

ARTIGO

## A CONTRIBUIÇÃO DAS NARRATIVAS PARA PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO EM SAÚDE: Reflexões a partir da experiência “O Educador em foco: *workshop* de autocuidado”

Julyany Rodrigues GONÇALVES<sup>12</sup>

Sandra Papesky SABBAG<sup>13</sup>

### Resumo

A rotina profissional dos educadores da Educação Básica no Brasil é caracterizada por condições que intensificam o esgotamento físico e mental, devido às circunstâncias históricas de desvalorização da profissão, somadas às exigências de trabalho nem sempre favoráveis, com baixo reconhecimento financeiro, recursos escassos para o exercício das funções e, ainda, a necessidade de se dedicar a jornadas duplas e triplas para garantir a sobrevivência. A pandemia da covid-19 trouxe à tona o adoecimento dessa categoria profissional, acentuando o impacto do excesso de responsabilidades com o declínio da qualidade de vida dos docentes. O presente trabalho expõe narrativas de educadores que clamam por leveza, momentos de autocuidado e qualidade de vida. Além disso, apresenta-se a intervenção “O Educador em foco: *workshop* de autocuidado”, de promoção de autocuidado, seus resultados e reflexões que podem abrir novos caminhos para futuras pesquisas e contribuir para iniciativas de promoção de saúde, valendo-se da concepção de saúde integrativa e das contribuições do uso de narrativas para pesquisas em saúde.

**Palavras-chave:** Narrativas em saúde; Saúde mental pós pandemia; Saúde integrativa; Autocuidado e estilo de vida.

### Abstract

The professional routine of Basic Education educators in Brazil is marked by conditions that exacerbate physical and mental exhaustion, stemming from the historical devaluation of the profession. These challenges are compounded by unfavorable working conditions, low financial recognition, limited resources, and the need to engage in double and triple shifts to ensure survival. The COVID-19 pandemic exposed the increasing illness within this professional category, highlighting the impact of excessive responsibilities and the resulting decline in teachers' quality of life. This study presents narratives from educators calling for relief, moments of self-care, and improved well-being. Additionally, it discusses the intervention "The Educator in Focus: A Self-care Workshop," its outcomes, and reflections that may pave the way for future research and contribute to health promotion initiatives, utilizing the concept of integrative health and the contributions of narratives in health research.

**Keywords:** Health narratives; Post-pandemic mental health; Integrative health; Self-care and

<sup>12</sup> Mestre em Educação pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Padre Anchieta (UniAnchieta).

<sup>13</sup> Doutora em Psicologia da Educação pela Pontifícia Universidade Católica (PUC – SP). Docente de Pesquisa Qualitativa em Saúde e Medicina & Narrativa no Centro de Pós-Graduação do Hospital Albert Einstein.

lifestyle.

## **Introdução**

O cenário de atuação profissional dos docentes da Educação Básica<sup>14</sup>, no Brasil, carrega, em si, um desafio persistente, caracterizado por um ambiente de trabalho com condições estruturais inadequadas, remuneração desproporcional às responsabilidades inerentes ao cargo, jornadas de trabalho exaustivas, superlotação frequente de salas de aulas, entre outros aspectos que impactam negativamente na qualidade de vida desses educadores, podendo gerar desconfortos, despropósitos e adoecimentos físicos e emocionais, que podem ser acentuados com a rotina fatigante.

Embora haja o interesse crescente, observado em diversos países por meio de investigações que correlacionam as condições de trabalho com a saúde mental de trabalhadores (Gasparini; Barreto; Assunção, 2006), a avaliação das condições de saúde dos docentes, no Brasil, são irrisórias, quando comparadas a outras profissões, tais como trabalhadores petroquímicos, metalúrgicos, profissionais de saúde, entre outros (Reis *et al.*, 2005).

Schwartz e Durrive (2010) consideram que é exigido do trabalhador todo o seu ser em suas atividades, ou seja, todo profissional faz uso de si, não sendo possível concebê-lo como um simples executor de normas previamente definidas.

O presente trabalho é fruto de décadas de convivência com profissionais da Educação Básica que vivenciam um contexto historicamente acentuado pela desvalorização profissional, no qual, a cada dia, torna-se mais evidente a exaustão, o estresse, a desmotivação e a ausência de hábitos de autocuidado. A partir das experiências adquiridas pelos autores deste artigo, através do convívio diário com esses educadores, é possível afirmar que a pandemia da covid-19 se configurou como um divisor de águas no que diz respeito à identificação da necessidade de se buscar ajuda para com os cuidados com a saúde física e mental, fato que, até então, era ignorado pela grande maioria desses profissionais.

---

<sup>14</sup> Educação Básica é o nível da educação escolar brasileira que compreende a Educação Infantil, o Ensino Fundamental e o Ensino Médio. A partir da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), de 1996, esse conceito foi ampliando, na medida em que, até então, correspondia ao ensino de primeiro grau, referente às turmas do 1º ao 8º ano. Atualmente, a nova lei considera como Educação Básica aquela que engloba a educação infantil, a educação fundamental obrigatória, de nove anos contínuos, e uma educação básica média, progressivamente obrigatória, de três anos.

Ao conhecermos os bastidores do ambiente de trabalho dos docentes, notamos o intenso estremecimento que a pandemia causou na saúde desses profissionais e, conseqüentemente, na sua rotina, já que a condição de isolamento social passou a exigir novas habilidades para o ensino remoto, tornando-se evidente o sofrimento que abateu a grande maioria de educadores, que se mostraram adoecidos, tensos, inquietos e até mesmo incrédulos com o futuro da profissão. Isso evidenciou inúmeros pedidos de socorro e uma busca cada vez mais frequente por um espaço de escuta, por um acolhimento, uma palavra de consolo.

Salientou-se, de forma escrachada, que a vida cotidiana, pós-moderna e pós-pandêmica, é caracterizada por um “adjetivismo” oco, que trouxe à tona as grandes valas dos discursos suntuosos da busca pela superioridade dos seres humanos em detrimento da sabedoria milenar herdada das leis do universo. Tornou-se notório o movimento desenfreado de se debruçar às inovações, tais como a dominação das mídias eletrônicas e seus mercados colonizados, a valorização do consumo enquanto construção da identidade, a polarização de ideias que se configuram como verdadeiros feudos de soluções mágicas para os problemas sociais, a supremacia da inteligência artificial como a grande promessa para o futuro, entre tantas outras que emergem da banalização da ausência de si mesmo e da ignorância, no sentido literal, das leis da natureza.

