



DOI: 10.14295/idonline.v19i76.4188

Relato de Experiência

Saúde Mental e Autocuidado dos Professores da Educação Básica: Relato de Experiência do Projeto PSIEDUC

*Maria de Fátima Alves dos Santos¹; João Vitor Alves do Nascimento²;
Isaura Caroline Abrantes Silva³; Francisco Francinete Leite Junior⁴*

Resumo: O trabalho exaustivo dos professores da rede pública tem causado sintomas de adoecimento, pressões, além de desgastes físicos e psicológicos. Diante desse cenário, este trabalho refere-se a um relato de experiência realizado a partir de um projeto de extensão desenvolvido por graduandos do curso de Psicologia, com o intuito de fortalecer a rede de cuidado entre os professores, com foco no “cuidado do educador”. O projeto foi realizado em uma escola da rede pública na cidade de Juazeiro do Norte - CE, com professores do ensino médio que atuam na área de ciências exatas, como matemática, física, química e entre outras disciplinas. Para que os professores possam reconhecer os sinais de seu adoecimento, é fundamental que compreendam a precarização de seu ofício. Além disso, é necessário que a sociedade valorize esses profissionais e, principalmente, que reconheça a urgência de implementar políticas e práticas de cuidado capazes de aliviar esse sofrimento e promover o bem-estar docente.

Palavras-chave: Saúde mental; Trabalho; Autocuidado; Professores;

Mental Health and Self-Care of Basic Education Teachers: Experience Report of the PSIEDUC Project

Abstract: The exhausting work of public-school teachers has led to symptoms of illness, pressure, and both physical and psychological strain. In light of this situation, this paper presents an experience report based on an extension project developed by undergraduate Psychology students, aiming to strengthen the care network among teachers, with a focus on “educator self-care.” The project was carried out in a public high school with teachers who work in the field of Exact Sciences, such as Mathematics, Physics, Chemistry, and other related subjects. For teachers to recognize the signs of their own illness, it is essential that they understand the precarious conditions of their profession. Moreover, it is necessary for society to value these professionals and, above all, to acknowledge the urgent need to implement care policies and practices capable of easing this suffering and promoting teacher well-being.

Keywords: Mental health; Work; Self-care; Teachers.

¹ Acadêmica do curso de Graduação em Psicologia pelo Centro Universitário Doutor Leão Sampaio de Juazeiro do Norte. Autora correspondente: fatimawtm@gmail.com;

² Graduado do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Doutor Leão Sampaio de Juazeiro do Norte. E-mail: vitoralvesjo@hotmail.com

³ Mestra em Educação pela Universidade Regional do Cariri. Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Doutor Leão Sampaio de Juazeiro do Norte. E-mail: isauracaroline@hotmail.com.

⁴ Doutor em Psicologia Clínica pela Universidade Católica de Pernambuco. Graduado em Psicologia pelo Centro Universitário Doutor Leão Sampaio de Juazeiro do Norte. E-mail: francinetejunior@leaosampaio.edu.br.

Introdução

Oliveira *et al.* (2017), relata em seu artigo que o trabalho pode se tornar tanto saudável quanto adoecedor, com isso, a profissão do professor segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT) se torna um trabalho bastante estressante, pois ensinar envolve atividades desgastantes, além de questões evidentes que afetam a saúde emocional, física e psicológica no processo de ensinar (Reis *et al.*, 2006). As sobrecargas, cobranças com relação aos planejamentos, preparação e organização das aulas no trabalho do professor envolve aspectos de muita tensão e sobrecarga laboral. Envolve uma ampla organização de atividades que exigem uma adaptação de forma a contemplar o curto, médio e longo prazo para realizar os interesses e a diversidade de características individuais dos alunos (Viegas, 2022).

A síndrome de esgotamento profissional (SEP) aparece com maior incidência nos profissionais da educação sendo estes os mais afetados. A SEP pode afetar tanto os professores de rede pública, como os da rede privada, dificultando a gestão em sala de aula assim como sua vida pessoal. A remuneração do professor também se torna um fator preocupante, pois além dessa sobrecarga no trabalho, eles têm que lidar emocionalmente com a desvalorização salarial e isso contribui para o estresse, podendo gerar Síndrome de Burnout (Carvalho, 2023; Junior, 2023).

