a compreensão dos estudantes sobre a relação entre saúde mental e condições de trabalho. O tema deixou de ser tratado apenas como capacidade individual de suportar dificuldades e passou a incluir elementos institucionais, como organização das tarefas, relações de poder, apoio da gestão, reconhecimento profissional e segurança no ambiente escolar. Esse deslocamento é compatível com a literatura brasileira que situa o processo saúde-doença docente na interação entre características do trabalho, políticas educacionais e organização escolar (ARAÚJO; PINHO; MASSON, 2019; ASSUNÇÃO; ABREU, 2019).

Essa mudança de perspectiva é relevante para a formação de futuros pedagogos, pois muitos atuarão em funções de coordenação ou gestão. Compreender a dimensão organizacional do sofrimento pode favorecer decisões mais responsáveis, planejamento de ações preventivas

e construção de ambientes de trabalho em que pedir ajuda não seja interpretado como fraqueza.

5.2 Formação continuada como estratégia institucional

A experiência evidenciou que a formação continuada pode incluir conteúdos relacionados ao bem-estar, à prevenção da violência, à comunicação, à gestão de conflitos e aos fluxos de encaminhamento. Para produzir efeitos consistentes, contudo, essas ações precisam estar vinculadas ao projeto institucional e às condições concretas de trabalho. Uma formação isolada não compensa excesso de demandas, falta de recursos ou relações profissionais adoecedoras; recomendações internacionais sobre saúde mental no trabalho priorizam justamente intervenções organizacionais combinadas à capacitação de gestores e trabalhadores (OMS; OIT, 2022).

Os estudantes identificaram que uma proposta de formação voltada à saúde mental deve combinar informação confiável, escuta coletiva, reflexão sobre a prática e conhecimento da rede de apoio. Também deve deixar claro que a escola não substitui os serviços de saúde. Essa compreensão aproxima a formação continuada de uma política de cuidado institucional e não de uma exigência adicional imposta ao professor. A literatura de intervenção sugere, ainda, que ações apenas informativas tendem a ser insuficientes quando comparadas a estratégias estruturadas que combinam aprendizagem e práticas de manejo do estresse (VON DER EMBSE et al., 2019).

5.3 Potencial e limites da meditação na experiência

A meditação favoreceu o envolvimento dos participantes porque tornou concreto um tema que vinha sendo discutido de modo teórico. Os relatos espontâneos de calma, concentração e relaxamento indicaram que a prática foi percebida positivamente por parte do grupo naquele encontro. Esses registros devem ser interpretados como resultado experiencial e pedagógico, não como desfecho clínico. Revisões sobre mindfulness com professores apontam potencial para redução de estresse e burnout, porém ressaltam limitações metodológicas e variabilidade entre programas (HIDAJAT et al., 2023).

A experiência também permitiu discutir critérios para o uso responsável de práticas de autocuidado: participação voluntária, respeito a desconfortos, alternativas para quem não deseja participar e explicitação de seus limites. Em processos formativos, a meditação pode funcionar como recurso complementar, desde que não seja apresentada como substituta de cuidado profissional ou de mudanças nas condições de trabalho.

5.4 A fala do entrevistado na articulação entre cuidado e responsabilidade institucional

A presença das falas de Isael Domingues aproximou a discussão acadêmica de uma experiência profissional situada nos campos da medicina e da gestão pública. Os trechos

sobre repercussões físicas do sofrimento emocional, serviços de apoio e cultura organizacional permitiram aos estudantes relacionar o conteúdo estudado a situações concretas de saúde, trabalho e administração pública.

Entre as contribuições da entrevista, destacou-se a afirmação de que as organizações possuem papel crucial na prevenção e no equilíbrio da vida dos trabalhadores. Esse posicionamento reforçou a proposta do artigo: a formação continuada pode incluir práticas de autocuidado, mas deve também discutir gestão, relações de trabalho, redes públicas e medidas permanentes de apoio. A entrevista corresponde à perspectiva de um participante e não pretende representar todas as experiências de gestores ou profissionais de saúde; ainda assim, suas falas constituem parte relevante do relato e ajudam a preservar a dimensão humana e prática do projeto.

