

O Educador Também Precisa de Cuidado: Bem-Estar, Saúde Emocional e Qualidade de Vida na Educação Especial

2ª EDIÇÃO - 25 DE JULHO DE 2026

Maria Ângela Garcia de Almeida

Doutoranda em Educação Especial

Mestre em educação e Saúde

Psicopedagoga e Psicomotricista

Especialista em Educação Especial, Gestão Escolar, Docência no Ensino Superior, Tecnologias Assistivas. Comunicação Alternativa, Sociologia e Antropologia e História.

Estudos adicionais em Arqueologia, DENVER, ABA, ISCA-SBT, ADIR-R,

Proprietária - TOPOS Assessoria Pedagógica

Professora de Pós-Graduação, Palestrante e Escritora

 **ÓPOS**
ASSESSORIA PEDAGÓGICA



www.congressosos.site



2ª EDIÇÃO - 25 DE JULHO DE 2026



**“Ocupar-se consigo não é pois, uma simples
preparação momentânea para a vida; é uma forma de
vida”**

(Filósofo francês Michel Foucault - A Hermenêutica do Sujeito)



www.congressososos.site

O **educador** atual deve ser um facilitador do aprendizado, capaz de estabelecer conexões significativas com seus alunos e adaptar suas práticas às realidades de um mundo em constante mudança.

Manter-se atualizado e aberto ao aprendizado contínuo é crucial para que os professores possam ser eficientes e impactantes.





2ª EDIÇÃO - 25 DE JULHO DE 2026

O Educador Também Precisa de Cuidado: Bem-Estar, Saúde Emocional e Qualidade de Vida na Educação Especial



2026



www.congressososos.site

O EDUCADOR TAMBÉM PRECISA DE CUIDADO

Bem-Estar, Saúde Emocional e Qualidade de Vida na Educação Especial

O Panorama do Adoecimento Docente

O ambiente educacional, especialmente na Educação Especial, enfrenta uma crise sem precedentes. A sobrecarga não é apenas pedagógica, mas profundamente emocional e financeira para o Estado e para o indivíduo.

+534k

LICENÇAS INSS (TOTAL NACIONAL)

Afastamentos por transtornos mentais em um único ano.

R\$ 3,5B

CUSTO PREVIDENCIÁRIO

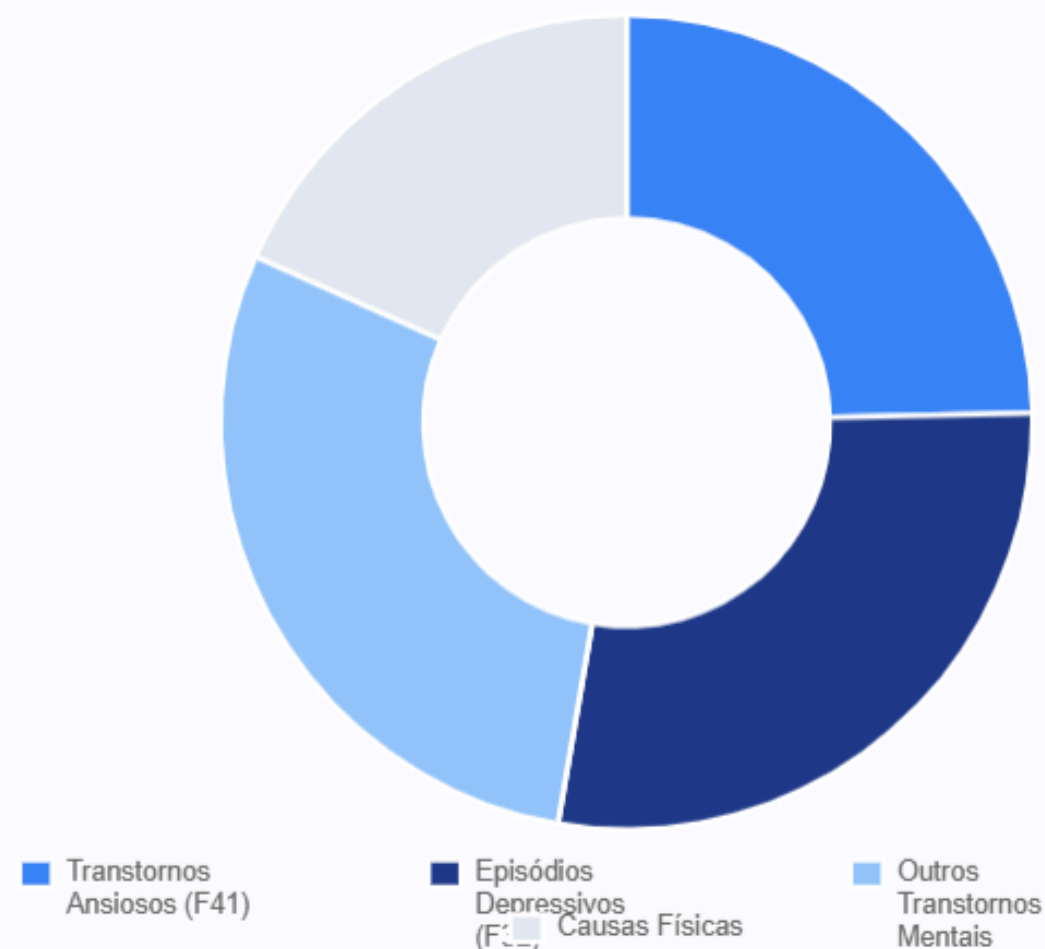
Impacto financeiro anual estimado em benefícios.

