

SAÚDE MENTAL E AUTOCUIDADO DE DOCENTES DE CRECHES DE TEMPO INTEGRAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO COMPONENTE CURRICULAR ACOMPANHAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL (APP1)

MENTAL HEALTH AND SELF-CARE OF FULL-TIME DAYCARE TEACHERS: AN EXPERIENCE REPORT IN THE PROFESSIONAL PRACTICE MONITORING (APP I) CURRICULAR COMPONENT

DOI: 10.16891/2317-434X.v14.e1.a2026.idMEPESA27

Recebido em: 04.12.2025 | Aceito em: 13.12.2025

Kalyne Madeira Gomes Furtado^a
Moema Alves Macedo^a

Programa de Pós-graduação em Ensino em Saúde, Centro Universitário Doutor Leão Sampaio^a
**E-mail: moema@leaosampaio.edu.br*

RESUMO

O presente estudo integra o primeiro momento de um projeto investigativo em desenvolvimento no âmbito do Mestrado Profissional em Ensino em Saúde e tem como propósito analisar práticas inclusivas no ensino superior, com foco naquelas que favorecem o êxito acadêmico de estudantes universitários com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). As observações preliminares foram realizadas em instituições de ensino superior privadas, considerando vivências prévias da pesquisadora nesses espaços, especialmente no que se refere às ações docentes e institucionais voltadas à inclusão. A investigação, de cunho qualitativo, fundamentase em pressupostos fenomenológicos e busca compreender como professores percebem sua própria formação e seu repertório pedagógico para o manejo de estudantes com TDAH. O estudo corresponde à etapa inicial das Atividades Práticas I, dedicada à aproximação com o campo, ao estabelecimento de vínculos com docentes participantes e à preparação dos instrumentos que subsidiarão a coleta de dados, os quais orientarão posteriormente a construção de um produto educacional em formato de formação docente. Espera-se que a pesquisa contribua para ampliar o debate sobre inclusão e neurodiversidade no ensino superior, valorizando práticas pedagógicas mais sensíveis às necessidades cognitivas e emocionais dos estudantes com TDAH.

Palavras-chave: Inclusão; ensino superior; TDAH; formação docente; práticas pedagógicas.

ABSTRACT

This study constitutes the initial phase of an ongoing research project developed within the framework of the Professional Master's Program in Health Education. Its primary objective is to analyze inclusive practices in higher education, with a particular focus on those that promote the academic success of university students with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). Preliminary observations were conducted in private higher education institutions, taking into account the researcher's previous professional experience in these settings, especially regarding teaching and institutional practices aimed at fostering inclusion. Adopting a qualitative approach grounded in phenomenological assumptions, the study seeks to understand how faculty members perceive their own professional preparation and pedagogical repertoire for supporting students with ADHD. This research corresponds to the initial stage of Practical Activities I, dedicated to familiarization with the research setting, establishing relationships with participating faculty members, and preparing the instruments that will support subsequent data collection. These findings will later inform the development of an educational product in the form of a teacher training program. The study is expected to contribute to expanding discussions on inclusion and neurodiversity in higher education by promoting pedagogical practices that are more responsive to the cognitive and emotional needs of students with ADHD.

Keywords: Inclusion; Higher Education; ADHD; Teacher Education; Pedagogical Practices.

INTRODUÇÃO

A saúde mental de docentes da educação infantil tem se destacado como tema de crescente relevância nos campos da Educação e da Saúde Coletiva, uma vez que o trabalho pedagógico com crianças pequenas envolve demandas emocionais, físicas e organizacionais intensas. A rotina em creches exige atenção contínua, elevada carga afetiva, vigilância permanente e simultaneidade de tarefas, condições que podem contribuir para desgaste psíquico e sofrimento relacionado ao trabalho.

Embora não trate especificamente da educação infantil, Dejours (1980) demonstra que o sofrimento emerge quando há tensão entre as exigências institucionais e as possibilidades reais de ação do trabalhador, entendimento que ajuda a interpretar a sobrecarga vivenciada em contextos educativos.

Estudos indicam aumento de ansiedade, estresse e adoecimento entre professores, associados à sobrecarga, à desvalorização profissional e às limitações institucionais (SOARES et al., 2014; SILVA et al., 2023; SOUZA, 2012). No contexto dos mestrados profissionais em Ensino, refletir sobre essas vivências torna-se fundamental para compreender os determinantes sociais e laborais que atravessam o bem-estar docente e para qualificar práticas pedagógicas e institucionais voltadas à promoção da saúde.