Com isso, este trabalho tem como finalidade relatar as atividades e experiências construídas no projeto de extensão “PSIEDUC: Dialogando com Profissionais da Educação sobre Saúde Mental”. Foi possível realizar a partir deste projeto, uma oficina em uma escola pública, sobre autocuidado e saúde mental com professores. Ao decorrer do trabalho, será apresentado os métodos utilizados para o projeto, assim como os resultados e discussões, refletindo sobre o papel do professor nas escolas e a importância do seu bem-estar e saúde mental para realizar seu trabalho de acordo com as demandas da escola.

Dessa forma, cuidar de sua saúde mental se torna um fator necessário para o desenvolvimento dos indivíduos, levando em consideração a construção de hábitos saudáveis em seus cotidianos na intenção de promover cuidados com sua saúde mental e ter um bem-estar. Além disso, é importante levar em consideração que o indivíduo é um ser biopsicossocial, que compõe aspectos relacionados aos sentimentos, emoções, crenças, pensamentos e todo um conjunto de questões psicológicas do sujeito. Cuidar da saúde mental, é imprescindível para seu

desenvolvimento profissional e pessoal, para não gerar questões que adoeçam o sujeito e nem uma progressão de doenças e desequilíbrio no seu bem-estar (Assunção *et al.*, 2022).

Vale ressaltar, a importância desse trabalho sobre o autocuidado dos professores, visto que são mediadores no processo de educação e agente social na promoção de saberes. Isso significa que é essencial a inclusão de cuidado básicos como alimentação, exercícios físicos regulares, sono adequado e higiene pessoal, mas também vai além disso, significa reconhecer seus limites, analisando o que é possível e o que não é possível em seu contexto, permitindo escolhas e limites que estejam ao alcance do professor (Carvalho, 2023; Junior, 2023).

Tal estudo justifica-se também por perceber a saúde mental como fator importante para o trabalho dos professores na educação básica. Vale considerar, que a vivência desses profissionais no âmbito escolar é um fator que colabora para a manutenção de nossa sociedade através da educação. Dessa forma, esta pesquisa tem como objetivo, relatar as experiências vivenciadas pelos graduandos em psicologia e extensionistas do projeto PSIEDUC, visando analisar a importância e os impactos na saúde mental dos professores.

Métodos

O método de uma pesquisa é constituído por ferramentas que exige dedicação e utilização adequada, sendo importante sua utilização no campo da educação, dando possibilidades de análises em conhecimentos variados. É de grande relevância determinar procedimentos metodológicos que possam garantir a confiabilidade e fidedignidade dos resultados obtidos na pesquisa, podendo contribuir de forma significativa o avanço de conhecimentos de diversas áreas (Guerra, 2023). Diante disso, temos a pesquisa qualitativa que está direcionada para problemáticas que de forma geral são as mais aprofundadas, relacionada aos micro processos que possui implicações técnicas e teóricas (Sampaio, 2022).

Inicialmente, foi utilizado a pesquisa bibliográfica para a organização dos objetivos do estudo, discussões e reflexões. A pesquisa bibliográfica ajuda o pesquisador a buscar obras já publicadas e analisar obras relevantes para a pesquisa. Se torna um auxílio fundamental que colabora com a escolha do tema de pesquisa trazendo possibilidades ao ler, refletir e escrever sobre o que estudou, dedicando-se ao estudo para reconstruir a teoria e aprimorar os fundamentos teóricos (Souza, 2021; Oliveira, 2021; Alves, 2021).

