

ENTRE PALAVRAS E EMOÇÕES: A PSICOEDUCAÇÃO NA PRÁTICA DOCENTE

Alice Ester Cardoso Siqueira ¹

INTRODUÇÃO

Este trabalho nasce de uma experiência vivida em um ciclo formativo com professoras de berçário, em que a escuta, a partilha e o acolhimento das emoções se constituíram como o centro da formação. A cada encontro, as docentes foram convidadas a refletir sobre o sentir e o cuidar, construindo um espaço de confiança e reconhecimento mútuo. Observou-se que muitas vivem sobrecarregadas e não encontram, na escola, um espaço de escuta voltado a si mesmas. Sentem falta de serem ouvidas e amparadas em um ambiente que, com frequência, também se torna o lugar do adoecimento emocional.

Dessa forma, a experiência vivida revelou não apenas o potencial formativo da escuta sensível, mas também a urgência de discutir o mal-estar docente como um tema que atravessa o cotidiano escolar. Nesse sentido, muito se fala sobre o adoecimento docente, mas ainda são escassas as ações que buscam enfrentá-lo de forma efetiva. Discute-se a desmotivação e a exaustão no trabalho, porém poucos estudos se debruçam sobre como fortalecer emocionalmente os professores e promover engajamento a partir do cuidado de si. Quando o educador adocece, a educação como um todo também enfraquece, o que torna urgente repensar as práticas formativas e os espaços institucionais de acolhimento.

De toda forma, essa realidade tem sido confirmada por levantamentos recentes sobre a saúde mental de educadores. De acordo com reportagem da *Revista Educação* (GALHARDI, 2025), o Brasil apresenta o maior número de afastamentos profissionais por ansiedade e depressão da última década, com mais de 472 mil casos relacionados a transtornos mentais apenas em 2024 — um aumento de 68% em relação ao ano anterior.

¹ Graduanda do Curso de **Letras – Língua Portuguesa** da Universidade Federal Do Pará - UFPA, aliceester503@gmail.com;

Resultado do projeto Narrativas (auto)biográficas e Psicoeducação emocional: práticas de autoconhecimento na docência com bebês (PIVIC/UFPA)

Orientadora: Daniele Dorotéia Rocha Silva De Lima – Docente do Instituto de Ciências da Educação (ICED), Universidade Federal do Pará. E-mail: danidoroteia@ufpa.br



Esses dados revelam o agravamento da crise emocional entre docentes e reforçam a necessidade de pensar o cuidado das emoções como parte integrante da formação.

Além disso, a *Revista Nova Escola* (TEIXEIRA, 2016) reforça esse cenário ao apontar que 68% dos educadores afirmam sofrer de ansiedade, 63% relatam estresse e dores de cabeça, 39% enfrentam insônia e 28% já vivenciaram episódios de depressão. Apesar da relevância desses números, ainda são poucas as pesquisas que tratam das emoções docentes como parte da formação continuada, especialmente na Educação Infantil.

Diante desse contexto, ganham força os estudos voltados à prática docente e à saúde emocional, nos quais a psicoeducação surge como uma ferramenta de escuta e orientação. A discussão teórica que fundamenta esta pesquisa apoia-se em autores que compreendem o cuidado emocional como dimensão indissociável da formação docente. Em termos gerais, psicoeducar consiste em auxiliar as pessoas a observarem seus comportamentos, pensamentos e emoções com base na concepção de sujeito integral e em constante interação com o mundo (LEMES; ONDERE NETO, 2017; NOGUEIRA et al., 2017).

Nessa perspectiva, trabalha-se a pesquisa autobiográfica, que, por sua vez, exige não apenas escuta, mas também abertura para um tipo específico de material: aquele que emerge dos processos de biografização. Segundo Delory-Momberger (2012), o pesquisador não acessa diretamente a experiência do outro, mas apenas as formas pelas quais o sujeito escolhe narrá-la. Essa concepção dialoga com Marques (2016), ao afirmar que a psicoeducação envolve práticas que consideram o sujeito em sua totalidade, promovendo reflexão e participação ativa sobre o próprio desenvolvimento. Ao narrar suas histórias, as docentes acionam memórias, ressignificam experiências e constroem sentidos sobre o ser professora.

Para Lima e Matos (2021), quando as formações desconsideram as singularidades e fragilidades dos professores, torna-se difícil oferecer um ensino sensível e de qualidade. Nessa direção, a psicoeducação se apresenta como eixo de reorganização das práticas, pois favorece o reconhecimento dos aspectos emocionais que atravessam a atuação docente e ampliam sua consciência sobre o próprio fazer pedagógico.