Discursos de liberdade e empoderamento imperam nas redes sociais, associados à fome pela viralização de perfis, imagens, atitudes e teorias mirabolantes que almejavam o destaque e a exclusividade, contrapondo-se aos ideais de senso coletivo, de humanização, de conexão, de evolução, de espiritualidade e de bem-estar. A longevidade, a felicidade, a beleza e o status, parecem ser os valores mais almejados do discurso vigente.

Quando analisados com mais critério e cautela, os conceitos de saúde e bem-estar parecem ser considerados exclusivamente pelo prisma da estética e da construção de uma personalidade virtual.

Considerando a perspectiva de um processo cultural, de foco em doenças em detrimento de hábitos que promovam a saúde e que impacta toda a sociedade ocidental, e, aqui em particular, o contexto educacional do Brasil, onde a desvalorização da profissão docente impera, este estudo pretende analisar algumas propostas de conscientização sobre a importância do autocuidado para os docentes da Educação Básica.

Nesse sentido, este estudo se propõe a trazer reflexões teóricas e práticas, mesclando

as narrativas de demandas dos educadores, suas manifestações de busca pelo autoconhecimento e autocuidado e práticas baseadas em evidências que podem contribuir sobremaneira para a construção de hábitos que os auxiliem a tornarem-se protagonistas de seu autocuidado.

### **Objetivo**

Destacar a importância de intervenções baseadas em narrativas de docentes da Educação Básica que colaborem com o processo de conscientização para a importância da inclusão na rotina práticas viáveis de autocuidado e promoção de saúde e bem-estar.

### **Método**

O presente estudo é derivado da experiência como psicóloga escolar de uma das autoras deste artigo, Sandra Sabbag, que convive diariamente com os bastidores da rotina de trabalho de docentes da Educação Básica, de escolas públicas e particulares, nas quais tem atuado há mais de duas décadas. Para fortalecer e compartilhar experiências, no âmbito da pesquisa científica, ancoramo-nos também nas contribuições da pesquisa narrativa.

Pensar e escrever narrativamente sobre algo acontece enquanto se continua vivendo a 'vida viva' e por aspectos 'dela' é influenciado(a). (...) Narrar, como procedimento metodológico que parte do presente com referência a situações passadas, pode bem explicitar as fases de desenvolvimento da pesquisa, as metamorfoses pelas quais passa o pesquisador e a própria produção. (Sabbag, 2023, p. 18).

Segundo Oliveira e Paiva (2008), a narrativa vai muito além do recontar eventos e passa a ser compreendida como algo próprio do falante, que se transforma em experiência a partir de suas vivências emocionais e sociais.

É legítimo afirmarmos que a rotina de trabalho dos docentes da Educação Básica é caracterizada pela intensa exposição a riscos psicossociais, provenientes de situações que estão muito aquém de suas expectativas, tanto em termos de organização e infraestrutura, quanto de ocorrências que causam desequilíbrios e esgotamento emocional (Pereira; Teixeira; Lopes, 2013).

O ano de 2020 configurou-se como um marco histórico, que atingiu proporções inimagináveis na saúde mental nos quatro cantos do mundo. As exigências sanitárias adotadas como tentativas de medidas de controle da disseminação do vírus e, conseqüentemente,

redução dos casos de contaminação e de riscos de morte, impactaram todas as esferas da vida da humanidade. Para os docentes, em especial, foram exigidas, em tempo recorde, a implementação de novos modelos educacionais que contemplassem estratégias de ensino-aprendizagem não presenciais, impactando significativamente na rotina de atuação desses profissionais, que, além da insegurança sanitária instalada mundialmente, tiveram que conviver com a intensificação do estresse, sobrecarga, angústias e insatisfação com o trabalho (Matias *et al.*, 2023).

Durante esse período, não foi raro presenciar, de forma muito próxima, o verdadeiro desespero dos docentes diante da nova rotina imposta pelas condições decorrentes do período pandêmico. Dessa forma, nossa pesquisadora, Sandra Sabbag, sentiu-se sensibilizada a ofertar acolhimento a esses profissionais que demonstravam sinais evidentes de sofrimento psíquico e exaustão ocupacional.

Se existe, pois, um poder, encontra-se na narrativa. Mas esse poder não tem nada de místico ou misterioso, é um poder de *formatação* (...), de *configuração* narrativa, ou seja, um poder ‘historiador’. A narrativa narra histórias! (...) O que fazemos quando narramos uma história? Coletamos, ordenamos, organizamos, vinculamos as situações e os acontecimentos de nossa existência, damos a eles uma forma unificada e associada a uma vivência proteiforme, heterogênea, incerta, inapreensível e, através dessa formatação, interpretamos e outorgamos sentido ao que vivemos. (Delory-Momberger, 2011, p. 340-341).

Narrativas impactantes tornaram-se frequentes nos momentos de acolhimento que Sabbag conseguiu realizar com esses profissionais. Eis a transcrição de algumas delas:

- “Só quero chorar... Me desestrutura ter que gravar vídeos com o meu marido desempregado. Pessoas morrendo, meus filhos em casa clamando por minha atenção, e eu tendo que ficar trancada num cômodo para dar aulas. Não quero mais isso para mim, estou no meu limite...” (L. B., 47 anos, professora do Ensino Fundamental, maio de 2020).
- “Não acredito em aulas a distância, não sei fazer isso, não tivemos respaldo para essa exigência. Quero sumir dessa profissão. Com toda essa tensão de pandemia, temos que engolir nossas angústias e fingir que está tudo bem... Afinal, as aulas precisam acontecer... Ninguém pensa em como estamos. Que preço estamos pagando por isso...” (M. G. F., 39 anos, professor do Ensino Fundamental, junho de 2020).

- “O que vou fazer? Escola fechada, perdi o meu marido com esse vírus, estou em pânico. Não tenho saúde mental para dar aulas... Será que alguém me entende? Estou apavorada.” (S. M. N., 32 anos, professora de Educação Infantil, junho de 2020).