3x Maior

RISCO DE BURNOUT

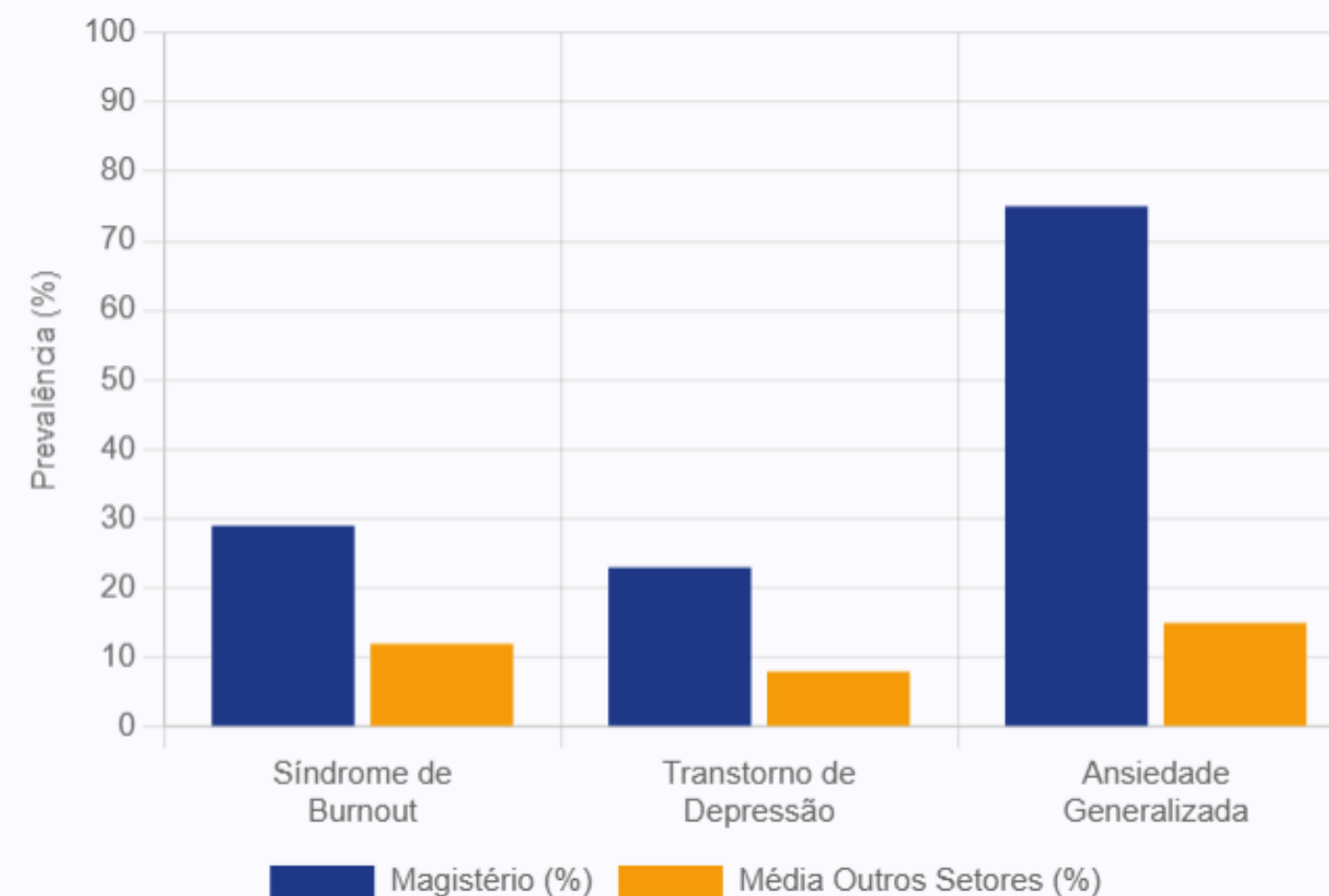
Em comparação à média da população economicamente ativa.