O Documento Orientador da Área 46 da CAPES (BRASIL, 2019) enfatiza que o Acompanhamento da Prática Profissional (APP1) constitui espaço formativo privilegiado para análise crítica da realidade educativa, articulando teoria e prática de modo situado e reflexivo.

Durante o desenvolvimento do APP1, foi possível refletir sobre aspectos que revelam a complexidade do trabalho em creches de tempo integral, como sobrecarga emocional, exigências afetivas contínuas, limitações estruturais e ausência

de espaços institucionais de escuta e apoio. Tais elementos estão amplamente descritos na literatura sobre saúde mental docente, que enfatiza como o acúmulo de demandas, a precarização das condições de trabalho e a invisibilidade do cuidado emocional favorecem processos de sofrimento (RAAB GILMN; ROCHA, 2010; SENNETT, 1998).

Dessa forma, este relato tem como objetivo refletir sobre o relato de experiência no componente curricular Acompanhamento da Prática Profissional (APP1), envolvendo saúde mental e autocuidado de docentes de creches de tempo integral

REFERENCIAL TEÓRICO

A saúde mental no trabalho é compreendida como resultado da interação entre demandas laborais, condições organizacionais e possibilidades reais de ação dos trabalhadores. Dejours (1980), ao discutir o sofrimento no trabalho, explica que ele emerge quando há descompasso entre exigências institucionais e capacidades operacionais, produzindo desgaste emocional e afetando o bem-estar. Embora sua análise não seja específica sobre educação infantil, seus fundamentos permitem interpretar processos de sofrimento que atravessam docentes submetidos a jornadas intensas e elevada carga afetiva.

No campo da educação, pesquisas têm destacado que professores da educação infantil lidam com múltiplas tarefas simultâneas, forte demanda emocional e responsabilização ampliada pelo bem-estar das crianças, elementos que contribuem para estresse, fadiga e adoecimento (SOARES et al., 2014). Estudos recentes têm reforçado o crescimento de sintomas de sofrimento mental entre docentes, relacionados à sobrecarga, à desvalorização profissional e à precarização das condições de trabalho (SILVA et al., 2023). Esses fatores configuram o que Souza (2012) denomina de “esgotamento docente”, fenômeno marcado pela tensão permanente entre expectativas institucionais e

limites humanos.

A literatura sobre trabalho e subjetividade também amplia a compreensão desse contexto. Sennett (1998) argumenta que a instabilidade das relações laborais e a falta de reconhecimento fragilizam identidades profissionais e produzem impactos subjetivos duradouros. No caso dos professores de creches, tais processos podem ser intensificados pela natureza afetiva do trabalho, pela necessidade constante de mediação de conflitos e pela ausência de espaços de escuta institucional.

Sob a perspectiva da Saúde Coletiva, o autocuidado é destacado como componente fundamental da promoção da saúde, especialmente para trabalhadores que enfrentam desgaste físico e emocional contínuo. Raab Gilman e Rocha (2010) defendem que práticas de autocuidado não devem ser entendidas como responsabilidade individual isolada, mas como parte de um conjunto de estratégias que envolvem suporte institucional, organização adequada do trabalho e políticas de valorização profissional.

Assim, o referencial teórico que fundamenta este relato articula três eixos essenciais: (1) Saúde mental docente, condições de trabalho e desafios institucionais na educação infantil; (2) Autocuidado como componente da promoção da saúde no trabalho docente; e (3) Aprendizagem formativa da discente no APP1. Essa base teórica sustenta a análise das vivências observadas no APP1 e permite compreender os desafios enfrentados pelos docentes de creches de tempo integral no cotidiano escolar.

OBJETIVOS

Geral

Refletir sobre o relato de experiência no componente curricular Acompanhamento da Prática Profissional (APP1), envolvendo saúde mental e autocuidado de docentes de creches de tempo integral.

Específicos

- Explicitar percepções formativas relacionadas à saúde mental e às condições de trabalho no contexto de creches de tempo integral embasada na vivência no componente curricular APP1;
- Refletir sobre desafios afetivos, organizacionais e institucionais percebidos durante a APP1 e que tensionam o bem-estar docente;
- Analisar, à luz do referencial teórico, como o autocuidado se manifesta, ou se fragiliza, nas experiências acompanhadas no componente curricular APP1;
- Identificar aprendizagens construídas pela discente durante a experiência, considerando o processo reflexivo do APP1 e sua relação com a formação em ensino em saúde.

METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como um relato de experiência, desenvolvido no componente curricular Acompanhamento da Prática Profissional (APP1), integrante do Mestrado Profissional em Ensino em Saúde (UNILEÃO). De acordo com o Documento Orientador da Área 46 da CAPES (BRASIL, 2019), o APP1 constitui um dispositivo formativo voltado à análise crítica da prática profissional, permitindo a articulação entre teoria, experiência e reflexão situada.

A experiência ocorreu em uma creche de tempo integral, onde a discente acompanhou de forma vivencial o cotidiano institucional e pôde desenvolver processos reflexivos sobre o trabalho docente, mediada pelas orientações do componente curricular. Não houve realização de entrevistas, aplicação de instrumentos, coleta sistemática de informações ou qualquer procedimento voltado à produção de dados empíricos com seres humanos. Dessa forma, por não se caracterizar como pesquisa

envolvendo participantes, este relato dispensa apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução CNS nº 510/2016.

As reflexões apresentadas emergiram de três fontes principais: (1) observação vivencial da rotina institucional, entendida como experiência formativa e não como técnica de coleta de dados; (2) registros reflexivos produzidos pela discente ao longo das atividades do APP1, que contribuíram para o reconhecimento de percepções, tensões e aprendizagens construídas durante o processo; (3) articulação com o referencial teórico, que permitiu analisar a experiência à luz de autores que discutem saúde mental no trabalho docente, sofrimento laboral, autocuidado e subjetividade no trabalho.

A análise foi organizada em três eixos, construídos previamente a partir do referencial teórico e retomados na reflexão sobre a vivência:

- Eixo 1: saúde mental docente, condições de trabalho e desafios institucionais;
- Eixo 2: autocuidado como componente da promoção da saúde no trabalho docente;
- Eixo 3: aprendizagens formativas da discente no APP1.

A partir desses eixos, o relato foi estruturado de modo a integrar experiência, teoria e reflexão crítica, preservando a ética, o caráter formativo e a identidade própria do APP1 como componente essencial da formação no mestrado profissional

RESULTADOS ESPERADOS

Os resultados deste relato emergem da vivência formativa no APP1, possibilitando compreender como aspectos emocionais, organizacionais e institucionais atravessam a saúde mental e o autocuidado de docentes de creches de tempo integral. A partir da experiência acompanhada e dos registros reflexivos construídos ao longo do componente, três eixos orientaram a análise: saúde mental e condições de trabalho; autocuidado; e aprendizagens formativas da discente.

No primeiro eixo, foi possível inferir que a rotina docente na creche é marcada por elevada carga afetiva, simultaneidade de tarefas e exigências emocionais constantes. Situações como choros frequentes, conflitos entre crianças e necessidade permanente de mediação podem gerar momentos de tensão, exigindo do professor disponibilidade afetiva contínua. Essas vivências dialogam com autores que indicam que o sofrimento no trabalho emerge quando há descompasso entre demandas institucionais e possibilidades reais de ação (DEJOURS, 1980). A falta de pausas, a sobrecarga de funções e a estrutura física limitada evidenciam condições que, segundo Soares et al. (2014) e Silva et al. (2023), contribuem para o desgaste mental de professores da educação infantil.

Ainda nesse eixo, observou-se que muitos docentes indicavam sinais de cansaço, irritabilidade e exaustão, muitas vezes podem ser naturalizados como parte do trabalho. Tal naturalização está alinhada ao que Souza (2012) denomina esgotamento docente, fenômeno que decorre do acúmulo prolongado de tensões emocionais e da falta de reconhecimento institucional. A escassez de apoio organizacional, incluindo ausência de espaços de escuta, equipes insuficientes e demandas crescentes, reforça a precarização e a fragilidade de condições apontadas por Sennett (1998), que analisa a deterioração das identidades profissionais em contextos de trabalho instáveis.

O segundo eixo, voltado ao autocuidado, indicou que, embora os docentes reconheçam a importância de cuidar de si, o autocuidado frequentemente se torna inviável no cotidiano da creche. Pausas reduzidas, rotina intensa e responsabilização ampliada fazem com que práticas essenciais (descanso, alimentação adequada, manejo das emoções) sejam negligenciadas. A experiência confirma a perspectiva de Raab Gilmn e Rocha (2010), para quem o autocuidado não pode ser tratado como responsabilidade individual, mas como prática que depende de condições organizacionais e de

suporte institucional. A ausência desses suportes potencializa o desgaste emocional, reforçando a vulnerabilidade do trabalhador da educação infantil.