Findado o ano de 2020 com um cenário imprevisível e ainda assustador, multiplicaram-se as narrativas que demonstravam o efeito avassalador da pandemia na saúde mental e no trabalho dos docentes: “Mais um ano assim? Não vou conseguir... Estou angustiada, não durmo, coração acelerado, só quero chorar... Não sei mais o que fazer... Preciso do salário, mas não vou conseguir, não estou bem...” (C. P. C., 43 anos, professora do Ensino Fundamental, março de 2021).

No segundo semestre, gradativamente, as escolas foram liberadas para o retorno presencial, mesmo ainda imersas no contexto avassalador das incertezas das medidas sanitárias adotadas, o que causou ainda mais pânico entre os docentes: “Não vou para a sala de aula... Não consigo... Não tenho estrutura para fingir que está tudo bem... Me ajuda, por favor...” (R. F. A., 39 anos, professora de Educação Infantil, setembro de 2021).

Iniciado o ano de 2022, já com as atividades presenciais sendo retomadas em todos os setores da sociedade, ainda assim, as manifestações de sofrimento psíquico dos docentes persistiram: “Estou cansada. Não sei o que está acontecendo. Me sinto exausta, desmotivada, impaciente com as crianças. Não tenho mais vontade de estar aqui, sinto um enorme vazio. Não me encontro mais aqui.” (S. L. V., 47 anos, professora do Ensino Fundamental, abril de 2022.)

O retorno presencial, em todas as esferas da sociedade, como uma tentativa de recuperar prejuízos econômicos e financeiros, deixou a impressão de que o ambiente escolar foi caracterizado como o local onde as crianças eram deixadas para que seus responsáveis retomassem a vida. Indiscriminadamente, os docentes sentiram-se sobrecarregados mediante tamanha responsabilização, para além da rotina escolar, que os pais pareciam delegar aos profissionais das escolas:

- “Quero que esse ano acabe logo. Nada do que fazemos agrada as famílias. Elas querem nos sugar, nos veem como babás.” (J. F., 46 anos, professora da Educação Infantil, maio de 2022).

- “As crianças estão cada vez piores. Não nos respeitam, não nos ouvem. Quando iniciei na profissão não era assim. Éramos mais respeitadas. (C. W., 52 anos, professora do Ensino Médio, maio de 2022).

Em 2023, mesmo após o pesadelo da pandemia do coronavírus já não fazer mais parte da crise sanitária que abalou todo o mundo, ainda assim, é possível identificar que a rotina exaustiva dos docentes, observada já muito antes da pandemia, foi intensificada, gerando manifestações frequentes de insatisfação pessoal e preocupação com a saúde física e mental:

- “Não aguento mais, são muitas cobranças, muita pressão... Muitas tarefas aqui (na escola) e muitas coisas que temos para fazer em casa, para dar conta de tudo. Não tenho vida... A escola me esgota.” (V. G., 52 anos, professor do Ensino Fundamental, março de 2023).
- “Sinto-me atropelada, dói tudo. Não tenho forças. Não tenho expectativas. Trabalho, trabalho, trabalho e minha vida é só isso. Não tenho paciência com meus filhos e, nos meus horários livres, só quero ficar quieta. Preciso de outro emprego ou não trabalhar mais.” (C. N. N., 44 anos, professora do Ensino Fundamental, março de 2023).
- Minha profissão parece um castigo... Não sou feliz, mas não tenho alternativa... Preciso desse salário. Então, vou me arrastando até quando der... (C. K. C., 49 anos, professor do Ensino Médio, abril de 2023)

[...] a linguagem da experiência elabora a reflexão de cada um sobre si mesmo a partir do ponto de vista da paixão. O que necessitamos, então, é uma linguagem na qual seja possível elaborar [com outros] o sentido ou a ausência de sentido do que as acontece. (Larrosa, 2014, p. 44).

Essas narrativas, entre outras, expostas pelos docentes com os quais nossa pesquisadora convive, ao longo desses últimos quatro anos, como psicóloga escolar, provocou uma necessidade de buscar alternativas de intervenção profissional que possibilitassem a proposição de espaços de escuta, oferecendo acolhimento e sensibilização para a importância do autocuidado como fator preponderante para a construção de hábitos saudáveis de estilo de vida, incentivando-os a tornarem-se protagonistas de sua qualidade de vida e, conseqüentemente, de sua saúde – entendida, aqui, como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, não apenas como a ausência de doença ou enfermidade (Ministério da Saúde, 2020).

Muito além disso, faz-se urgente a elaboração de estratégias diferenciadas para a implementação de ações educativas para a promoção da saúde preconizada pela medicina integrativa como uma prática que enaltece a importância da relação entre o paciente e o profissional da saúde, direcionando o foco na pessoa como um todo, a partir de práticas baseadas em evidências e fazendo uso de recursos e abordagens terapêuticas, com vistas à saúde e ao processo de cura, oportunizando ao paciente ser protagonista do seu próprio processo, enquanto agente de cura, na medida em que concebe que a saúde também é uma responsabilidade individual e autônoma (Lima, 2009).

Mediante esse cenário, ao longo do segundo semestre de 2023, foram realizadas duas experiências de intervenção, intituladas “O educador em foco: *workshop* de autocuidado”, destinadas a docentes da Educação Básica, com o intuito de oferecer um espaço de escuta, acolhimento e atividades práticas de autocuidado.

Somados aos depoimentos dos participantes desses encontros, foi realizada uma pesquisa bibliográfica que fundamentasse esse estudo, de caráter descritivo-qualitativo, de forma a possibilitar a análise de uma situação concreta vivenciada, a partir de um recorte da literatura disponível, que viesse a contribuir para a discussão da importância do autocuidado para os professores da Educação Básica.

Os descritores utilizados para a busca de referências bibliográficas foram: saúde dos docentes no Brasil; saúde mental pós pandemia; estresse e esgotamento por trabalho; saúde integrativa; autocuidado; estilo de vida.

Inspirados pelas demandas manifestadas através das narrativas dos professores, acumuladas ao longo desses últimos anos, esses dois encontros foram realizados como um plano piloto para a construção de um projeto de educação para a saúde, ao qual pretendemos direcionar a atuação profissional.

### **O educador em foco: *workshop* de autocuidado**

**Objetivos:** analisar o contexto escolar na atualidade – características e demandas; refletir sobre a importância do autocuidado para a saúde mental dos docentes; realizar práticas de autocuidado que podem ser inseridas na rotina dos docentes.