Além disso, Schmitt (2014) evidencia que a docência na Educação Infantil ainda é atravessada por estigmas e pela falta de reconhecimento institucional. As narrativas analisadas também revelam tensões presentes no ambiente escolar, como relações de competitividade e ausência de espaços de apoio. A sobrecarga emocional, aliada à falta de reconhecimento profissional, constitui um dos fatores que impactam negativamente o trabalho das educadoras.

Portanto, ser professor é uma profissão desafiadora, permeada por substituições e subversões. Trata-se de uma atividade humana singular, marcada por inúmeras questões que precisam ser discutidas também no âmbito do processo formativo (LIMA; MATOS, 2021, p. 32).

Nesse sentido, esta pesquisa volta-se às falas das professoras, buscando compreender de que maneira elas expressam suas emoções durante o ciclo formativo e como esses momentos de escuta e partilha contribuem para o bem-estar e o reconhecimento de si no exercício docente. O objetivo central é analisar de que forma a psicoeducação, articulada à abordagem autobiográfica, pode favorecer o fortalecimento emocional e a valorização das docentes da Educação Infantil. A investigação, de abordagem qualitativa e natureza autobiográfica, foi desenvolvida em um ciclo formativo com professoras de berçário, cujas narrativas foram interpretadas à luz das perspectivas da psicoeducação e da pesquisa narrativa. De modo geral, os resultados apontam que o espaço de escuta sensível favoreceu o reconhecimento das emoções e a ressignificação do trabalho docente, indicando que o cuidado de si é também um gesto de (trans)formação profissional.

METODOLOGIA

A pesquisa, de abordagem qualitativa e natureza autobiográfica, integra o projeto *Narrativas (auto)biográficas e Psicoeducação emocional: práticas de autoconhecimento na docência com bebês* (UFPA, 2024–2025). Foi desenvolvida entre 26 de abril e 17 de maio de 2025, em um ciclo formativo com 15 professoras de berçário, tendo a escuta e o acolhimento das emoções como eixo central. As atividades envolveram rodas de conversa e produções escritas inspiradas na psicoeducação, nas quais as participantes puderam expressar emoções e partilhar vivências relacionadas à prática docente.

As narrativas foram analisadas à luz da abordagem autobiográfica proposta por Delory-Momberger (2012), que compreende o relato como um modo de ressignificação



da experiência. Para garantir o sigilo e a ética da pesquisa, os nomes das participantes foram substituídos por códigos numéricos, e não houve uso de imagens. As professoras autorizaram o uso de seus relatos, cientes de que o ciclo formativo integrava um projeto de pesquisa

REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico foi desenvolvido na introdução deste trabalho, integrando-se à contextualização e às discussões conceituais que sustentam a pesquisa. A fundamentação apoia-se em autores que refletem sobre a psicoeducação e a formação docente a partir das dimensões emocionais do ensino, como Marques (2016), Lima e Matos (2021) e Schmitt (2014). Já Delory-Momberger (2012) contribui com a perspectiva autobiográfica, ao compreender a narrativa como forma de mediação entre experiência e conhecimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados revelam que a psicoeducação emocional se constituiu como um espaço de escuta, acolhimento e reflexão sobre o sentir docente. As professoras relataram sobrecarga emocional e dificuldade em separar o pessoal do profissional, reconhecendo que o bem-estar do educador interfere diretamente no cuidado com as crianças. Como expressou uma das participantes:

Há dias em que nem a gente está bem, e isso interfere na forma como acolhemos o outro. (Participante 1, 2025).

Nesse contexto, o ciclo formativo possibilitou o desenvolvimento de ações que uniram escrita, memória e expressão das emoções, como as atividades *nosso nome tem história* e *mural das emoções*. Esses momentos favoreceram o reconhecimento das próprias trajetórias e a valorização do cuidado de si como parte do processo formativo. Ao narrar suas histórias, as docentes revisitaram lembranças, ressignificaram experiências e se perceberam como protagonistas de suas práticas.