Este estudo refere-se as experiências dos discentes do curso de psicologia, realizado no primeiro semestre de 2023, onde construímos uma intervenção, no formato de oficina em uma

escola da rede pública, sendo parte do projeto “PSIEDUC: Dialogando com Profissionais da Educação sobre Saúde Mental”, com a pretensão de promover reflexões sobre o autocuidado e saúde mental dos professores. Dessa forma, o projeto de extensão foi desenvolvido em uma escola de rede pública na cidade de Juazeiro do Norte - CE, com os professores do ensino médio que ensinam a área de ciências exatas como matemática, física, química e entre outras disciplinas. O desenvolvimento desse projeto se deu a partir de estratégias e recursos utilizados em dinâmicas e rodas de conversas sobre as perspectivas dos professores com relação a saúde mental. O intuito do projeto foi fazer com que os professores refletissem sobre os hábitos de seus cotidianos que poderiam influenciar na forma como se cuidam e analisar quais seriam as práticas que tenham aproximação com o autocuidado. Essas questões trabalhadas, tinham o intuito de fazer refletir sobre “quem cuida de quem educa?” e o que os professores têm observado e percebido em suas vidas enquanto sujeitos que necessitam de autocuidado e bem-estar.

Portanto, este manuscrito refere-se a um relato de experiência que apresenta questões críticas e reflexivas de práticas, intervenções científicas no âmbito profissional que pode ser realizado em um contexto acadêmico. É uma descrição da vivência e experiência de um projeto, extensões e dentre outros que tem sua aplicabilidade de forma crítica-reflexiva (Mussi, 2021; Flores, 2021; Almeida 2021). Envolve então, as ações e práticas dos discentes extensionistas do projeto que realizaram uma oficina envolvendo questões sobre autocuidado e saúde mental com os professores de uma escola pública.

Resultados e Discussão

O projeto surgiu durante as práticas realizadas pelos estagiários nos ambientes escolares, a partir disso, foi percebido a necessidade de fortalecer a rede de cuidado e suporte oferecido às crianças e aos adolescentes, ou seja, aos professores, dando enfoque no “cuidado do educador”. O papel dos professores se torna bastante desgastante quando há várias demandas que ultrapassam os seus limites, fazendo com que o professor adoça e não tenha uma boa saúde mental e bem-estar. Dessa forma, é importante compreender o que leva os professores adoecerem e entender que o esgotamento se manifesta essencialmente sob forma de cansaço e desânimo, existindo a falta de vontade de desempenhar as atividades que compõe no seu cargo (Paiva, 2021).

Para Han (2021 p.16), não existe outro tempo vigente que não o tempo do trabalho. “A sociedade do cansaço atual faz o próprio tempo de refém. Ela o acorrenta ao trabalho e o transforma em tempo de trabalho”. Ainda conforme o autor, o sujeito do desempenho é incapaz de chegar a uma conclusão. Ele se despedaça sob a coação de sempre ter de produzir mais desempenho. Precisamente essa incapacidade de chegar a uma conclusão e de encerrar conduz ao burnout. Dessa maneira, o homem contemporâneo vive tão completamente imerso na temporalidade urgente dos relógios de máxima precisão, no tempo contado em décimos de segundo, que já não é possível conceber outras formas de estar no mundo que não sejam as da velocidade e da pressa.

Esse novo modo de subjetivar e perceber a vida vai de encontro a vivências dos profissionais da educação que cada vez mais estão imersos a essa lógica de “dar conta de tudo” e performar outros papéis em sala de aula para além da figura do professor, ainda que muitas vezes são vistos por alguns alunos até como figuras de cuidado. Não obstante, estaria implicado diante desse contexto a necessidade de trabalhar práticas de autocuidado com esses profissionais a fim de que pudessem experienciar um bem-estar e, mais ainda, desacelerar diante da correria e urgência do mundo.

Conforme pensa Fischer, Burda, Rosaneli (2022), embora o autocuidado seja uma condição *sine qua non* de todo ser vivo para integridade do seu sistema orgânico, no contexto das sociedades humanas envolve o aprendizado e susceptibilidade aos condicionantes culturais, sociais, políticos, econômicos e midiáticos. Enaltecedo, assim, o papel da educação, principalmente em saúde. A promoção da saúde global do indivíduo conectado com a coletividade e com o ambiente vai contra a dinâmica da vida moderna que prega pelo prático, rápido e descartável colocando em conflito as necessidades biológicas com as sociais. Investir na qualidade de vida depende de dedicação e automatização de processos que envolvem comprometimento com atividade física, higiene, beleza, alimentação, cognição, autoconhecimento das emoções, autoestima, estabelecimento de relacionamentos saudáveis e responsabilidade pela qualidade do ambiente. Logo, diante das inúmeras mudanças advindas com a tecnologia, urbanização, globalização e capitalismo, se faz necessária uma reeducação para o autocuidado, autoconhecimento e autogestão da saúde (Fischer *et al.*, 2020).

