

# SAÚDE MENTAL DOCENTE

GUIA PRÁTICO BASEADO EM MINDFULNESS

INCLUI  
5  
MEDITAÇÕES  
GUIADAS



DIOGO S. H. Y ANTUNES  
ANDREIA M. DOS SANTOS

# Organização e realização

Grupo de pesquisa questões sociais na escola

## Autoria:

Diogo Silveira Heredia y Antunes

Andreia Mendes dos Santos

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Antunes, Diogo S. H. Y.

Saúde mental docente [livro eletrônico] : guia  
prático baseado em mindfulness / Diogo S. H. Y.

Antunes, Andreia M. dos Santos. -- 1. ed. --

Porto Alegre, RS : Ed. dos Autores, 2024.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-07441-2

1. Educação 2. Mindfulness (Psicologia)  
3. Professores - Saúde mental 4. Saúde mental  
I. Santos, Andreia M. dos. II. Título.

24-214375

CDD-158

### **Índices para catálogo sistemático:**

1. Professores : Mindfulness : Saúde mental :  
Psicologia aplicada 158

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

ISBN: 978-65-01-07441-2

Apoio:



**PUCRS**

# SUMÁRIO

Boas vindas .....	4
Saúde mental .....	5
Mindfulness .....	6
Adoecimento docente .....	8
Saúde mental é... ..	10
Mindfulness e promoção de saúde mental .....	11
Aumento da atenção .....	12
Aumento da consciência corporal .....	13
Regulação das emoções .....	15
Desenvolvimento do insight metacognitivo .....	16
Mudanças na perspectiva do eu .....	17
Compaixão e relacionamentos .....	18
Continuidade e aprofundamento da prática .....	19
Outras práticas e atitudes que podem fortalecer os relacionamentos e melhorar o ambiente de trabalho .....	20
Grupo de pesquisa questões sociais na escola .....	23
Sobre os autores .....	24
Referências .....	25



# BOAS VINDAS

Olá, estamos muito felizes em compartilhar com você este guia prático baseado em **mindfulness**. Ele foi desenvolvido com o objetivo de incentivar profissionais da educação e comunidades escolares a utilizarem práticas de meditação de atenção plena para cultivar a saúde mental e qualidade de vida.

Vamos começar por definir alguns conceitos...



# SAÚDE MENTAL

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Saúde Mental pode ser entendida como:

“um estado de **bem-estar** vivido pelo indivíduo, que possibilita o **desenvolvimento** de suas **habilidades pessoais** para responder aos **desafios da vida** e **contribuir** com a **comunidade.**”

# MINDFULNESS

A palavra mindfulness é utilizada com dois significados. Ela pode ser entendida como:

- Um **estado mental**, descrito por Jon Kabat-Zinn como “a capacidade de prestar atenção, intencionalmente, no momento presente, sem julgar a vivência enquanto esta desabrocha”

Ou também, como...

- Uma **abordagem dentro do universo da meditação**, composta por um conjunto de práticas, linguagem, entendimento da mente humana, atitudes e valores que a diferenciam de outras abordagens da meditação. Podem ser encontrados atualmente centenas de livros e milhares de artigos científicos que se referem especificamente a esta abordagem.

Mindfulness tem sido traduzido para o português como **atenção plena**, ou **consciência plena**.

# ADOCIMENTO DOCENTE

Os principais fatores de adoecimento de profissionais da educação são:

- **estresse**
- **burnout**
- **ansiedade**
- **depressão.**

Esses sintomas estão relacionados a diversos fatores, entre eles destaca-se...



# ADOCECIMENTO DOCENTE

09

- elevada carga de trabalho
- baixa remuneração
- desvalorização profissional
- quantidade de alunos atendidos
- conflitos e situações de violência
- expectativas das famílias
- baixa motivação dos alunos
- baixa gerência nas decisões institucionais

# SAÚDE MENTAL É...

um fenômeno complexo  
que envolve:

**FATORES  
EXTERNOS**



**HÁBITOS  
DE VIDA**



**NOSSA INTERPRETAÇÃO  
E CAPACIDADE DE LIDAR  
COM AS EXPERIÊNCIAS**

Estes três aspectos são importantes e se reforçam gerando saúde ou causando adoecimento.

# MINDFULNESS E PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL

11

Centenas de pesquisas têm demonstrado como a prática de mindfulness pode proporcionar profundas transformações positivas na saúde individual e coletivas. A seguir veremos seus mecanismos de ação e práticas que podem ser utilizadas por profissionais da educação para cultivar a atenção plena.

