

# Os professores cuidam dos alunos, e quem cuida dos professores?



**AUTOCOMPANHÃO:**  
ferramentas para regulação  
emocional e modulação  
de estresse para professoras

**Teoria e prática  
para a vida e  
para a sala de aula**



# Principais fatores de estresse em professores



Pesquisas nacionais e internacionais apresentam os seguintes estressores:

- **Excesso de demanda de trabalho**
- **Estrutura insuficiente no local de trabalho**
- **Baixa remuneração**
- **Pouco reconhecimento da profissão**
- **Indisciplina dos alunos**
- **Muitos alunos por professor**
- **Falta de apoio psicológico**

**Você sabia  
que temos mais  
emoções "negativas"  
do que "positivas"?**

MEDO

TRISTEZA

ALEGRIA

NOJO

RAIVA

**Todas as emoções têm  
funções importantes!**

É importante sabermos reconhecer  
e identificar nossas emoções  
no momento em que elas surgem.  
A partir daí, descobrir formas de regular  
e lidar com elas. Afinal de contas,  
não é possível deixar de vivenciá-las.

<https://youtu.be/ToSuwCbJ0X0?feature=shared> (Professores)

<https://www.youtube.com/watch?v=LSpeM7G4zfY> (Crianças)

# A importância da **ATENÇÃO PLENA (Mindfulness)**

Envolve estarmos **conscientes das experiências** momento a momento, sem julgamento, de modo claro e equilibrado.

É estarmos abertos à **realidade do presente**, permitindo que todos os pensamentos, emoções e sensações passem por nós, sem resistirmos a eles.

Precisamos **ser capazes de atentar** às nossas emoções para podermos reconhecê-las, nomeá-las e, então, acolhê-las.

(NEFF, 2003; NEFF, 2004; SANTOS, SILVA, 2021)



# ATENÇÃO PLENA permite:

— ansiedade

— insônia

+ criatividade

+ foco

+ resolução de  
problemas

— estresse

— sintomas  
da depressão

# Prática de Atenção Plena em 3 passos



## Nossa Mente

Pegue uma garrafa transparente e encha de água.

Ela representa nossa mente clara, limpa, regulada e equilibrada.

Podemos enxergar através dela, ver do outro lado, sem sujeiras ou elementos que perturbem nossa percepção.



## Pensamentos e Emoções

Separe uma ou mais cores de glitter. Adicione uma porção dentro da garrafa, tampe e agite a garrafa. Repita o processo 3 ou 4 vezes.

Cada adição de glitter representa um pensamento ou emoção que adentra em nossa mente, prejudicando a nitidez de nossa percepção e regulação das emoções.



## Regular as Emoções

Emoções e pensamentos (simbolizados pelo glitter) não podem ser eliminados da nossa mente (garrafa), mas acomodados e regulados. Agite a garrafa e apoie em uma superfície.

Feche os olhos e faça 10 respirações profundas, contando até 4 a cada inspiração e expiração. Abra os olhos e observe a garrafa. Ela estará mais limpa, assim como sua mente.



# **Autocompaixão**

É uma forma cuidadosa e acolhedora de lidarmos com o sofrimento em nossas vidas e tratarmos a nós mesmos quando erramos, falhamos ou nos sentimos inadequados. É uma fonte de autoconhecimento, sem nos compararmos com as habilidades e virtudes dos outros .

**Sermos autocompassivos,  
quando erramos ou falhamos,  
nos faz sentir seguros e cuidados,  
como uma criança envolvida  
em um abraço afetuoso.**

(NEFF, 2004)



# Fatores da Autoempatia



## HUMANIDADE COMUM

x



## ISOLAMENTO

É comum a todos os seres humanos errar e falhar. Aceitar que isso é algo compartilhado e presente na vida de todos, e não exclusivo de uma pessoa, é uma forma adequada de lidar com sentimentos e evitar o isolamento.



## AUTOGENTILEZA

x



## AUTOCRÍTICA

Quando erramos ou falhamos, é comum nos cobrarmos com severas autocríticas. Ser respeitoso consigo mesmo e lidar com a própria frustração de forma gentil, afasta sentimentos de sofrimento e estresse.



## ATENÇÃO PLENA (Mindfulness)

x



## RUMINAÇÃO

Observar a si, com calma e atenção plena à respiração e ao próprio corpo, são formas de regular as emoções negativas. Ruminares sentimentos negativos alimenta o sofrimento e desregula as emoções.

# Atenção Plena nas Escolas

## Atividade Lúdica do Elevador



Pode ser praticada em posição sentada ou deitada.



1. Peça a todos que fechem os olhos e coloquem as mãos sobre a barriga (podem estar segurando algum objeto, um brinquedo ou um desenho).
2. Solicite que inspirem profundamente contando até três e estufando a barriga (não o tórax). Nesse momento o "elevador estará subindo" acompanhado pelas mãos ou pelo objeto.
3. Peça que expirem durante nova contagem até três, esvaziando totalmente o ar e encolhendo a barriga. Nesse momento, o "elevador estará descendo" com as mãos ou objeto.
4. Repita a sequência entre 5 e 8 vezes.

Acessando este QR Code  
ao lado você encontrará  
materiais relativos às  
emoções, autocompaixão e  
atenção plena.



**Vamos  
cuidar  
de  
nossas  
mentes!**



**FACEFI - Faculdade de Psicologia**  
**Disciplina Emoções, Sofrimento e Resiliência**  
**Professora Mara Lins**

**Alunos**

**Ana Carla Trombini, Gabriely Bartelt,  
Giovana Andrade, Irene Plentz  
Luciana Farias e Maurício Rech**

---

NEFF, K. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, v. 2, n. 3, p. 223-250, 2003.

NEFF, K. Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, v. 9, p. 27-37, 2004.

SANTOS, K. D. A.; SILVA, J. P. Intervenções em mindfulness para síndrome de burnout em professores: uma revisão integrativa. *Contextos Clínicos, São Leopoldo*, v. 14, n. 1, p. 252-275, abr. 2021.

SILVEIRA, K. A.; ENUMO, S. R. F.; PAULA, K. M. P.; BATISTA, E. P. Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. *Educação Em Revista*, v. 30, n. 4, p. 15-36, 2014.