Momento, a oficina pensada para trabalhar com esses profissionais da educação, os professores, teve como principal enfoque as práticas de autocuidado e como estas poderiam ser implementadas em seu cotidiano. No primeiro momento da oficina, realizamos uma roda de

conversa e a partir do uso de um recurso terapêutico que era composto por frases sobre uma variabilidade de práticas e maneiras de realizar o autocuidado no cotidiano. Dessa forma, as frases foram distribuídas para todos os professores, para iniciarmos discussões e reflexões com a finalidade de realizar um diálogo entre eles. Conforme fomos distribuindo, os professores foram refletindo sobre as possibilidades das ações sobre autocuidado que continham nas cartas. Depois disso, foram surgindo depoimentos sobre suas vidas pessoais e como as frases impactaram com relação às necessidades de criar e iniciar hábitos saudáveis para um autocuidado, visando a importância de uma boa qualidade de vida tanto pessoal e profissional.

As frases continham palavras que se referiam a ações no cotidiano, como: “diga “não” quando quiser e quando for necessário”; “não leve trabalho para casa, estabeleça limites”; “peça ajuda se precisar”; “cuidar de si mesmo, não é egoísmo”. Essas foram apenas algumas frases que distribuímos para os professores e serviram para o início do nosso diálogo. Dessa forma, as frases contidas no recurso, viabiliza discussões sobre o autocuidado e ao autoconhecimento, esses elementos favorecem o fortalecimento e confiança do sujeito em si mesmo, realizando impactos em suas decisões do cotidiano e proporciona o conhecimento dos limites do corpo e da mente. A partir disso, é possível estabelecer uma relação com o cuidado diário de acordo com as demandas e características pessoais de cada indivíduo. Inserir a prática do autocuidado na rotina, não requer grandes planejamentos, mas é importante organização, disposição e atenção às próprias necessidades. Pequenos hábitos diários podem promover mudanças satisfatórias em nosso bem-estar e na qualidade de vida. O autocuidado não é inato, mas pode ser aprendido ao longo da vida, através das relações pessoais, interpessoais e comunicação (Girondoli, 2023; Soares, 2023).

Os recursos terapêuticos possuem grande relevância para trabalhar em grupos, pois podemos iniciar e questionar situações de tensão no trabalho, sendo necessário levar em consideração o contexto social em que as coisas acontecem e levar em consideração a subjetividade do sujeito e suas experiências de acordo com a dinâmica grupal de que pertence. Ao realizar análises sobre saúde mental no trabalho, se torna essencial favorecer a vinculação entre indivíduo e sociedade, pois existem valores e ideais que representam de forma particular os sujeitos que atuam nesse meio e é influenciado (Pichon-Rivière, 1992,2012).

Dessa maneira, quando suscitado um momento de diálogo para extrair dos professores suas práticas de autocuidado, o que fazem para se sentir bem e encontrar refrescos no cotidiano ou por outro lado, o que os impossibilitam dessas atitudes de bem-estar consigo mesmos,

inúmeras demandas surgiram com relação a precarização do trabalho e má remuneração bem como cargas horárias exaustivas e muitas vezes não reconhecidas. Foi possível perceber em muitas das falas como o esgotamento mental aparece como uma urgência e uma realidade que cada vez mais tem alertado a sociedade para tratar dessas questões como um problema de saúde pública. Bernardes (2018), destaca que o aumento da intensidade e pressão num mundo cada vez mais competitivo, rápido e produtivo, adicionado aos conflitos interpessoais frequentemente encontrados nos locais de trabalho, ao desequilíbrio entre expectativa e realidade, às frustrações profissionais e ao mal uso do tempo, têm favorecido o aparecimento de algumas condições clínicas prejudiciais para a saúde do ser humano.