**Público-alvo:** o *workshop* foi destinado a docentes da Educação Básica, das redes pública e particular, que atuam nos segmentos da Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio. Foram realizados dois encontros, um em agosto e outro em novembro de 2023,

sendo que cada um contou com a participação de 18 docentes.

**Conteúdos abordados:**

- Encontro 1:
  - O contexto escolar pós pandemia:
    - o impacto da pandemia na rotina escolar;
    - estatísticas atuais de transtornos mentais e afastamentos do trabalho para tratamento e esgotamento físico, emocional e *burnout*;
    - estatísticas atuais de violência contra crianças durante a pandemia;
    - a urgente necessidade de acolhimento socioemocional das crianças mediante o isolamento social vivenciado na pandemia;
    - as novas demandas de atuação profissional do docente na atualidade.
  - A importância do autocuidado para a saúde dos docentes:
    - conceito de saúde integrativa;
    - roda da saúde;
    - autocuidado como prevenção em saúde;
    - mudança de estilo de vida com vistas à prevenção em saúde.
  - Vivência de práticas de autocuidado:
    - automassagem nos pés e mãos, com uso de óleos essenciais, e meditação guiada;
    - escrita terapêutica;
    - autocuidado e propósito de vida.
- Encontro 2:
  - Conexão homem-natureza:
    - as estações do ano e as emoções, segundo a Medicina Tradicional Chinesa.
  - Importância do autocuidado para a saúde dos docentes:
    - conceito de saúde integrativa;
    - Pentáculo do Bem-Estar;
    - *checklist* da pesquisadora Sabbag sobre autocuidado: planejamento de metas a curto e médio prazos;

- mudança de estilo de vida com vistas à prevenção em saúde.
- Vivência de práticas de autocuidado:
  - automassagem nos pés e mãos, com uso de óleos essenciais;
  - meditação guiada;
  - escrita terapêutica: autocuidado e propósito de vida.

**Metodologia:** para a realização das atividades propostas, foram utilizados vídeos, exposição dialogada, dinâmicas de grupo, atividades individuais e rodas de conversa.

**Duração do *workshop*:** o tempo total das atividades de cada encontro foi de quatro horas.

**Recursos utilizados:** sala ampla com mesas e cadeiras, projetor multimídia com sistema de som; kit para cada docente contendo:

- amostra de *roll-on* de 5ml, com três gotas de óleo essencial de laranja doce diluídas em óleo de coco fracionado;
- caderno para anotações;
- caneta;
- folha impressa com questões de autoconhecimento, utilizada nas atividades de escrita terapêutica e rodas de conversas.

## **Resultados e discussão**

### **1. Narrativa da pesquisadora-psicóloga**

Ao direcionarmos o olhar para a rotina dos docentes da Educação Básica no Brasil, é muito comum estar diante de narrativas sobre propósitos pessoais, busca por um estilo de vida mais saudável, períodos de intenso desligamento de si mesmo, descrenças, exaustão, reflexões e questionamentos sobre a importância de uma educação de qualidade, contrapostos por uma história recorrente de desvalorização profissional. Essas narrativas são facilmente compreendidas, na medida em que, de alguma forma, todo indivíduo já conviveu ou esteve próximo de um profissional da educação.

“Fazer” é um verbo simples, mas que revela muito sobre a vida. Refletir sobre o fazer desnuda a nossa essência e contribui no significado de nosso viver. Na medida em que somos seres biográficos, nossa história se constrói nas ações cotidianas, na forma como imprimimos o mundo que nos rodeia. Com as adversidades do dia a dia, oscilamos entre o excesso e a

escassez: excesso de trabalho, de cansaço e de cobranças. Dormimos menos, reduzimos a diversão e o tempo com familiares e amigos. A vida torna-se cheia e corrida, porém empobrecida mediante a carência de significados (Consolim, 2022).

Souza (2006) pontua que, ao recorrer às narrativas, remetemos o sujeito a uma esfera de auto escuta, evidenciando as experiências e aprendizagens vivenciadas ao longo da vida que proporcionam um conhecimento de si.

A trajetória profissional da pesquisadora deste estudo está intimamente enredada com as narrativas de docentes da Educação Básica. Originária de uma família humilde, os pais de Sandra Sabbag não tiveram oportunidades para dar prosseguimento aos estudos e, talvez por essa razão, nunca mediram esforços para que a educação formal fosse um alicerce. Sempre foi muito tímida e reservada, agarrando-se à rotina escolar como sendo um grande tesouro, afinal, era assim que seus pais nomeavam os estudos. Nunca foi uma aluna brilhante, mas sempre primou pela dedicação e interesse ao que lhe era ofertado durante todos os anos de Educação Básica.

Aproveitava as tardes livres para ficar observando o tio, professor de matemática que ministrava aulas particulares em sua própria casa, na residência ao lado de onde ela morava. Aos 17 anos, diante da possibilidade de escolher uma profissão deu voz a um interesse que sempre lhe despertou curiosidade, a Psicologia. Naquela ocasião, Sabbag nem sabia ao certo o que era e nem como era o curso, muito menos quais disciplinas cursaria, apenas seguiu intuitivamente algo que a movia: observar as reações, os comportamentos das pessoas e tentar compreendê-las a partir dos lugares que ocupavam.

Embora tenha ingressado no mercado de trabalho aos 13 anos de idade, a psicóloga conseguiu um emprego formal assim que completou 18 anos, por intermédio de concurso público estadual, numa instituição escolar. O cargo era denominado de oficial de escola, no qual passou a exercer as funções de auxiliar administrativa na secretaria da mesma escola onde foi aluna durante toda a Educação Básica. Em paralelo, já na faculdade, se envolveu com projetos de iniciação científica, o que lhe proporcionou uma bolsa de estudos integral, deixando-lhe mais confortável, na medida em que poderia liberar seus pais da enorme ajuda financeira que até então lhe destinavam para honrar com as despesas do curso superior.