O terceiro eixo refere-se às aprendizagens formativas da discente no APP1. A experiência permitiu desenvolver uma compreensão ampliada do trabalho docente, reconhecendo sua complexidade e a centralidade da dimensão afetiva nesse contexto. A partir das reflexões orientadas no componente curricular, tornou-se possível identificar como teoria e prática se articulam na análise da realidade educativa, permitindo à discente desenvolver maior sensibilidade quanto às necessidades dos docentes e às condições que impactam sua saúde mental. Esse processo formativo responde às diretrizes da Área 46 da CAPES (BRASIL, 2019), que destacam o APP como espaço de reflexão crítica, produção de sentido e fortalecimento da identidade profissional no campo do ensino em saúde.

De forma geral, os resultados indicam que o trabalho docente na creche apresenta desafios significativos à saúde mental, que se intensificam pela sobrecarga emocional e pela falta de suporte institucional. A análise da vivência, articulada ao referencial teórico, permitiu compreender que o autocuidado precisa ser visto como prática coletiva e institucional, e não apenas individual. Ao mesmo tempo, evidenciou a importância do APP1 como espaço privilegiado para integrar teoria e experiência, possibilitando à mestranda desenvolver novas compreensões sobre o trabalho docente e sobre seu próprio processo formativo.

CONCLUSÕES

As reflexões desenvolvidas neste relato de experiência evidenciam que o trabalho docente em creches de tempo integral envolve intensas demandas emocionais, organizacionais e físicas, que impactam

diretamente a saúde mental e o bem-estar dos professores. A experiência acompanhada no APP1 permitiu reconhecer que a sobrecarga de tarefas, a exigência de disponibilidade afetiva contínua, a ausência de espaços institucionais de escuta e a limitação de recursos estruturais configuram um cenário que favorece o desgaste emocional e fragiliza o autocuidado no cotidiano da educação infantil.

Tais elementos dialogam com a literatura que aponta o sofrimento laboral, o esgotamento e a precarização das condições de trabalho como fatores centrais no adoecimento docente.

A análise dos eixos teóricos mobilizados revelou que o autocuidado, embora frequentemente compreendido como responsabilidade individual, depende de condições institucionais, organizacionais e relacionais que permitam ao trabalhador preservar sua saúde. Nesse sentido, a experiência reforça a necessidade de ações que promovam ambientes escolares mais saudáveis, incluindo espaços de apoio emocional, políticas de valorização profissional e estratégias que reconheçam a complexidade do trabalho de cuidar e educar crianças pequenas.

Do ponto de vista formativo, o APP1 constituiu um espaço fundamental para que a discente pudesse articular teoria e vivência, desenvolvendo uma compreensão ampliada sobre o trabalho docente e seus determinantes. A experiência contribuiu para consolidar aprendizagens significativas, especialmente no que se refere à análise crítica das condições de trabalho, à importância do autocuidado como prática coletiva e à compreensão de que a promoção da saúde mental no contexto escolar exige ações institucionais integradas. Assim, o relato reafirma a relevância do APP1 como dispositivo de formação no Mestrado Profissional em Ensino em Saúde, favorecendo o desenvolvimento de olhar sensível, crítico e ético sobre o cotidiano educacional.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). **Documento orientador da Área de Ensino - Área 46**. Brasília, 2019.
- DEJOURS, Christophe. **Travail, usure mentale**. Paris: Bayard, 1980.
- RAAB GILMN, Debora Miriam; ROCHA, Lys Esther (org.). **Saúde mental no trabalho: da teoria à prática**. São Paulo: Roca, 2010.
- SENNETT, Richard. **The corrosion of character**. New York: W. W. Norton & Company, 1998.
- SILVA, J. C. da et al. Saúde mental, adoecimento e trabalho docente. **Psicologia Escolar e Educacional**, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/pnKjTfs7s9VrzJGMhTsMPSG/>. Acesso em: 30 nov. 2025.
- SOARES, A. G. S. et al. Public school teachers' perceptions about mental health. **Revista de Saúde Pública**, v. 48, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/nsX3jMPbzNy7qLZHQgNR7rK/>. Acesso em: 30 nov. 2025.
- SOUZA, Vinícius Pinto Farney. **Adoecimento mental e trabalho do professor**. 2012. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Centro Universitário Unihorizontes, Belo Horizonte, 2012. Disponível em: <https://revistas.usp.br/cpst/article/view/146374/155998>. Acesso em: 30 nov. 2025.