Por conta disso, é difícil para os professores conseguirem mediar hábitos saudáveis e ao mesmo tempo conseguir bater a meta do trabalho na escola, pois geralmente surgem demandas de muito estresse e ansiedade. Cui *et al.* (2018), analisaram o estresse crescente, dos professores de ciências e matemática do ensino fundamental e médio na china. A pesquisa apontou que um dos principais itens marcados foram: a grande exigência no trabalho; sensação de crise de conhecimento, realizar trabalho escolar que não é apreciado, poucas oportunidades de melhorar e aprender e não ser reconhecido. Com a velocidade crescente sobre questões de atualidade e conhecimentos de suas áreas, os professores sentem que não tem tempo para estudar, trabalha longas horas e a demanda de trabalho é alta.

Nesta perspectiva, a análise dos estudos da pesquisa de Bezerra, Passos e Martins (2023), foi investigado sobre a saúde mental dos professores de ensino fundamental e como pode ser afetada na sua vivência do trabalho. Foi possível analisar, que existem marcadores de estresse dentro do ambiente de trabalho, a pressão para atingir metas e objetivos, as normas e regras rígidas, excesso de carga horária e problemas na comunicação foram os aspectos que mais afetaram a rotina dos professores. Dessa forma, o ambiente educacional pode afetar a saúde mental dos professores causando sintomas físicos e psicológicos, dificultando o relaxamento, causando ansiedade, tensão muscular e problemas com alimentação e sono. Esses sintomas podem afetar diretamente o trabalho do professor em seu cotidiano, podendo desencadear transtornos psicológicos deixando sua saúde mental desequilibrada (Bezerra *et al.*, 2023).

Neste sentido, os relatos dos professores que participaram do projeto PSIEDUC, junto com os estagiários de psicologia que promoveram oficinas voltadas ao autocuidado e à saúde mental, reforçam as evidências encontradas nos estudos mencionados. Durante as atividades,

os professores compartilharam experiências relacionadas ao cansaço extremo, dificuldades para conciliar a vida profissional e pessoal, sentimentos de desvalorização e sintomas como ansiedade, insônia e desmotivação. Esses relatos mostraram que o sofrimento psíquico está presente na rotina escolar, afetando diretamente a qualidade de vida dos docentes. As oficinas possibilitaram um espaço de escuta e acolhimento, onde os professores puderam expressar seus sofrimentos e refletir sobre estratégias de cuidado com a saúde mental. A vivência nesse espaço reafirma a importância de ações institucionais que promovam o bem-estar dos profissionais da educação e contribuam para a construção de um ambiente escolar mais saudável.

Na pesquisa de Estrada-Araoz *et al.* (2023), buscou analisar se o sofrimento psíquico dos professores estava ligado à síndrome de burnout, no ensino básico regular, após a pandemia da COVID-19. Descobriram neste estudo, que os professores apresentaram níveis moderados de sofrimentos psicológicos e transtornos de burnout. Os sintomas descobertos foram sentir-se deprimido, necessidade de muito esforço para fazer as atividades que eram cobradas, assim como sentimentos de desespero, inquietude e tristeza. Realizar atividades com muitas exigências e cobranças para que o aluno consiga se preparar para o futuro, faz com que exista uma pressão no ambiente educacional podendo afetar a sua saúde física e mental.

Foi possível analisar, a partir dos relatos espontâneos dos professores, a dimensão do sofrimento psíquico vivenciado no cotidiano escolar. Questões de ansiedade, estresse e dificuldades de cuidar da saúde mental foram relatados na dinâmica, sendo possível perceber que a exaustão no trabalho trouxe muitos desgastes psicológicos para eles. Essas falas revelam a sobrecarga emocional e física a que estão submetidos, confirmando a necessidade urgente de ações que promovam espaços de acolhimento e estratégias de cuidado contínuo para os profissionais da educação.