Ainda em curso, as áreas de Psicologia Escolar e Social lhe atraíam, como um ímã, mais e mais. Da Secretaria da Escola, migrou para a sala de aula, a convite da direção, como professora substituta. O contato com os alunos e, ainda mais próximo, com os docentes abriu-

lhe um leque de possibilidades para a construção de um novo repertório de vida. A timidez precisou ser confrontada e, passo a passo, tudo passou a fazer sentido. Sentia-se em casa, vivenciando os dois lados dessa moeda chamada educação – o dos alunos, suas vivências, suas dificuldades, suas contradições, seus interesses, seus sonhos e o dos docentes, nos seus bastidores, remando contra a maré em uma profissão já desgastada e que exigia deles não apenas técnicas ou conhecimentos formais e especializados, mas também muita flexibilidade, humanidade, paciência e superação diante das adversidades que caracterizam essa carreira.

Logo que concluiu a graduação em Psicologia, o ambiente escolar continuou sendo sua casa. Foi aprovada, novamente, num concurso público municipal, já como psicóloga escolar, em uma cidade próxima a qual residia. Novamente sentia-se em casa, se emaranhando entre crianças, famílias, docentes e profissionais, os mais diversos, que atuavam nas escolas. Na ocasião, chegou até a ocupar interinamente o cargo de secretária municipal de educação do município de Porto Feliz, assumindo a gestão das escolas públicas da cidade durante um ano letivo inteiro, em virtude de o responsável pela pasta ter se afastado do trabalho por motivos de adoecimento, o que configurou um dos maiores desafios já vividos até então, para aquela menina tímida e reservada.

Desde então, se libertou um pouco das amarras da timidez. Embora ainda bastante reservada, foi impulsionada por docentes inspiradores que lhe fizeram acreditar que os desafios e os obstáculos, ao invés de nos limitarem, devem ser enfrentados, com a cara e a coragem, e, assim, muitas outras oportunidades vão sendo construídas. Sua alma de aluna sempre lhe desafiou e, portanto, realizou diversas especializações ao longo da carreira que pudessem, de alguma forma, corroborar ainda mais para sua realização profissional e pessoal.

Ao longo de todos esses anos de atuação profissional na psicologia clínica e escolar, ao mesmo tempo em que se sente instigada a sempre se atualizar e mergulhar mais e mais em estudos e vivências, se vê inquieta e perturbada, na medida em que se depara com um universo de práticas focadas em classificação diagnóstica, um verdadeiro *checklist* de sintomas à procura de uma doença, uma tendência atualmente denominada de psicopatologização, que reflete um impulso de diagnosticar e medicalizar aspectos da vida cotidiana, classificando-os em fenômenos médico-patológicos, contrariando uma concepção mais ampla e contextualizada acerca dos conceitos de sintoma psíquico e de sofrer propriamente dito (Bocchi, 2018).

A concretização da experiência de oferecer aos profissionais da Educação uma vivência

que promova a conscientização e ações práticas de autoconhecimento e autocuidado como uma iniciativa de promoção de saúde e bem-estar, agora sim, passa a fazer sentido, enquanto oportunidade de promover saúde mental a partir da concepção de saúde integrativa, e não simplesmente tratar de distúrbios ou transtornos.

## **2. Narrativas dos educadores que participaram da intervenção “O educador em foco: *workshop* de autocuidado”**

As narrativas angustiadas dos educadores que motivaram a realização do *workshop* representam, numa escala tímida, aspectos da realidade exaustiva que vivenciam no cotidiano.

O sujeito de desempenho esgotado, depressivo está, de certo modo, desgastado consigo mesmo. Totalmente incapaz de sair de si, estar lá fora, de confiar no outro, no mundo, fica se remoendo, o que paradoxalmente acaba levando a autoerosão e ao esvaziamento. Desgasta-se correndo numa roda de *hamster* que gira cada vez mais rápida ao redor de si mesma. (Han, 2017, p. 50).

Conforme os educadores iam chegando para o primeiro encontro, as reações foram observadas: uns mostravam-se ansiosos, outros inseguros, mas todos possuíam um semblante que parecia que, embora estivessem ali por livre e espontânea vontade, aquele seria mais um compromisso assumido, em pleno sábado, diante de tantos afazeres e compromissos que já possuíam. Alguns relatos iniciais foram: “Nem sei o que vai acontecer aqui. Só sei que precisava de um dia diferente” (N. R., 44 anos, professora de Educação Infantil). “Estou aqui para você me ajudar. Preciso dar um rumo na minha vida e confio em você” (L. O., 42 anos, professora do Ensino Médio).

Conforme as reações eram manifestadas, a pesquisadora sentiu o peso da responsabilidade desse encontro, afinal, apesar da experiência acumulada por meio de atendimentos clínicos e orientações no ambiente escolar, essa vivência também era um grande desafio, pois exigia manejar demandas que aparentemente se assemelhavam, mas com a necessidade de criar uma conexão entre os participantes, visto que alguns não se conheciam, mas com a preocupação de ter um olhar cuidadoso que permitisse agir de forma não invasiva e sem uma exposição que gerasse um incômodo.

De início, os grupos foram acolhidos, explanando-se sobre os propósitos daquele primeiro encontro, com a proposta de um debate sobre as experiências vivenciadas durante

a pandemia. Conforme foram apresentadas as estatísticas de adoecimento psicológico, tanto de docentes quanto derivados de violências domésticas, as quais as crianças foram submetidas durante esses intermináveis dois anos de convivência com o coronavírus, foi notável o processo de início da conexão interpessoal do grupo. Os participantes almejavam falar, compartilhar as dificuldades, os medos, as angústias e emoções que, mesmo sendo ainda de forma intuitiva e irrefletida, mostrando a necessidade de “arrancar aquilo de dentro de si”, numa demonstração, ainda tímida, de se livrar de tamanha autocobrança, acumulada ao longo da vida e visivelmente intensificada durante a pandemia.

Frente ao eu-ideal, o eu real aparece como fracassado, acossado por suas autorreprimendas. O eu trava uma guerra consigo mesmo. Nessa guerra, não pode haver nenhum vencedor, pois a vitória acaba com a morte do vencedor. O sujeito do desempenho se destrói na vitória. A sociedade da positividade, que acredita ter-se libertado de todas as coações estranhas, se vê enredada em coações autodestrutivas. É assim que as doenças psíquicas como o burnout ou a depressão, que são enfermidades centrais do século XXI, apresentam todas elas um traço altamente agressivo a si mesmo. A gente faz violência a si mesmo e explora a si mesmo. Em lugar da violência causada por um fator externo, entre a violência autogerada, que é mais fatal do que aquela, pois a vítima dessa violência imagina ser alguém livre. (Han, 2017, p. 34).