Principais Causas de Afastamento



Visualização das patologias psiquiátricas dominantes. Transtornos ansiosos e depressivos representam a vasta maioria dos casos clínicos registrados.

Prevalência no Magistério Público



A incidência de Burnout e Depressão entre professores supera significativamente as médias ocupacionais de outros setores de serviços.

Etiologia do Adoecimento: Dois Caminhos

Na Educação Especial, o professor lida com falhas estruturais (Burnout) e com o peso da dor do outro (Fadiga por Compaixão). Entender essa diferença é vital para o tratamento.

DIMENSÃO	SÍNDROME DE BURNOUT (SB)	FADIGA POR COMPAIXÃO (FC)
Origem	<i>Fatores organizacionais, burocracia e falta de recursos.</i>	<i>Vínculo empático com o trauma e sofrimento do aluno.</i>
Instalação	Lenta, insidiosa e cumulativa.	Rápida, muitas vezes após crises agudas.
Relacionamento	Despersonalização e cinismo com o estudante.	Hiperempatia seguida de esgotamento emocional.
Ação Necessária	MUDANÇA ESTRUTURAL	SUPERVISÃO CLÍNICA

Marco Legal: A Proteção Institucional

O ano de 2024 marcou uma virada legislativa no Brasil, transformando a saúde mental em uma obrigação de governança institucional.

JAN 2024

Lei 14.811/24

Protocolos contra Bullying e Cyberbullying no Código Penal.

JAN 2024

Lei 14.819/24

Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Escolas.

MAR 2024

Lei 14.831/24

Certificado Empresa Promotora da Saúde Mental.

2024+

Atualização NR-1

Obrigatoriedade de gestão de riscos psicossociais.

Caminhos para o Cuidado: Modelo Multinível

A solução não é individual, mas sistêmica. É necessário agir em três esferas simultâneas para garantir a sustentabilidade emocional.



Nível Individual

- Prática de Atenção Plena (Mindfulness).
- Psicoterapia para elaboração de traumas.
- Estabelecimento de limites entre vida privada e profissional.



Nível Organizacional

- Implementação de Co-ensino (ensino colaborativo).
- Criação de espaços de desconpressão.
- Rodas de apoio entre pares e supervisão clínica.