A saúde mental e o bem-estar dos professores se torna fundamental nesta caminha, no entanto, os sintomas depressivos e de ansiedade se torna evidente, dificultando o caminho da educação do professor. Na pesquisa de Peele e Wolf (2021), foi evidente que os sintomas depressivos foram relacionados a maiores questões de absenteísmo, tanto a ansiedade como os sintomas depressivos foram associados a menor satisfação do seu trabalho. Os resultados dessa pesquisa foram associados aos sintomas de esgotamento entre os professores, a falta qualidade de ensino e a vontade dos professores deixarem sua profissão. A ansiedade e os sintomas depressivos tiveram ligações negativas sobre a motivação no trabalho, assim como, as condições do ambiente no trabalho também foram impactantes na saúde mental dos professores.

No segundo momento da oficina, realizamos uma dinâmica sobre a construção dos sonhos, onde os professores iriam realizar uma arte para construir um painel. Para isso, foi disponibilizado folhas A4 em branco, lápis de cor, revistas, flores e galhos secos para enfeite. Esse processo foi iniciado a partir do convite para os professores utilizarem esses materiais e desenvolver de forma artística a percepção e interpretação sobre como a saúde mental estava envolvida em suas vidas. Diante de várias reflexões, os professores produziram desenhos, frases, colagens de lugares, lembranças, objetos e pessoas que refletiam seu autocuidado e bem-estar consigo mesmo.

Ao optar por essa metodologia interventiva, mais artística e expressiva, muitos dos professores que até então se mostravam mais intimidados, puderam comunicar o seu sentir através dos desenhos, pinturas e colagens. A ideia de realizar a confecção de um painel de construção dos sonhos foi importante para elucidar as necessidades desses profissionais em encontrar possibilidades de terem uma vida digna e com qualidade bem como reconhecer que esses sonhos e desejos podem ser assimilados e vivenciados em seus cotidianos, encontrando momentos para descansar e a aproveitar o ócio que tanto necessitam.

O trabalho feito com os profissionais da educação, mais precisamente com os professores mostram como a educação para a saúde necessita promover a reflexão e a análise crítica entre a comunidade educativa. Para que os professores reconheçam o seu adoecimento é importante que compreendam a precarização de seu ofício, é preciso que a sociedade valorize esses profissionais e que mais ainda, que reconheçam a urgências de dispor de políticas e práticas de cuidado que esvazie esse sofrimento e produza bem-estar. Despertar para a sensibilização desse processo sistêmico, requer por parte dos atores sociais de uma comunidade escolar: a escuta, o debate e a participação. Nesta perspectiva, a saúde precisa ser vista como parte da escola que tem o potencial de influenciar de maneira positiva, por meio de ações cotidianas, a qualidade de vida de todas e todos os integrantes desse espaço. Posto isso, um dos aspectos fundamentais da promoção da saúde na escola, é ajudar aos membros que a integram sensibilizar-se para essas potencialidades (Trindade *et al.*, 2022).

A partir dessa compreensão, é importante entender que por trás de um professor existe uma pessoa, com suas questões, subjetividades, angústias, medos e desejos. Diante disso, é importante que exista um olhar ampliado para as questões sociais, emocionais e pedagógicas que acolham e escutem as necessidades e anseios desses profissionais. Se torna essencial, a realização de práticas estratégicas para o autocuidado na rotina diária dos professores, sendo

uma forma de prevenir problemas maiores a sua saúde física e psicológica e promover uma melhora em sua qualidade de vida. Desmistificar os padrões que existe no autocuidado não é uma tarefa fácil, muitas vezes são vistas como estratégias de classes de alto padrão, sendo crucial auxiliar no desenvolvimento de práticas simples e possíveis de serem colocadas em suas realidades visando a múltipla jornada dos professores. Portanto, faz-se necessário, desenvolver um lugar de escuta e acolhimento onde os professores consigam se expressar e compartilhar suas vivências na presença de um profissional de psicologia no ambiente escolar (Assunção *et al.*, 2022).

Considerações Finais

O desgaste que o professor sofre no sistema de ensino, acaba afetando não apenas ele, mas os alunos e todos em volta que constitui a educação na escola. Esses desgastes físicos e mentais causam consequências negativas para o professor e o aluno no processo educacional, os custos sociais e financeiro podem fazer com que o professor não tenha vontade de trabalhar, não possua interesse para ensinar e acaba se ausentando do seu trabalho, resultando em problemas psíquicos e comportamentais. A sobrecarga no trabalho que a sociedade, o estado e o sistema de ensino realizam sobre o professor faz com que sua profissão esteja propícia aos desgastes físicos e emocionais.