Um estudo realizado em 2020 (Malta *et al.*, 2020) afirma que a repercussão clínica e comportamental da obrigatoriedade da restrição social, difundida pelas autoridades como iniciativa para inibir a disseminação da pandemia da covid-19, geralmente acarreta mudanças no estilo de vida, afetando diretamente a saúde mental dos indivíduos, na medida em que as estatísticas confirmaram a piora de fatores de riscos comportamentais, tais como exposição exacerbada do uso de telas, maior consumo de álcool, cigarros e alimentos ultraprocessados, evidenciando a redução do consumo de alimentos saudáveis.

Dando prosseguimento às atividades do primeiro encontro, foi apresentada a Roda da Saúde, relacionando-a com os conceitos de saúde e saúde integrativa, contemplando a necessidade de resgatar concepções de saúde ao longo do tempo, enfatizando a noção positiva da saúde, que valoriza a inter-relação homem-natureza e a busca pela autonomia, e tratando com mais afinco das ações de promoção da saúde (Lourenço *et al.*, 2012).

Na sequência, foram realizadas práticas de automassagem, nas mãos e nos pés, com o uso de óleos essenciais e exercícios de escrita terapêutica, a partir questionamentos e reflexões dirigidas. Conforme as atividades ocorriam, mais e mais os participantes desapegavam-se de suas amarras, querendo compartilhar suas experiências: “Nunca tive isso,

durante a minha vida inteira. Um momento para chamar de ‘meu’, podendo me cuidar, olhar para mim, me conhecer... Eu quero mais disso...” (K. E., 48 anos, professora do Ensino Fundamental).

A automassagem é uma atividade de fácil realização e se mostra efetiva no tratamento complementar de doenças específicas, mas também lida com a esfera biopsicossocial. Foram evidenciados benefícios de sua prática, como o relato subjetivo de melhora de pressão alta, depressão, dores, estreitamento de vínculos e empoderamento. (Barbosa *et al.*, 2014, p. 457).

Cabe destacar que, ao final do primeiro encontro, o semblante dos participantes havia mudado. Eles falavam espontaneamente, riam, abraçavam-se e agradeciam uns aos outros pela experiência. Quase todos se emocionaram ao final, quando as atividades foram concluídas, um a um, de forma natural e voluntária, foi descrevendo as suas próprias sensações:

- “Foi um encontro maravilhoso, um momento que usei para mim. Há quanto tempo eu não parava para olhar para mim? Se é que um dia já fiz isso... Na nossa rotina exaustiva, vamos acumulando responsabilidades e acabamos não nos reconhecendo mais” (C. K., 47 anos, professora do Ensino Fundamental).
- “Estou surpresa... Parece que você nos conhece a fundo, nos traduz... Nunca tinha feito essas reflexões que você propôs, e foi muito intenso esse momento de automassagem, de eu poder fazer algo por mim e me sentir bem, ser gentil e cuidadosa comigo mesma. Você me ensinou a olhar para dentro. Obrigada pelas palavras e pelo seu colo!” (I. F., 34 anos, professora do Ensino Fundamental).

Esses relatos enfatizam a ideia de que as atividades educativas em grupo, envolvendo práticas integrativas de saúde, são iniciativas que compõem o campo de promoção da saúde, embasadas no referencial de sujeito integral e voltadas para a promoção da saúde, do bem-estar geral e do autoconhecimento (Distrito Federal, 2005). Iniciativas de promoção de saúde reforçam a concepção de Educação Popular, valendo-se de relações e recursos pedagógicos que afloram de experiências de aprendizagem que vinculam subjetividades coletivas, promovendo espaços de inclusão de saberes (Brasil, 2007).

Em relação à escrita terapêutica dirigida, a reação dos participantes foi surpreendente: “Que encontro! A princípio, estava receosa, (pois) não sei falar de mim. Escrever e ouvir os colegas foi libertador. Reconhecer meus limites, minhas vulnerabilidades e, ainda assim, estar tudo bem... Todos nós temos medos de nossas sombras, nossos medos, nossos conflitos. Às

vezes, nem temos consciência de que as sombras existem, mas elas estão aqui. Escrever sobre elas foi como me dar colo, é como dar o meu colo a mim mesma. Me olhar com aceitação, carinho e compaixão é assustadoramente leve. Obrigada por educar o meu olhar, revelar minhas palavras...!” ( M. J. F., 67 anos, professora aposentada).

Desenvolver o processo de escrita pode auxiliar a (re)encontrar ou (re)construir sentidos para a vida, navegando pela exploração e compreensão de sentimentos e emoções. A escrita possibilita ressignificações, na medida em que promovem consciência dos fatos e pode influenciar na aceitação de realidades do passado, nas decisões a serem tomadas no presente e no planejamento de metas e estratégias que permitem o ajuste de caminhos para o futuro. A ação de deslizar a caneta pelo papel, ou mesmo o movimento dos dedos por um teclado, já pode se configurar, por si mesmas, como atividades que promovem um efeito meditativo e relaxante (Benetti; Oliveira, 2016).

O segundo *workshop*, realizado em novembro de 2023, contou com a participação de todos os que estavam presentes no encontro anterior, além de outros que vieram convidados por quem já havia vivenciado o anterior. Esse segundo momento foi iniciado com atividades de reflexão sobre a conexão homem-natureza, utilizando conhecimentos advindos da medicina tradicional chinesa, em especial relacionando os ciclos da natureza com as nossas emoções. As atividades subsequentes mantiveram os momentos de automassagem, com meditação guiada, uso de óleos essenciais e de escrita terapêutica.

As manifestações de autocompaixão se intensificaram nas narrativas dos participantes. Estudos recentes revelam que a autocompaixão pode amenizar os níveis de ansiedade, fadiga, estresse e esgotamento e promover melhorias no bem-estar dos indivíduos (Dev *et al.*, 2018; Dev *et al.*, 2020; Montero-Marin *et al.*, 2016; Atanes *et al.*, 2015).