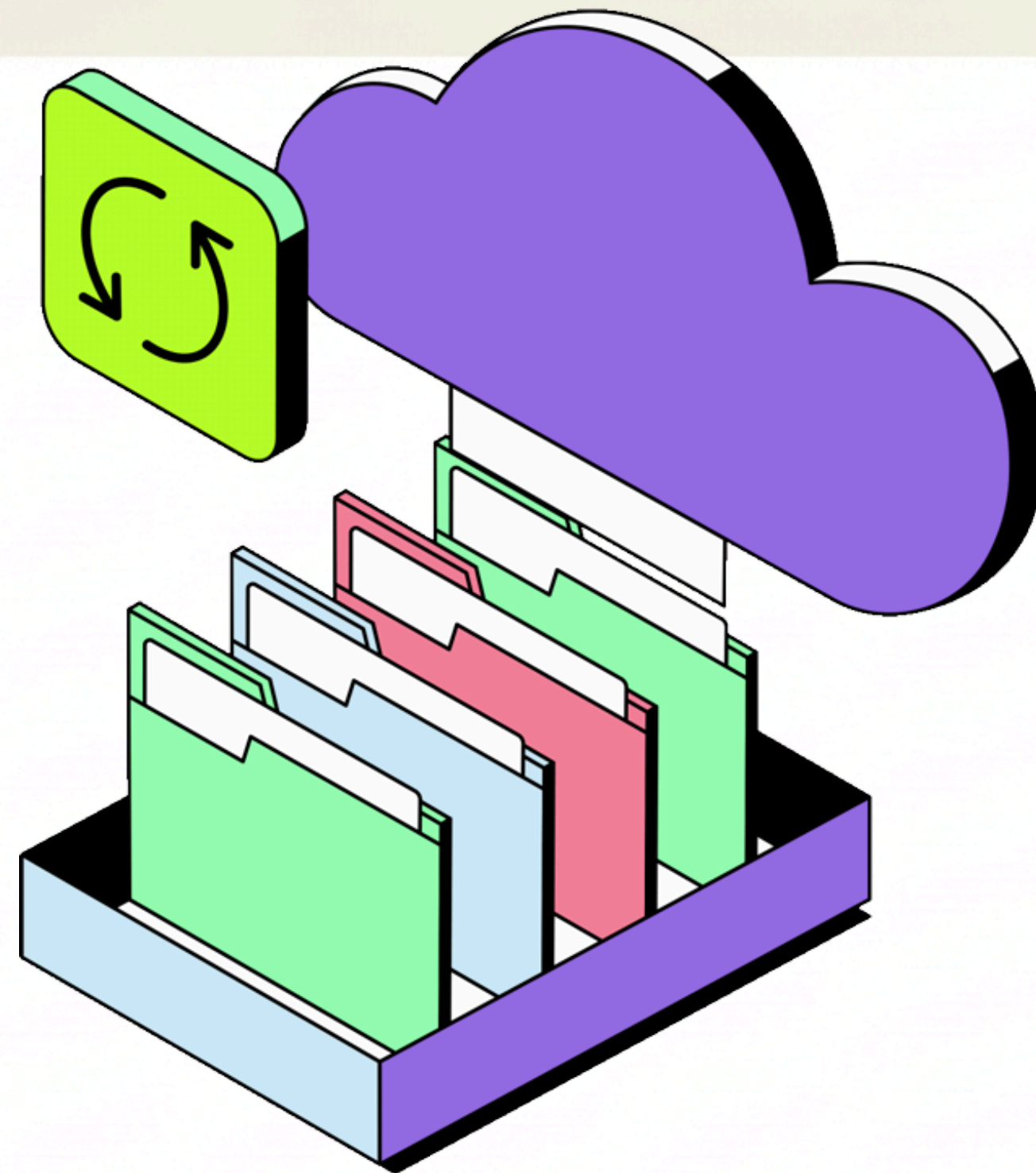


Nível Institucional

- Articulação com a Rede de Saúde Mental (CAPS).
- Cumprimento rigoroso da Lei 14.819/2024.
- Redução da sobrecarga burocrática estatal.



SABEMOS QUE NÃO É TÃO SIMPLES ASSIM...