A partir disso, é importante a prevenção e promoção de saúde que permitam erradicar o burnout no trabalho do professor, analisando possibilidades para que eles consigam auxiliar e equilibrar seu projeto de vida pessoal e profissional visando melhorar sua saúde mental e bem-estar. É preciso que o trabalho do professor reconstitua seu valor como uma profissão que gera saber, se tornando um processo de formação humana, valorizando a inter-relação entre aluno-professor para inspirar e continuar o progresso e futuro da profissão como professor. Seu trabalho se torna uma construção na intersubjetividade sociocultural, na coletividade, estando ligada ao ensino com a prática e na reflexão sobre a prática e que para isso acontecer de forma plena é importante que o professor esteja bem com sua saúde mental para lidar com as questões educacionais.

Dessa forma, realizar atividades como estas que foram aplicadas na intervenção, pode possibilitar maior autonomia, escuta, compreensão e um espaço de cocriação de cuidado e reflexões. É necessário relatar também, que os objetivos que foram propostos no projeto foram

atingidos, as reflexões e análises das percepções dos professores foram realizadas durante a oficina. Esse processo de aprendizagem na oficina, foram de grande valia para que os professores pudessem perceber dentro de seus processos de trabalhos, práticas para o autocuidado e como obter uma melhor qualidade de vida.

Nessa perspectiva, é importante que dentro das escolas existam psicólogos para que possam trabalhar juntos o desenvolvimento de atividades que não sobrecarreguem o professor, possibilitando uma vivência de ensino sem pressão, para que surja a existência de prazer em sua profissão favorecendo a saúde mental desses profissionais. Isso só pode ser feito em conjunto com o sistema de ensino, implicando principalmente o estado sobre as sobrecargas de trabalho que são dadas aos professores. É necessário, o compartilhamento dessas questões com o poder público e a sociedade no incremento de condições de trabalho dentro da categoria e conscientização acerca do tema nas instituições de ensino. Além disso, é importante que os professores compartilhem sobre suas jornadas relacionadas à saúde mental visando desestigmatizar o papel do professor nas comunidades escolares.

Diante das intervenções, foi possível analisar a importância do auxílio que os professores necessitam para buscarem estratégias e reflexões para melhorar sua saúde mental e autocuidado. Portanto, foi bastante importante proporcionar um espaço de discussão e reflexão sobre as questões que envolve saúde mental e autocuidado, como fator predominante na vida profissional dos professores, assim como os reflexos que estão correlacionados sobre os paradigmas empresariais no contexto educacional. Promover a participação dos professores nesse projeto, ajudou a compreender como os problemas de saúde mental podem estar entrelaçados ao sistema de ensino e relacionar os fatores que causam os problemas emocionais em seu processo.

Referências

ASSUNÇÃO, M. K. *et al.* Saúde Mental de Professores: O autocuidado como estratégia de enfrentamento às múltiplas jornadas quem cuida de quem educa? 2022. 25f. **Dissertação** (Graduação em Psicologia) Centro Universitário de Belo Horizonte, 2022.

BERNARDES, P. F. **Síndrome de Burn-out:** considerações iniciais. In: MENDANHA, M; BERNARDES, P. F.; SHIOZAMA, P. (eds.) Desvendando o Burn-out: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional. São Paulo: LTR, 2018. p. 7-11.

BEZERRA, B. T. F.; PASSOS, G. R.; MARTINS, G. de C. Saúde mental dos professores do ensino fundamental. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 11, p. 23529–23548, 2023. DOI: 10.56083/RCV3N11-173.

CARVALHO, B. S.; JÚNIOR, D. A. C. Síndrome de Burnout, estresse e docência: uma análise reflexiva. **Contribuciones a Las Ciencias Sociales**, v. 16, n. 12, p. 33856–33863, 2023. DOI: 10.55905/revconv.16n.12-284.