“Valioso e imensurável. Um encontro de encher a alma e o coração, olhar para dentro da gente, se ouvir, poder cuidar de mim mesma e entender que o meu corpo tem seu próprio limite, seu próprio tempo e que eu posso me entender e me cuidar. Vale muito a pena parar, respirar, ouvir, aceitar, falar... Mesmo que a gente se sinta perdida às vezes, isso faz parte. Ter a certeza que sempre podemos encontrar algo de bom dentro de nós não tem preço. Consigo reconhecer que estou mais leve, mais calma e com um desejo gigante de mudança, de pensar em melhorias para a minha vida. Com vocês aqui, me sinto amada e cuidada e aprendo que posso me amar também” (D. C., 51 anos, recém-formada em Pedagogia).

“Que mergulho foi esse? Como você consegue fazer isso com a gente? Nunca me permiti

chegar tão a fundo como hoje. Foi um misto de dor, angústia, coragem, alívio e a sensação de autorresponsabilidade. Você me mostrou que sou humana, imperfeita e que está tudo bem. Inesquecível...!” (K. V., 45 anos, professora de Ensino Fundamental e Ensino Médio).

“Eu quero mais, de novo e de novo. Quando será o próximo? Me permiti ver minha criança, renovar meus sonhos, encarar minhas angústias e encontrar um refúgio em mim. É libertador compreender que eu posso me ajudar, construir minha própria leveza, meu propósito... Entender isso me faz estar mais conectada comigo mesma, com o outro, com o mundo” (R. C., 48 anos, professora de Ensino Fundamental e Ensino Médio).

“Ao te ouvir, me ouvi. Você foi o meu espelho. Ao ver você nos ensinar automassagem, descobri que posso me acolher. Ao ver você nos provocar com reflexões tão profundas, identifiquei meus medos e descobri em mim coragem e disposição para me olhar, reconstruir meus desejos, meus sonhos, minha fé em dias melhores e mais leves. Podemos continuar e fazer mais? Não podemos parar, não quero parar. Que Deus te abençoe a continuar olhando por nós!” (L. M. C., 42 anos, professora do Ensino Fundamental).

É preocupante projetar a tendência da redução da qualidade de vida com o aumento do tempo de trabalho no magistério, considerando a crescente e histórica desvalorização dessa profissão no contexto brasileiro. Isso “remete à necessidade de investimentos na saúde e qualidade de vida desses profissionais no decorrer de sua carreira, visto que não é raro observar professores ‘desencantados’ após alguns anos de trabalho” (Pereira; Teixeira; Lopes, 2013, p. 1968).

Schwartz e Durrive (2010) afirmam que, para toda atividade de trabalho, há o “uso de si”, no qual o trabalhador e todo o seu ser, e não apenas partes do seu corpo, é invocado no exercício de suas funções, e isso não é difícil de identificar na rotina profissional dos educadores.

Desvendar a dinâmica das situações entre o trabalho e a *sua saúde*, com particular enfoque à saúde mental implica um empenho dedicado de aproximação e teorização, capaz de ampliar a interpretação de um quadro aparentemente dado e imutável, que condiciona a formulação de alternativas organizacionais, e cujas repercussões não somente se restringem aos locais de trabalho. (Telles; Jardim; Rotenberg, 2019, p. 185).

Apesar do peso da responsabilidade por ter “dado o pontapé” numa iniciativa de promoção de saúde junto a educadores, valendo-se da concepção de saúde integrativa, a pesquisadora responsável acredita ter encontrado um propósito em seu caminhar: ser

instrumento para que os educadores construam seus próprios refúgios e fornecer momentos de leveza e qualidade de vida para que possam chamar de “seus”.

### **Conclusão**

O presente artigo teve o objetivo de destacar a importância de intervenções baseadas em narrativas de docentes da Educação Básica, que colaborem com o processo de conscientização da importância de incluir na rotina práticas viáveis de autocuidado e promoção de saúde e bem-estar.

É crucial estimular pesquisas que se debrucem na saúde e na qualidade de vida dos docentes da Educação Básica do nosso país, incluindo as características da rotina de trabalho durante o ano letivo, traçando um paralelo entre as condições de saúde e qualidade de vida desses profissionais com a qualidade do ensino e do rendimento dos alunos.

Estudos que abordam essas questões, bem como se utilizam das contribuições da metodologia narrativa são de extrema relevância, tanto para as áreas de educação, quanto para a de saúde, na medida em que podemos incentivar práticas de saúde integrativa que promovam condições mais dignas de trabalho aos educadores (e demais participantes do contexto escolar), como também, em decorrência disso, promover ações educativas de promoção de saúde, autocuidado e qualidade de vida para as gerações futuras. Ações dessa natureza vão ao encontro do que nos mobiliza, contribuindo com a melhora da humanidade, como afirma o filósofo Nietzsche:

Por falta de tranquilidade, nossa civilização se transforma numa nova barbárie. Em nenhum outro tempo os ativos, isto é, os intranquilos, valeram tanto. Logo, entre as correções que necessitamos fazer no caráter da humanidade está fortalecer em grande medida o elemento contemplativo. (Nietzsche, 2005, p. 117).

### **Referências bibliográficas**

ATANES, A. C.; ANDREONI, S.; HIRAYAMA, M. S.; MONTERO-MARIN, J.; BARROS, V. V.; RONZANI, T. M.; KOZASA, E. H.; SOLER, J.; CEBOLLA, A.; GARCIA-CAMPAYO, J.; DEMARZO, M. M. P. Mindfulness, perceived stress, and subjective well-being: a correlational study in primary care health professionals. **BMC Complement Altern Med**, v. 15, n. 1, set. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12906-015-0823-0>. Acesso em: 06 jun. 2024.

BARBOSA, F. V.; BATISTA, A. N.; GALVÃO, M. G. M.; BARBOSA, E. C. H.; PAULO, G. P. Automassagem sob a perspectiva da educação em saúde: análise e intervenção. **Revista APS**,

v. 17, n. 4, p. 450-458, out./dez. 2014. Disponível em:  
<https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15208/8025>. Acesso em: 06 jun. 2024.

BENETTI, I. C.; OLIVEIRA, W. C. O poder terapêutico da escrita: quando o silêncio fala alto. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, Florianópolis, v. 8, n. 19, p. 67-77, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/cbsm.v8i19.69050>. Acesso em: 06 jun. 2024.