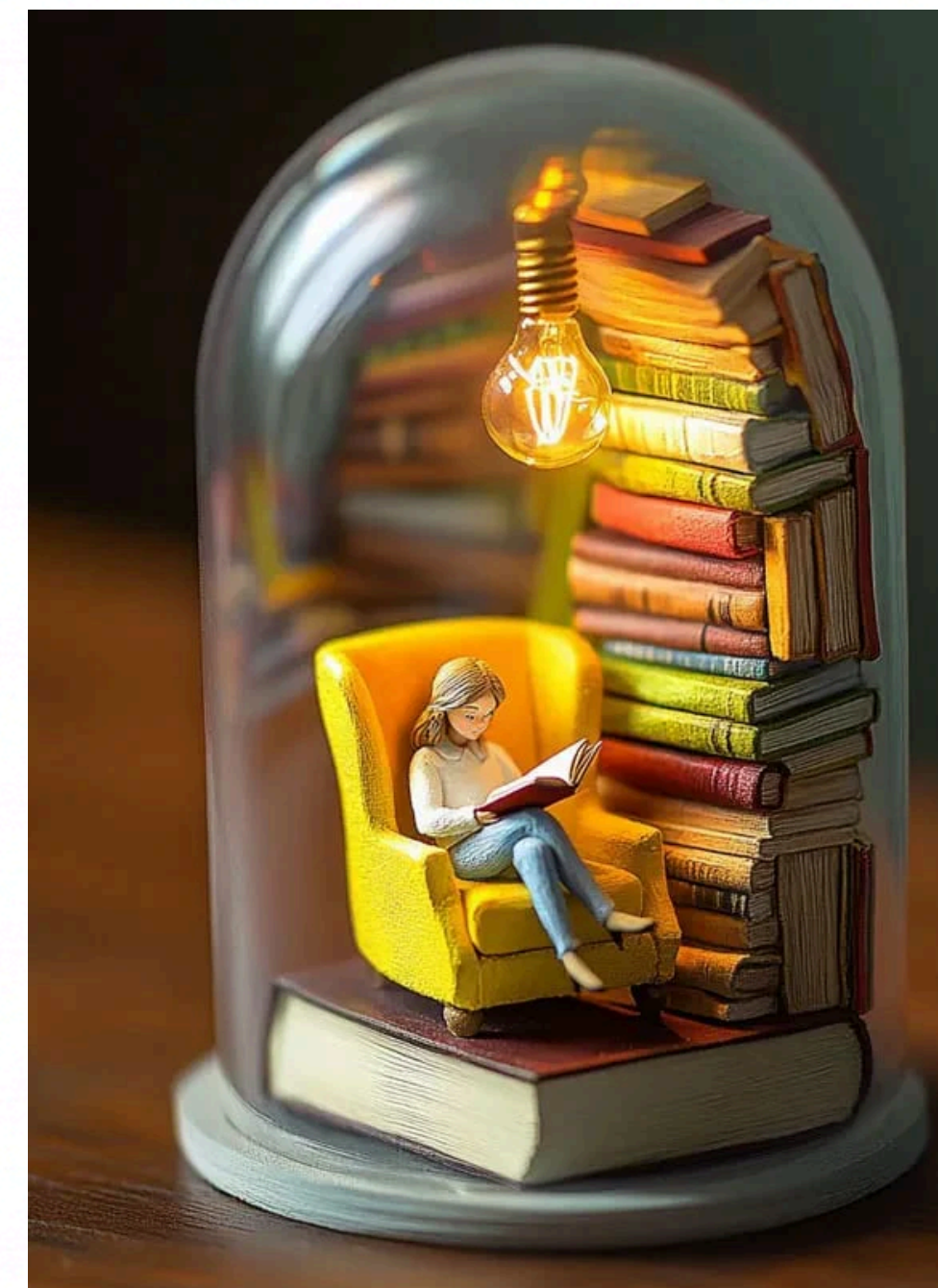


O Papel da Gestão Escolar

Acolhimento institucional: Promover um ambiente de trabalho humanizado que valorize e escute ativamente os educadores.

Formação continuada: Oferecer capacitações que também abordem a saúde mental e estratégias práticas de manejo do estresse no ambiente de trabalho

Apoio psicológico: acesso a espaços de escuta, terapia e formações voltadas à saúde mental na escola.



NA ESCOLA...



Manhã

Preparação Mental (Antes da Escola)

Visualização: gaste 2 minutos respirando fundo antes de entrar na sala de aula.

Intenção do dia: defina uma palavra-guia para o seu dia (ex: paciência, presença ou leveza).

Transição consciente: ouça sua música favorita no caminho para o trabalho para blindar o humor.

Tarde:

Descompressão (Durante a Jornada)

Pausa física: alongue os ombros e o pescoço durante o recreio ou trocas de turno.

Micro-momentos de silêncio: tire 3 minutos para tomar um café ou água isolado do barulho.

Foco no que deu certo: anote mentalmente um pequeno progresso ou momento positivo de um aluno.

Noite:

Desconexão (Após o Expediente)

Ritual de encerramento: mude de roupa assim que chegar em casa para marcar o fim do trabalho.

Detox digital: evite olhar grupos de mensagens da escola ou responder famílias após o horário.

Higiene do sono: desligue telas 30 minutos antes de deitar e prefira uma leitura leve



2ª EDIÇÃO - 25 DE JULHO DE 2026

Inserir um subtítulo



2026



www.congressososos.site

Para Momentos de Crise do Aluno

- "O comportamento dele não é contra mim, é uma expressão de dor."
- "Eu sou o adulto regulado desta sala; meu papel é transmitir calma."
- "Isso é um momento difícil, não uma vida difícil."
- "A crise vai passar; eu só preciso garantir a segurança agora."