# AUMENTO DA ATENÇÃO

12

O aumento da capacidade da atenção e sua regulação é uma das mudanças mais evidentes no início da prática.

Uma pesquisa realizada pela universidade de Harvard enviava perguntas para os celulares de voluntários. As respostas permitiram observar que há uma relação entre estar prestando atenção ao momento presente e estados mentais positivos.

**KABAT-ZINN (2017)**

[Clique aqui para cultivar a atenção no momento presente. Prática mindfulness observando a respiração.](#)



# AUMENTO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL

O corpo é uma das “âncoras” utilizadas na prática de mindfulness para manter a atenção no presente. Além disso, exercitar a percepção sobre si permite desenvolver maior sensibilidade sobre os estados sensoriais e a consciência sobre o próprio corpo.

**DEMARZO E CAMPAYO (2015)**

# AUMENTO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL

O corpo é um termostato da nossa percepção emocional e de estresse. Ter maior sensibilidade em relação a perceber as sensações inclui estar mais sensível a perceber estes estados e a adotar atitudes mais saudáveis antes que o estresse ou as emoções tomem proporções muito elevadas e danosas.

**DEMARZO E CAMPAYO (2015)**

[Clique aqui para cultivar sua consciência no corpo. Prática mindfulness escaneamento corporal.](#)

# REGULAÇÃO DAS EMOÇÕES

15

Em vez de sucumbir e ser tomado pelas emoções, ao praticar mindfulness aprendemos a identificá-las, observá-las, aceitar que existem e não reagir de modo automático às emoções, mas decidir conscientemente como agir.

**DEMARZO E CAMPAYO (2015)**

[Clique aqui para cultivar sua regulação emocional. Prática mindfulness três passos.](#)

# DESENVOLVIMENTO DO INSIGHT METACOGNITIVO

16

A capacidade da mente observar a si própria é um dos aspectos chave do mindfulness. Isso envolve não ser tomado pelos pensamentos, sendo capaz de manter uma perspectiva das situações e estados internos.

O mais importante não é o conteúdo dos pensamentos (positivo ou negativo), mas a forma como nos relacionamos com eles, ou seja, se acreditamos ou não nestes pensamentos e se deixamos que nos influenciem ou não.

[Clique aqui para cultivar sua metacognição. Prática mindfulness observar pensamentos.](#)

# MUDANÇAS NA PERSPECTIVA DO EU

A concepção acerca de nossa própria identidade é formada significativamente pelas narrativas que contamos acerca de nós mesmos e de nossa história de vida. Os diálogos internos, que são essa conversa constante que mantemos com nós mesmos, que avalia e comenta tudo o que ocorre, atualiza e reforça de maneira contínua a ideia de como somos.

Ao tomar consciência dos diálogos internos e até mesmo abrir espaços de silêncio e contemplação sem julgamento do presente, abrimos espaço para outras perspectivas a respeito de quem somos e de nosso papel na existência.

# COMPAIXÃO E RELACIONAMENTOS

18

O mindfulness permite cultivar a compaixão por si e pelos outros. Isso possibilita maior conexão e uma comunicação consciente, mesmo em situações desafiadoras.

Compaixão é o desejo de aliviar o sofrimento dos outros (ou de si), bem como demonstrar especial gentileza para com aqueles que sofrem.

[Clique aqui para cultivar sua compaixão. Prática mindfulness bondade amorosa.](#)

# CONTINUIDADE E APROFUNDAMENTO DA PRÁTICA

Alguns elementos podem lhe auxiliar a manter e fortalecer sua prática de atenção plena. Eles envolvem:

- Realizar ao longo de sua vida  **cursos e retiros**. Nestes espaços você receberá  **orientação** de um  **professor experiente** e terá a oportunidade de  **praticar em grupo**. Estes são aspectos essenciais da prática.
- Participar de  **grupos regulares** de prática.
- Compartilhar este guia com seus colegas de trabalho. Se houver abertura,  **convide seus colegas** da escola para realizarem  **praticas curtas com você**, em reuniões de equipe ou outros momentos oportunos.

# OUTRAS PRÁTICAS E ATITUDES QUE PODEM FORTALECER OS RELACIONAMENTOS E MELHORAR O AMBIENTE DE TRABALHO

## **Terapia comunitária:**

é uma metodologia de trabalho em grupo desenvolvida no Brasil em 1987 pelo professor do Departamento de Saúde Comunitária da Faculdade de Medicina da Universidade do Ceará, Adalberto Barreto. Estrutura-se em cinco eixos teóricos: o Pensamento Sistêmico; a Teoria da Comunicação; a Antropologia Cultural; a Pedagogia de Paulo Freire e a Resiliência. Sua abordagem é muito rica para construção de soluções coletivas em comunidades escolares.



