CUIDAR DO QUE SENTIMOS: reconhecimento das emoções e saúde mental de professores em uma escola estadual de Belo Horizonte

Andresa Cristiane Silva Guimarães[1]
Emanuely Moreira Santos[1]
Genivaldo Santos Gomes[1]
Luiz Felipe Costa Vidal[1]
Millena Regina Silva Oliveira[1]
Daniel Marcos Andrade[2]

[1] Graduandos(as) do curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Belo Horizonte – Processos Psicológicos II.
[2] Professor orientador do curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Belo Horizonte. Doutor em Psicologia do Desenvolvimento Humano (UFMG). E-mail para correspondência: psicodanielandrade@gmail.com.

RESUMO

Este relato descreve uma intervenção psicoeducativa realizada por estudantes de Psicologia com oito professores, regulares e de apoio, da Escola Estadual Tito Fulgêncio, em Belo Horizonte. O objetivo foi proporcionar aos participantes um momento de reflexão sobre suas emoções, favorecer o reconhecimento dos estados emocionais vivenciados em diferentes situações e promover a conscientização sobre o cuidado com a saúde mental no exercício docente. A atividade utilizou um instrumento denominado Mapa da Mente/Mapa das Emoções como recurso disparador e incluiu o registro das emoções relatadas antes, depois e na conversa de fechamento, além de uma conversa sobre saúde mental. Antes da atividade, os professores relataram apreensão, ansiedade e nervosismo; após, alívio, surpresa e contentamento; no fechamento, frustração, alegria, contentamento e motivação. A experiência evidenciou a variação das emoções ao longo de uma mesma situação e a importância de os profissionais da educação dedicarem atenção ao próprio bem-estar. Discute-se, ainda, o cuidado ético necessário no uso de instrumentos de avaliação em atividades extensionistas conduzidas por estudantes.

Palavras-chave: Saúde mental. Emoções. Professores. Psicologia Escolar. Intervenção psicoeducativa.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental e o reconhecimento das emoções são aspectos importantes para a qualidade das relações interpessoais, especialmente no ambiente escolar, onde professores lidam diariamente com diferentes demandas emocionais e sociais.

A literatura brasileira descreve o trabalho docente como atividade de forte envolvimento afetivo, em que o vínculo com os alunos é parte constitutiva da tarefa e, por isso mesmo, fonte de desgaste quando as condições de trabalho são adversas (CODO, 1999). Entre os riscos associados a esse desgaste destaca-se a síndrome de burnout, caracterizada por

exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional, com repercussões para o professor e para a instituição de ensino (CARLOTTO, 2002).

Nesse contexto, este trabalho teve como objetivo proporcionar aos participantes um momento de reflexão sobre suas emoções, favorecer o reconhecimento dos estados emocionais vivenciados em diferentes situações e promover a conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde mental no exercício da atividade docente.

2 MÉTODO

A intervenção foi realizada na Escola Estadual Tito Fulgêncio, localizada no bairro Renascença, em Belo Horizonte, nas proximidades da Universo. O público-alvo foi composto por oito professores, entre docentes regulares e professores de apoio (responsáveis pelo acompanhamento de alunos atípicos), indicados pela supervisão da escola.

A atividade utilizou como recurso disparador um instrumento de autoconhecimento denominado Mapa da Mente (ou Mapa das Emoções), de Frederico Porto. Antes e depois de responderem ao instrumento, os participantes foram convidados a relatar as emoções que estavam sentindo. Em um segundo encontro, foi realizada uma conversa de fechamento com o grupo, na qual se retomou a experiência e se registraram novamente as emoções presentes. Durante a atividade, também foi promovida uma conversa sobre saúde mental e sobre a importância de buscar acompanhamento profissional quando necessário.

Quadro 1 – Cronograma das atividades

Nº	**Atividade**	**Data / período**	**Duração**
1	Discussão e elaboração de estratégias	22/10/2026	3 h
2	Tratativas com a escola voluntária	26/10/2026	30 min
3	Aplicação da dinâmica	31/10/2026	1 h
4	Devolutiva da dinâmica	03/11/2026	1 h
5	Consolidação dos resultados	03/11 a 08/11/2026	20 h
6	Apresentação no congresso	12/11/2026	3 h

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Antes da atividade, os participantes relataram sentimentos de apreensão, ansiedade e nervosismo. Após a realização da atividade, foram mencionados alívio, surpresa e contentamento. Na conversa de fechamento, surgiram relatos de frustração, alegria, contentamento e motivação. As manifestações demonstraram diferentes reações emocionais

ao longo da experiência e proporcionaram uma oportunidade de reflexão sobre o reconhecimento e a expressão das emoções.

Depois da atividade, também se conversou com os professores a respeito de saúde mental. Considerando que sua atividade envolve lidar com crianças e adolescentes, foi ressaltada a importância de não descuidarem da própria saúde mental, procurando os profissionais adequados sempre que necessário.

Do ponto de vista ético, cabe registrar que os métodos e técnicas de avaliação psicológica são de uso privativo do psicólogo e que a avaliação psicológica deve seguir as diretrizes do Conselho Federal de Psicologia, que também regulamenta, por meio do SATEPSI, quais testes podem ser utilizados profissionalmente (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2022). Por esse motivo, os resultados do instrumento não são apresentados neste relato, que se restringe às emoções relatadas pelos próprios participantes ao longo da experiência. Em ações extensionistas futuras, recomenda-se substituir instrumentos que atribuem pontuação a traços pessoais por dinâmicas de autorreflexão sem caráter avaliativo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção possibilitou um espaço de escuta, diálogo e reflexão sobre as emoções e a saúde mental no contexto escolar. A experiência evidenciou a importância de os profissionais da educação também dedicarem atenção ao próprio bem-estar emocional, considerando as exigências presentes em sua rotina de trabalho. Conclui-se que atividades psicoeducativas dessa natureza podem contribuir para ampliar a conscientização sobre o cuidado emocional e favorecer relações interpessoais mais saudáveis no ambiente escolar.

REFERÊNCIAS

CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de burnout e o trabalho docente. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. 2002.

CODO, Wanderley (coord.). Educação: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes; Brasília, DF: CNTE; Universidade de Brasília, Laboratório de Psicologia do Trabalho, 1999.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (Brasil). Resolução CFP nº 31, de 15 de dezembro de 2022. Estabelece diretrizes para a realização de avaliação psicológica no exercício profissional da psicóloga e do psicólogo e regulamenta o Sistema de Avaliação de Testes Psicológicos – SATEPSI. Brasília, DF: CFP, 2022.