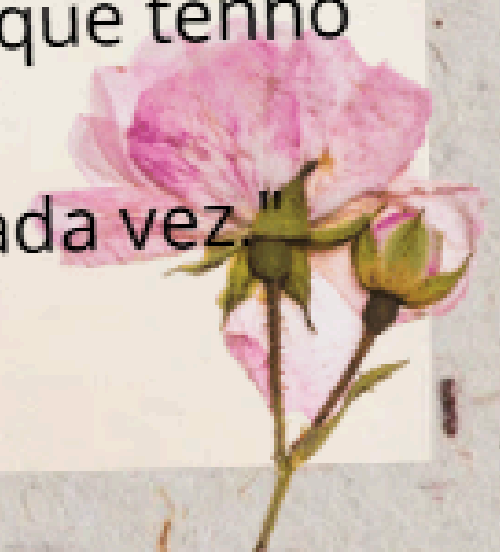
Para Gerenciar a Própria Frustração

"Eu não posso controlar tudo, e está tudo bem."

"Progresso na educação especial é lento, constante e silencioso."

"Eu faço o meu melhor com os recursos que tenho hoje."

"Respire. Um passo e um minuto de cada vez."



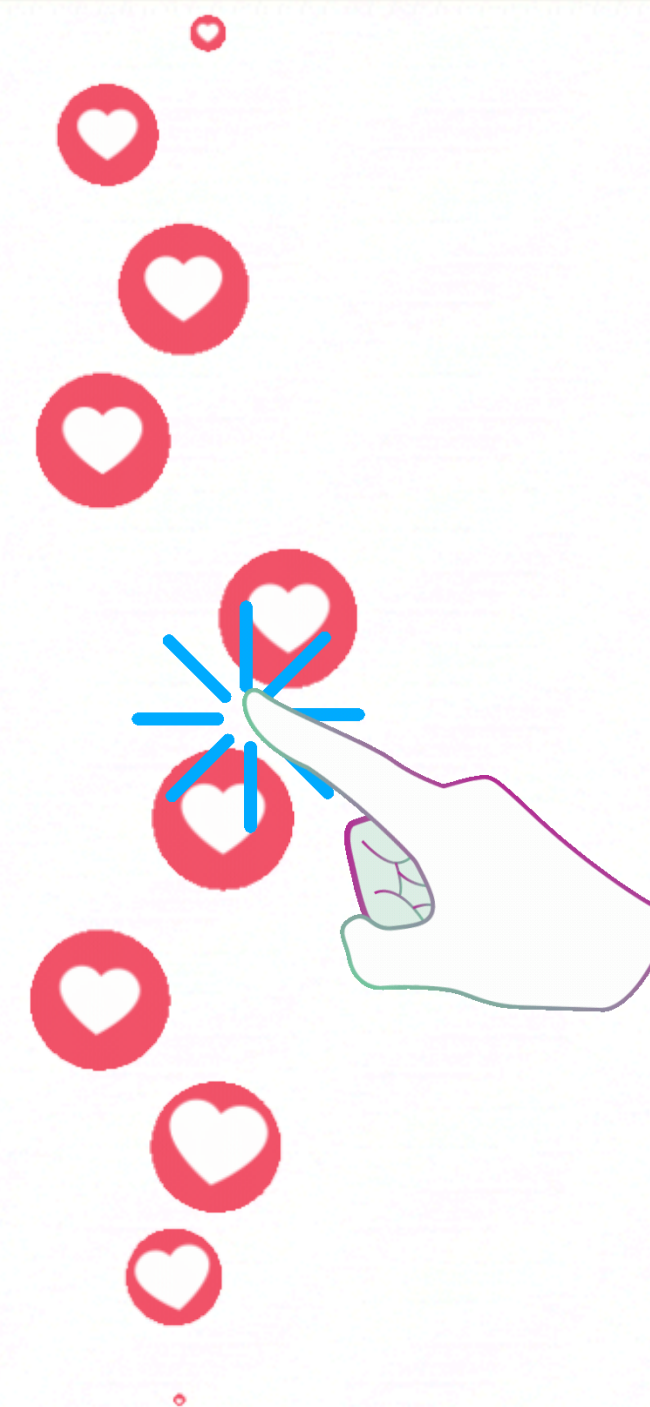
Para Proteger sua Energia Mental

- "Este teto não vai cair se eu parar por trinta segundos."
- "Eu acolho o aluno, mas não carrego a culpa pelo sistema."
- "O barulho lá fora não dita a paz aqui dentro."
- "Eu sou o professor, não o salvador de todos os problemas."



2ª EDIÇÃO - 25 DE JULHO DE 2026

CUIDAR DE QUEM CUIDA



2026



www.congressososos.site

2ª EDIÇÃO - 25 DE JULHO DE 2026



ÓPOS
ASSESSORIA PEDAGÓGICA

@profmariaangela

44 98442-0800



www.congressososos.site