CUI, Q. *et al.* Job Stress, Burnout and the Relationship among the Science and Mathematics Teachers in Basic Education Schools. **Eurasia Journal of Mathematics**, v. 14, n. 7, p. 3236-3244, 2018. DOI: 10.29333/ejmste/85957.

ESTRADA-ARAOZ, E. G. *et al.* Post-Pandemic Mental Health: Psychological Distress and Burnout Syndrome in Regular Basic Education Teachers. **Social Sciences**, v. 12, n. 5, p. 279, 2023. DOI: 10.3390/socsci12050279.

FISCHER, M. L.; BURDA, T. A. M; ROSANELI, C. F. O autocuidado para saúde global: um compromisso ético com a coletividade. **Revista Holos**, v. 4, e12844, 2022. DOI: 10.15628/holos.2022.12844.

FISCHER, M. L. *et al.* Panorama da nutrigenômica no Brasil sob uma perspectiva bioética. **Revista Latino-Americana de Bioética**, v. 20, n. 1, pág. 27–48, 2020. DOI: 10.18359/rlbi.3475.

GIRONDOLI, Y. M.; SOARES, M. C. R. Autocuidado e qualidade de vida. Orientações em saúde. **Instituto Federal Espírito Santo**, 2023. Disponível em: <https://www.ifes.edu.br/noticias-servidor/20951-material-educativo-da-cass-traz-orientacoes-sobre-autocuidado>. Acesso em: 13 out. 2024.

GUERRA, A. L. R. Metodologia da pesquisa científica e acadêmica. **Revista interdisciplinar de ensino e educação**, v. 1, n. 2, p. 149–159, 2023. DOI: 10.5281/zenodo.8240361.

HAN, B-C. **Favor fechar os olhos**. São Paulo: Perspectiva, 2021. 64p.

MUSSI, R. F. F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista Práxis Educacional**. Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021. DOI: 10.22481/praxedu.v17i48.9010.

OLIVEIRA, A. M. *et al.* Saúde Mental de Professores da Rede Pública de Ensino. **Revista Ambiente Acadêmico**, v. 3, n. 2, 2017.

PAIVA, R. S. O adoecimento do professor da educação básica: Uma análise à luz das ciências do trabalho. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 7, p. 74820–74840, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n7-589.

PEELE, M.; WOLF, S. Depressive and Anxiety Symptoms in Early Childhood Education Teachers: Relations to Professional Well-Being and Absenteeism. **Early Childhood Research Quarterly**, v. 55, p. 275-283, 2021. DOI: 10.1016/j.ecresq.2020.11.008.

PICHON-RIVIÈRE, E. **Teoria do vínculo**. São Paulo, SP: Martins Fontes, 2012.

REIS, E. J. F. B. *et al.* Docência e exaustão emocional. **Educação e Sociedade**, Campinas, vol. 27, n. 94, p. 229-253, 2006. DOI: 10.1590/S0101-73302006000100011.

SAMPAIO, T. B. **Metodologia da pesquisa**. Santa Maria, RS: UFSM, CTE, UAB, 2022.

SOUZA, A.S.; OLIVEIRA, G.S.; ALVES, L.H. A Pesquisa Bibliográfica: Princípios e Fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, v.20, n.43, p.64-83, 2021.

TRINDADE, M. S.; ARTECHE, A. X; ROCHA, K. B. Intervenções psicosociais em saúde mental para professores: uma revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, e10111436079, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i14.36079.

VIEGAS, M. F. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 48, e244193, 2022. DOI: 10.1590/S1678-4634202248244193.

●

Como citar este artigo (Formato ABNT):

SANTOS, Maria de Fatima Alves dos; NASCIMENTO, João Vitor Alves do; SILVA, Isaura Caroline Abrantes; LEITE JUNIOR, Francisco Francinete Leite. Saúde Mental e Autocuidado dos Professores da Educação Básica: Relato de Experiência do Projeto PSIEDUC. **Id on Line Rev. Psic.**, Maio/2025, vol.19, n.76, p.176-188, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 17/05/2025; Aceito 22/05/2025; Publicado em: 31/05/2025.