BOCCHI, J. C. A psicopatologização da vida contemporânea: quem faz os diagnósticos. **Doxa: Revista Brasileira de Psicologia e Educação**, Araraquara, v. 20, n. 1, p. 97-109, jan./jun. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.30715/rbpe.v20.n1.2018.11309>. Acesso em: 08 jun. 2024.

BRASIL. Caderno de Educação Popular e Saúde. **Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa**, Departamento de Apoio à Gestão Participativa. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2007.

CONSOLIM, L. Por que eu faço o que eu faço – Reflexões sobre o ser, o trabalhar e o viver. *In* Prade, C. F. (Org.). **Cuidando de quem cuida**. 2. ed. São Paulo: Edição do autor, 2022.

DELORY-MOMBERGER, C. Fundamentos epistemológicos da pesquisa biográfica em educação. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 27, n. 1, p. 333-346, abr. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-46982011000100015>. Acesso em: 03 jun. 2024.

DEV, V.; FERNANDO, A. T.; LIM, A. G.; CONSEDINE, N. S. Does self-compassion mitigate the relationship between burnout and barriers to compassion? A cross-sectional quantitative study of 799 nurses. **International journal of nursing studies**, v. 81, p. 81-88, mai. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.02.003>. Acesso em: 20 jun. 2024.

DEV, V.; FERNANDO, A. T.; CONSEDINE, N. S. Self-compassion as a stress moderator: a cross-sectional study of 1700 doctors, nurses, and medical students. **Mindfulness**, N Y, v. 11, n. 5, p. 1170-1181, fev. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01325-6>. Acesso em: 10 jun. 2024.

DISTRITO FEDERAL. **Manual de Normas e Procedimentos das Atividades do Núcleo de Medicina Natural e Terapêutica de Integração** – NUMENATI. Brasília: Secretaria de Saúde do Distrito Federal; 2005.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Caderno da Saúde Pública**, v. 22, n. 12, p. 2679-2691, dez. 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2006001200017>. Acesso em: 10 jun. 2024.

HAN, B.-C. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

LARROSA, J. **Tremores**: escritos sobre experiência. Belo Horizonte: Autêntica, 2014. (Coleção Experiência e Sentido).

LIMA, P. T. **Medicina Integrativa: a cura pelo equilíbrio**. São Paulo: Mg Editores, 2009.

LOURENÇO, L. de F. L.; DANCZUK, R. de F. T.; PAINAZZER, D.; PAULA JUNIOR, N. F. de; MAIA, A. R. C. R.; SANTOS, E. K. A. dos. A historicidade filosófica do conceito saúde. **História da Enfermagem**: Revista Eletrônica, v. 3, n. 1, p. 18-35, 2012. Disponível em: <http://www.here.abennacional.org.br/here/vol3num1artigo2.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2024.

MALTA, D. C.; SZWARCOWALD, C. L.; BARROS, M. B. A.; GOMES, C. S.; MACHADO, Í. E.; SOUZA JÚNIOR, P. R. B.; ROMERO, D. E.; LIMA, M. G.; DAMACENA, G. N.; PINA, M. F.; FREITAS, M. I. F.; WERNECK, A. O.; SILVA, D. R. P. D.; AZEVEDO, L. O.; GRACIE, R. The COVID-19 Pandemic and changes in adult Brazilian lifestyles: a cross-sectional study, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, set. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>. Acesso em: 10 jun. 2024.

MATIAS, A. B.; FALCÃO, M. T. C.; GROSSEMAN, S.; GERMANI, A. C. C. G.; SILVA, A. T. C. D. The COVID-19 pandemic and teachers' work: perceptions of teachers from a public university in the state of São Paulo, Brazil. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 28, n. 2, p. 537-546, fev. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023282.11972022>. Acesso em: 10 jun. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. O que significa ter saúde? **Gov.br**, 07 ago. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude#:~:text=Seguindo%20essa%20linha%20mais%20abrangente,aus%C3%Aancia%20de%20doen%C3%A7a%20ou%20enfermidade>. Acesso em 05 dez. 2023.

MONTERO-MARIN, J.; ZUBIAGA, F.; CERECEDA, M.; PIVA DEMARZO, M. M.; TRENC, P.; GARCIA-CAMPAYO, J. Burnout Subtypes and Absence of Self-Compassion in Primary Healthcare Professionals: A Cross-Sectional Study. **PLoS One**, v. 11, n. 6, jun. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157499>. Acesso em: 10 dez. 2023.

NIETZSCHE, F. **Humano, demasiado humano: um livro para espíritos livres**. Edição de bolso: tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

OLIVEIRA E PAIVA, V. L. M. A pesquisa narrativa: uma introdução. **Revista Brasileira de Linguística**, v. 8, n. 2, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1984-63982008000200001>. Acesso em: 20 dez. 2023.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; LOPES ADA, S. Qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis, SC, Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 18, n. 7, p. 1963-1970, jul. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1413-81232013000700011>. Acesso em: 27 dez. 2024.

REIS, E. J. dos; CARVALHO, F. M.; ARAÚJO, T. M. de; PORTO, L. A.; SILVANY NETO, A. M. Trabalho e distúrbios psíquicos em professores da rede municipal de Vitória da Conquista,

Bahia, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v. 21, n. 5, p. 1480-1490, set./out. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2005000500021>. Acesso em 27 dez. 2023.

SABBAG, S. P. **Caminhos de mim**: A pesquisa narrativa autobiográfica como uma contribuição à formação de formadores de professores e pesquisadores numa perspectiva transdisciplinar de educação e saúde. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) – Programa de Estudos Pós-Graduados em Educação, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, SP, 2023.

SCHWARTZ, Y., DURRIVE, L. **Trabalho e Ergologia**: Conversas sobre a atividade humana. 2. ed. Niterói: Ed. UFF, 2010.

SOUZA, E. C. **O conhecimento de si**: estágio e narrativas de formação de professores. Rio de Janeiro: DP&A, 2006.

TELLES, L. L.; JARDIM, S. R.; ROTENBERG, L. Me chama para conversar que eu gosto: análise de experiência clínico-institucional com a enfermagem de um hospital psiquiátrico. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 25, n. 1, p. 181-190, jan. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020251.28882019>. Acesso em: 27 dez. 2023.