5.5 Implicações para a gestão escolar

A partir da experiência, foram sistematizadas quatro frentes que podem orientar ações futuras: formação periódica sobre saúde mental e relações de trabalho; criação de espaços de escuta e apoio entre pares; definição de protocolos de acolhimento e encaminhamento; e revisão de práticas organizacionais que geram sobrecarga ou insegurança. Essas frentes exigem acompanhamento, participação dos trabalhadores e avaliação contínua, em consonância com recomendações que enfatizam intervenções organizacionais, apoio social e capacitação da gestão na promoção da saúde mental no trabalho (ASSUNÇÃO; ABREU, 2019; OMS; OIT, 2022).

6. Considerações Finais

O relato mostrou que a saúde mental docente pode levar a um olhar para a formação de pedagogos e aos processos de formação continuada de maneira crítica, prática e institucional. A pesquisa, a análise de estratégias, a discussão coletiva, a meditação guiada e a entrevista contribuíram para compreender que o sofrimento dos professores pode estar relacionado tanto a experiências pessoais quanto às condições de trabalho, às formas de gestão da escola e ao acesso a redes de apoio.

A prática de meditação guiada favoreceu a participação e produziu relatos imediatos de calma, concentração e relaxamento. Sua principal contribuição no projeto foi pedagógica: possibilitou experimentar e analisar uma prática de autocuidado, reconhecendo simultaneamente seus limites.

Considera-se que a formação continuada pode funcionar como estratégia de promoção da saúde mental quando articula conhecimento, reflexão, acolhimento, gestão responsável e

acesso à rede de apoio. As falas do entrevistado reforçaram a integração entre saúde mental e saúde física, a importância dos serviços públicos e o papel das organizações na construção de ambientes de trabalho mais equilibrados. A dimensão pessoal de sua fala sobre determinação também ampliou o caráter humano do relato, ao trazer uma experiência concreta de enfrentamento de desafios. Práticas individuais podem integrar esse processo, porém não substituem políticas de valorização profissional, condições adequadas de trabalho e assistência especializada. A experiência realizada na Universidade Ibirapuera oferece um ponto de partida para projetos futuros mais sistemáticos, participativos e avaliados ao longo do tempo.

7. Referências Bibliográficas

- ALMARIO, Alan; SOARES, Camila; PATROCINIO, W. P.; WAENY, M. F. C.. Estresse na Sala de Aula: A Importância de Fazer o Que se Gosta no Trabalho do Docente Universitário. *Revista da Universidade Ibirapuera*. v.1, p.8 - 17, 2018.
- ARAÚJO, Tânia Maria de; CARVALHO, Fernando Martins. Condições de trabalho docente e saúde na Bahia: estudos epidemiológicos. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 30, n. 107, p. 427-449, 2009. DOI: 10.1590/S0101-73302009000200007.
- ARAÚJO, Tânia Maria de; PINHO, Paloma de Sousa; MASSON, Maria Lucia Vaz. Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 35, supl. 1, e00087318, 2019. DOI: 10.1590/0102-311X00087318.
- ASSUNÇÃO, Ada Ávila; ABREU, Mery Natali Silva. Pressão laboral, saúde e condições de trabalho dos professores da Educação Básica no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 35, supl. 1, e00169517, 2019. DOI: 10.1590/0102-311X00169517.
- ASSUNÇÃO, Ada Ávila; OLIVEIRA, Dalila Andrade. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 30, n. 107, p. 349-372, 2009. DOI: 10.1590/S0101-73302009000200003.
- BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF, 1996.
- BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Resolução CNE/CP nº 1, de 27 de outubro de 2020. Dispõe sobre as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Formação Continuada de Professores da Educação Básica. Brasília, DF, 2020. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/outubro-2020-pdf/164841-rcp001-20/>. Acesso em: 21 ago. 2023.
- CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, 2002. DOI: 10.1590/S1413-73722002000100005.

- CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 27, n. 4, p. 403-410, 2011. DOI: 10.1590/S0102-37722011000400003.
- CARLOTTO, Mary Sandra; PALAZZO, Lílian dos Santos. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 1017-1026, 2006. DOI: 10.1590/S0102-311X2006000500014.
- CODO, Wanderley (coord.). Educação: carinho e trabalho: burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.
- COELHO, E. A.; SILVA, A. C. P.; PELLEGRINI, T. B.; PATIAS, N. D. Saúde mental docente e intervenções da Psicologia durante a pandemia. *PSI UNISC*, v. 5, n. 2, p. 20-32, 2021.
- DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. ampl. São Paulo: Cortez, 1992.
- DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, 2016.
- DOMINGUES, Israel. Entrevista concedida às autoras sobre saúde mental, qualidade de vida e ações institucionais. Pindamonhangaba, 2025. Respostas registradas em arquivo escrito.
- GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, 2005. DOI: 10.1590/S1517-97022005000200003.
- GOMES DA SILVA, M.; GISI, M. L.; FILIPAK, S. T. Diretrizes curriculares nacionais para formação continuada de professores. *Revista Intersaberes*, v. 18, e023tl4004, 2023. DOI: 10.22169/revint.v18.e023tl4004.
- HIDAJAT, Tarissa J.; EDWARDS, Elizabeth J.; WOOD, Rachel; CAMPBELL, Marilyn. Mindfulness-based interventions for stress and burnout in teachers: a systematic review. *Teaching and Teacher Education*, v. 134, 104303, 2023. DOI: 10.1016/j.tate.2023.104303.
- IMBERNÓN, Francisco. Formação continuada de professores. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- MACEDO, M. N. S.; WAENY, M. F. C.; ALMARIO, Alan; SOARES, Camila. Estresse e qualidade de vida no trabalho: uma revisão de literatura para intervenções atuais. *Revista da Universidade Ibirapuera*. v.1, p.38 - 46, 2019
- MADIGAN, Daniel J.; KIM, Lisa E.; GLANDORF, Hanna L.; KAVANAGH, Owen. Teacher burnout and physical health: a systematic review. *International Journal of Educational Research*, v. 119, 102173, 2023. DOI: 10.1016/j.ijer.2023.102173.

- MONTROYA, Natalia P.; GLAZ, Lia C. O. B.; PEREIRA, Lucas A.; LOTURCO, Irineu. Prevalence of Burnout Syndrome for Public Schoolteachers in the Brazilian Context: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 4, 1606, 2021. DOI: 10.3390/ijerph18041606.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. Mental health at work: policy brief. Geneva: WHO; ILO, 2022.
- PINHO, Paloma de Sousa; FREITAS, Aline Macedo Carvalho; CARDOSO, Mariana de Castro Brandão; SILVA, Jéssica Silva da; REIS, Lívia Ferreira; MUNIZ, Caio Felliipe Dias; ARAÚJO, Tânia Maria de. Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. *Trabalho, Educação e Saúde*, Rio de Janeiro, v. 19, e00325157, 2021. DOI: 10.1590/1981-7746-sol00325.
- SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Educação. Programa de Melhoria da Convivência e Proteção Escolar - Conviva SP. São Paulo, 2019. Disponível em: <https://efape.educacao.sp.gov.br/convivasp/>. Acesso em: 13 out. 2023.
- TOSTES, Maiza Vaz; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de; SILVA, Marcelo José de Souza e; PETTERLE, Ricardo Rasmussen. Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 42, n. 116, p. 87-99, 2018. DOI: 10.1590/0103-1104201811607.
- VON DER EMBSE, Nathaniel; RYAN, Sarah V.; GIBBS, Timothy; MANKIN, Ashley. Teacher stress interventions: a systematic review. *Psychology in the Schools*, v. 56, n. 8, p. 1328-1343, 2019. DOI: 10.1002/pits.22279.
- WESTPHAL, Andrea; KALINOWSKI, Eva; HOFERICHTER, Clara Josepha; VOCK, Miriam. K-12 teachers' stress and burnout during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, v. 13, 920326, 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.920326.

