



# PROPOSTA DE FORMAÇÃO

CUIDAR DE  
QUEM CUIDA:  
SAÚDE MENTAL  
E BEM-ESTAR  
DOCENTE

**SINAPSE COLETIVA**  
CONTATO: 55 9.8152-995  
E-MAIL:  
SINAPSECOLETIVA@GMAIL.COM  
INSTAGRAM:  
@SINAPSECOLETIVA  
ENDEREÇO:  
RUA INDEPENDÊNCIA, Nº 179  
CENTRO - GIRUÁ/RS  
CEP: 98870-000

## Cuidar de Quem Cuida: Saúde Mental e Bem-Estar Docente

### OBJETIVO GERAL:

OFERECER AOS PROFESSORES E PROFISSIONAIS DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO UM ESPAÇO DE REFLEXÃO, ACOLHIMENTO E APRENDIZADO, COM FOCO EM ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA A PREVENÇÃO DO ADOECIMENTO EMOCIONAL, O FORTALECIMENTO DA RESILIÊNCIA E A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR NO AMBIENTE ESCOLAR.

MAIS DO QUE APENAS INFORMAR, ESTA FORMAÇÃO BUSCA CRIAR UM MOMENTO DE PAUSA E CUIDADO COLETIVO, ONDE CADA DOCENTE PODERÁ RECONHECER SEUS PRÓPRIOS DESAFIOS, COMPARTILHAR EXPERIÊNCIAS E DESCOBRIR FERRAMENTAS ACESSÍVEIS PARA LIDAR COM AS DEMANDAS DO DIA A DIA. A PROPOSTA É VALORIZAR A SAÚDE MENTAL COMO PARTE FUNDAMENTAL DA PRÁTICA PEDAGÓGICA, ESTIMULAR A CONSTRUÇÃO DE VÍNCULOS DE APOIO ENTRE COLEGAS E FORTALECER A REDE DE PROTEÇÃO INSTITUCIONAL.

COM ISSO, ESPERA-SE NÃO APENAS PREVENIR O ADOECIMENTO E REDUZIR OS IMPACTOS DA SÍNDROME DE BURNOUT, MAS TAMBÉM INSPIRAR UMA NOVA FORMA DE OLHAR PARA SI E PARA O TRABALHO, CULTIVANDO EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL E AMPLIANDO A QUALIDADE DE VIDA DENTRO E FORA DA ESCOLA.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO (SUGESTÃO PARA 3H A 4H):

#### 1. Cuidar de Quem Cuida

- Estratégias de autocuidado aplicáveis à rotina docente.
- A importância de reconhecer limites pessoais e profissionais.
- Dinâmica prática: roda de conversa "Meu momento de pausa".

#### 2. Reconhecimento e Enfrentamento da Síndrome de Burnout

- O que é burnout e como identificá-lo nos primeiros sinais.
- Diferença entre estresse comum e exaustão emocional.
- Exercício prático: checklist de sinais de alerta no cotidiano escolar.



## Propostas 2025

---

### 3. Práticas de Relaxamento e Gestão do Estresse

- Técnicas simples de respiração, alongamento e relaxamento guiado.
- Estratégias de organização do tempo para reduzir a sobrecarga.
- Vivência prática: pausa ativa de autocuidado coletivo.

### 4. Políticas Institucionais de Apoio Psicossocial

- O papel da escola na promoção da saúde mental docente.
- Exemplos de boas práticas institucionais já aplicadas no Brasil.
- Construção coletiva: sugestões da rede para fortalecer o apoio psicossocial.

### METODOLOGIA

- ✓ Dinâmicas leves e participativas (roda de conversa, vivências coletivas).
- ✓ Técnicas práticas de autocuidado para aplicação imediata.
- ✓ Reflexões guiadas com base em evidências da Psicologia e Fisioterapia Pélvica.
- ✓ Encerramento com construção de compromissos coletivos para o bem-estar docente.

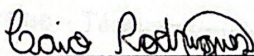
### RESULTADOS ESPERADOS

- Maior conscientização dos professores sobre autocuidado e saúde mental.
- Redução de estresse e prevenção de quadros de burnout na rede escolar.
- Fortalecimento do vínculo entre profissionais e instituição.
- Ambiente escolar mais saudável, produtivo e acolhedor.

*Gisele Trevisan é Fisioterapeuta Pélvica, Obstétrica e Dermatofuncional, pós-graduanda em Saúde Mental com mais de 10 anos de experiência clínica e educacional, atuando em temas como empoderamento feminino, saúde integral e bem-estar. Na área educacional, busca trazer para o ambiente escolar ferramentas acessíveis e humanizadas de promoção de saúde e qualidade de vida.*

**VALOR TOTAL: R\$ 3.287,00**  
( TRÊS MIL, DUZENTOS E OITENTA E SETE REAIS )  
[ INCLUSO DEMAIS CUSTOS POSSÍVEIS ENVOLVIDOS NA FORMAÇÃO ]

Girúá, 30 de setembro de 2025.

  
CAIO EXPEDITO PINTO RODRIGUES  
RESPONSÁVEL PELA EMPRESA  
SINAPSE COLETIVA CONSULTORIA  
CNPJ: 54.610.364/0001-12