# OUTRAS PRÁTICAS E ATITUDES QUE PODEM FORTALECER OS RELACIONAMENTOS E MELHORAR O AMBIENTE DE TRABALHO

## **Comunicação não violenta:**

é uma abordagem para os relacionamentos desenvolvida pelo psicólogo Norte Americano Marshall Rosenberg e uma equipe internacional de colaboradores. A CNV apoia o estabelecimento de relações de parceria e cooperação, onde seja possível estabelecer estratégias para atender as necessidades das pessoas. Ela tem sido aplicada com bons resultados em diversos contextos, incluindo zonas de guerra, conflito de gangues, penitenciárias e escolas.

# OUTRAS PRÁTICAS E ATITUDES QUE PODEM FORTALECER OS RELACIONAMENTOS E MELHORAR O AMBIENTE DE TRABALHO

22

**Fortalecimento dos sindicatos e entidades** que defendem os interesses coletivos e atuam em prol de melhores condições de trabalho para os profissionais da educação.

## **Plantas, iluminação e ventilação adequadas:**

Pesquisas indicam que a presença de plantas em ambientes internos, associadas a janelas que permitem a ventilação natural do ar e lâmpadas que imitam a luz solar (ao invés das lâmpadas brancas), tem efeitos positivos na saúde em espaços de trabalho.

FJELD E BONNEVIE (2002)

## GRUPO DE PESQUISA QUESTÕES SOCIAIS NA ESCOLA

O Grupo de Estudos e Pesquisa sobre Questões Sociais na Escola é vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGEDU) da Faculdade de Educação (FACED) da PUCRS, em consonância com a linha de pesquisa Pessoa e Educação. O Grupo discute e identifica temáticas contemporâneas transversais que vem sendo fatores de impacto nas escolas de ensino básico. As pesquisas realizadas visam a produção interdisciplinar e científica sobre temáticas contemporâneas que desafiam as escolas.

## Diogo Silveira Heredia y Antunes

Membro do G.P Questões sociais na escola.

Mestre e Doutor em Educação (PUCRS). Possui

graduação em Educação Física (UFRGS),

especialização em Psicologia Transpessoal

(Faculdade Spei/Unipazsul) e Residência Multiprofissional em

Saúde da Família (FURG). É professor nos cursos de especialização

"Neurociências, Educação e Desenvolvimento Infantil" da PUCRS e

"Psicologia Transpessoal" da EEPAL/FAMPER. Instrutor de

Mindfulness e fundador da Escola Meditta. Realiza atendimentos

individuais, ministra cursos e retiros de meditação mindfulness.



**Clique nos links abaixo para saber mais:**

 [diogoantunes.meditta](https://www.instagram.com/diogoantunes.meditta)

 [meditta.eco.br](https://www.meditta.eco.br)



## Andreia Mendes dos Santos

Coordenadora do G.P Questões sociais na escola.

Professora Adjunta da Pontifícia Universidade

Católica do Rio Grande do Sul junto a Escola de

Humanidades, nos Programas de Pós Graduação

em Educação (PPGEDU) e Sociologia e Ciências Políticas (PPGSCP),

assim como na Graduação em Pedagogia e demais Licenciaturas e,

na Escola de Ciências da Saúde e da Vida, no Curso de Graduação

em Psicologia. Coordenadora do Laboratório das Infâncias LabInf.

Desenvolve estudos nas temáticas de infâncias, psicologia e

educação, desenvolvimento infantil e escola.

ANTUNES, D. S. H y. **Práticas meditativas: escolas em conexão com o desenvolvimento humano integral, promoção de saúde e uma cultura de paz.** Tese (Doutorado em Educação) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2023.

DEMARZO, M.; CAMPAYO, J. G. **Manual prático de Mindfulness: Curiosidade e Aceitação.** São Paulo: Palas Athena, 2015.

DIEHLI, L.; MARIN, A H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina, v. 7, n. 2, 2016.

FJELD, Tove. BONNEVIE, Charite. The effect of plants and artificial day-light on the wellbeing and health of office workers, school children and health care personnel. Seminar report: reducing health complaints at work plants for people. Int. hort. exhib. Floriade: 2002.

KABAT-ZINN, J. **Viver a catástrofe total:** como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. São Paulo: Palas Atenas, 2017

NASCIMENTO, K. B.; SEIXAS, C. E. O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas. **Revista Educação Pública**, [s. l.], v. 20, n. 36, 22 set. 2020.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Mental health.** disponível em: [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1) acesso em: 2024.