

SOLICITANTE:

16 de outubro de 2025

DESCRIÇÃO

VALOR

R\$ 4.273,10

PROPOSTA DE FORMAÇÃO – 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. A formação busca promover um momento de pausa e cuidado coletivo, permitindo que cada participante reconheça seus desafios, compartilhe vivências e descubra ferramentas para lidar com as exigências do cotidiano.

A proposta valoriza a saúde mental como componente essencial da prática pedagógica, incentivando vínculos de apoio entre colegas e fortalecendo a rede de suporte institucional. Pretende-se reduzir os impactos do estresse e da síndrome de burnout, promovendo maior equilíbrio entre vida pessoal e profissional e contribuindo para um ambiente educacional mais saudável e produtivo.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Compreendendo o Cuidado Docente – Reflexão sobre a rotina e os desafios da profissão.
2. Autoconhecimento e Regulação Emocional – Estratégias de autocuidado e prevenção do adoecimento.
3. Práticas de Relaxamento e Gestão do Estresse – Técnicas simples de respiração, alongamento e pausas ativas.
4. Políticas Institucionais de Apoio Psicossocial – O papel da escola e da rede de apoio na promoção da saúde mental docente.

METODOLOGIA

- ✓ Dinâmicas participativas e reflexivas (roda de conversa, vivências coletivas).
- ✓ Práticas de autocuidado com base em evidências das áreas de Psicologia e Fisioterapia.
- ✓ Discussões mediadas por profissional capacitada no tema, com experiência em saúde mental e educação.
- ✓ Encerramento com elaboração de compromissos coletivos para o fortalecimento do bem-estar docente.

RESULTADOS ESPERADOS

- Aumento da conscientização sobre saúde mental e autocuidado.
- Redução de estresse e prevenção de quadros de burnout.
- Fortalecimento dos vínculos interpessoais e institucionais.
- Criação de uma cultura de cuidado e acolhimento dentro das escolas.

INVESTIMENTO

Valor total: **R\$ 4.273,10**

(Quatro mil, duzentos e setenta e três reais e dez centavos)

[Inclusos eventuais custos de deslocamento, material e encargos incidentes.]

Carolina de Oliveira Konzen Thomas
Sócia-Administradora