

**AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL COMO FORMA DE PREVENÇÃO PARA
DOCENTES DA REDE PÚBLICA**

BERGAMONI, V. S. [1]; CARVALHO, R. [1]; BEZERRA, T. A. [1]; DETONI, P. P. [2]

O (auto)cuidado em saúde mental constitui uma estratégia para a redução dos impactos negativos do estresse no trabalho para manutenção do equilíbrio emocional. A classe docente brasileira sofre estresses diários relacionados à falta de infraestrutura, desinteresse e indisciplina dos alunos, além da sobrecarga de tarefas, da perda de prestígio social e da baixa valorização salarial, principalmente quando se trata de escolas da rede pública. Assim, objetivou-se incentivar a adoção de práticas que atenuem a diminuição dos impactos dos estresses ocupacionais pertencentes à essa classe laboral. Nesse sentido, o programa de extensão “Educação em Saúde Mental: diálogos entre universidades, escolas e comunidade”, buscou desenvolver ações com professores e professoras por meio de palestras e dinâmicas de acolhimento que apresentam reflexões sobre fatores desencadeantes possíveis danos à saúde mental, como também estratégias coletivas de enfrentamento e que estimulem o bem estar biopsicossocial. As dinâmicas propostas foram desenvolvidas a partir de noções da teoria da psicodinâmica do trabalho, que envolve noções de reconhecimento, prazer, sofrimento e coletivo no trabalho. Assim, os docentes trouxeram fatores desencadeantes de estresse relacionados ao ofício, e seus colegas de trabalho elaboraram possíveis estratégias para enfrentamento dos problemas no coletivo. A psicodinâmica do trabalho foca em como a organização e a experiência do trabalho afetam a saúde mental dos trabalhadores, tanto no sentido do sofrimento quanto do prazer, de forma a buscar a não patologização, mas táticas inventivas para dar conta das adversidades cotidianas. Essa teoria explora as dinâmicas subjetivas que surgem nas relações de trabalho e como desenvolver estratégias coletivas de enfrentamento e resiliência para os grupos. Até o presente momento, aconteceram dois encontros em escolas da rede municipal e estadual de ensino na cidade de Passo Fundo no ano de 2025, uma com 10 participantes e outra com 20. Nessa experiência, de promoção à saúde mental e acolhimento aos professores da rede pública, o diálogo gerado sobre a exposição aos problemas cotidianos apostou no fortalecimento de vínculos interpessoais entre os profissionais, além de estimular a construção coletiva de estratégias de enfrentamento ao adoecimento psíquico. Essa troca permitiu o reconhecimento das dificuldades gerais do cotidiano escolar, diminuindo a sensação de isolamento perante o sofrimento psíquico e contribuindo para a construção de um ambiente laboral mais saudável e colaborativo. Portanto, esses grupos podem auxiliar na aproximação da universidade no campo da saúde com o cuidado na saúde desses professores participantes, o que repercute diretamente na qualidade das práticas educacionais.

[1] Vinícius Silva Bergamoni. Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul.
vinicius.bergamoni@estudante.uffs.edu.br.

[1] Rayane de Carvalho. Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul.
rayanecarvalho445@gmail.com.

[1] Thalia de Araújo Bezerra. Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul.
thaliabezerra_tb@hotmail.com.

[2] Priscila Pavan Detoni. Docente da Medicina e da Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul. priscila.detoni@uffs.edu.br.



XIV SEPE

Seminário de Ensino,
Pesquisa e Extensão

20 a 24/10

INTEGRIDADE CIENTÍFICA E COMBATE À DESINFORMAÇÃO

Palavras-chave: Professores; Saúde Mental; Autocuidado; Rede Pública, Estratégia coletivas de cuidado.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

Origem: Extensão EXT-2025-0098.

Instituição Financiadora: UFFS.

[1] Vinícius Silva Bergamoni. Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul. vinicius.bergamoni@estudante.uffs.edu.br.

[1] Rayane de Carvalho. Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul. rayanecarvalho445@gmail.com.

[1] Thalia de Araújo Bezerra. Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul. thaliabezerra_tb@hotmail.com.

[2] Priscila Pavan Detoni. Docente da Medicina e da Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul. priscila.detoni@uffs.edu.br.