Tais resultados dialogam com Delory-Momberger (2012), ao compreender a narrativa como meio de construção de sentido e formação, e com Marques (2016), que entende a psicoeducação como prática que promove reflexão e autonomia. Além disso, reforçam o que defendem Lima e Matos (2021) ao afirmarem que formações sensíveis às



emoções e fragilidades docentes criam condições para uma prática mais consciente e saudável. Por fim, evidenciou-se que espaços de escuta e partilha são fundamentais para reduzir o estresse e fortalecer o vínculo entre as professoras, reafirmando que o cuidado emocional é também um gesto de (trans)formação profissional na Educação Infantil.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a psicoeducação emocional não se configura apenas como ferramenta pedagógica, mas como um ato político e formativo essencial à valorização da docência. Falar, escutar e compartilhar vivências mostraram-se práticas urgentes no ambiente escolar, sobretudo em contextos que silenciam as emoções de quem educa. As narrativas revelaram que o adoecimento docente não é um fenômeno individual, mas resultado de rotinas exaustivas e da ausência de espaços de acolhimento e reconhecimento profissional.

Nesse sentido, criar ambientes formativos em que o educador possa expressar suas emoções com respeito e empatia torna-se fundamental para promover relações mais saudáveis com o trabalho e com as crianças. Ao amplificar as vozes das professoras da Educação Infantil, esta pesquisa reforça a necessidade de ressignificar o lugar das emoções na formação docente. Dessa forma, investir em práticas de psicoeducação é também investir na garantia de quem ensina, reconhecendo que o cuidado de si é parte indissociável do ato de educar e, portanto, um caminho para transformar a própria educação.

Palavras-chave: psicoeducação; emoções docentes; narrativa autobiográfica; Educação Infantil.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, fonte de força e sabedoria, por guiar cada passo desta caminhada. A Ele, toda a honra.

Agradeço ao meu pai, Pr. Siqueira, à minha mãe, Pra. Nazaré, e ao meu irmão, André Mateus, por serem minha base e minha maior fonte de coragem, amor e incentivo em todos os momentos.



REFERÊNCIAS

- DELORY-MOMBERGER, Christine. **Abordagens metodológicas na pesquisa biográfica.** *Revista Brasileira de Educação*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 51, p. 536-739, set./dez. 2012.
- GALHARDI, Raul. **Crise de saúde mental entre educadores mexe com escolas.** *Revista Educação*, São Paulo, 23 maio 2025. Disponível em: <https://revistaeducacao.com.br/2025/05/23/crise-de-saude-mental-educadores/>. Acesso em: 29 out. 2025.
- LEMES, C.; ONDERE NETO, J. **Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde.** *Temas em Psicologia*, v. 25, n. 1, p. 17-28, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v25n1/v25n1a02.pdf>. Acesso em: 11 jul. 2025.
- LIMA, Daniele Dorotéia Rocha da Silva; MATOS, Gustavo de Albuquerque Atayde. **A docência em creches e a psicoeducação: reflexões à promoção de saúde emocional.** 2021. Monografia (Bacharelado em Psicologia) – Centro Universitário Maurício de Nassau – UNINASSAU, Belém, 2021. Orientadora: Thamyris Maués dos Santos.
- MARQUES, M. F. **Cuidados de natureza psicoeducacional: de que falamos?** In: A SOCIEDADE PORTUGUESA DE ENFERMAGEM DE SAÚDE MENTAL (Ed.). *E-book: VII Congresso Internacional ASPESM; evidência e prática clínica em saúde mental.* Viana do Castelo: ASPESM, 2016. p. 252-264. Disponível em: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/23000>. Acesso em: 1 jun. 2025.
- NOGUEIRA, Carlos André; CRISOSTOMO, Kelly Nunes; SOUZA, Rafaela dos Santos; PRADO, Jessica de Macedo do. **A importância da psicoeducação na terapia cognitivo-comportamental: uma revisão sistemática.** Disponível em: <https://www.studocu.com/pt-br/document/universidade-aberta-do-sistema-unico-de-saude/enfermagem/a-importancia-da-psicoeducacao/101703254>. Acesso em: 10 jul. 2025.
- SCHMITT, Rosinete Valdeci. **As relações sociais entre professoras, bebês e crianças pequenas: contornos da ação docente.** 2014. 282 f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-Graduação em Educação, Florianópolis, 2014.
- TEIXEIRA, L. **66% dos professores já precisaram se afastar por problemas de saúde.** *Revista Nova Escola*, São Paulo, 16 ago. 2016. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/12302/pesquisa-indica-que-66-dos-professores-ja-precisaram-se-afastar-devido-a-problemas-de-saude>. Acesso em: 18 jul. 2025.

