



CADERNOS TÉCNICOS EM PSICOLOGIA

*Guia para Profissionais da Educação: cuidando
da saúde mental em tempos de NR1*

Carla da Conceição de Souza
Caroline Francisca Eltink

MESTRADO PROFISSIONAL
EM PRÁTICAS
INSTITUCIONAIS EM
SAÚDE MENTAL

UNIP

VICE-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA

Este Caderno Técnico em Psicologia corresponde a uma publicação *preprint* do Produto Técnico/Tecnológico desenvolvido através da dissertação SAÚDE MENTAL E/OU A FALTA DELA: Impactos na Coordenação Pedagógica da mestranda profissional Carla da Conceição de Souza, orientada pela Profa. Dra. Caroline Francisca Eltink, no Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP / *Campus* Ribeirão Preto – SP.

Esta versão *preprint* tem o objetivo de disponibilizar, antecipadamente, à comunidade de profissionais da saúde mental, a metodologia desenvolvida, enquanto aguarda publicação definitiva.

Todo o estudo, envolvendo o desenvolvimento e validação do Produto Técnico/Tecnológico, aqui apresentado, pode ser acionado no Repositório Institucional da Universidade Paulista – UNIP, na coleção do Programa de mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental.

Todos os direitos autorais dessa publicação estão reservados mediante defesa pública da candidata Carla da Conceição, no Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP / *Campus* Ribeirão Preto – SP.

Capa: Cristiano Sanches Alves

(Aluno do Programa de Mestrado Profissional em
Práticas Institucionais em Saúde Mental – UNIP – 2023/2024)

Maio de 2025

**Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Setorial da UNIP
Campus Ribeirão Preto**

Souza, Carla da Conceição; Eltink, Caroline Francisca

S729g Guia para profissionais da educação: cuidando da saúde mental
em tempos de NR1. (Preprint). / Carla da Conceição de Souza;
Caroline Francisca Eltink --Ribeirão Preto: Universidade Paulista, 2025.
33 f.:il. (Caderno Técnico em Psicologia)

Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais
em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP

1. Saúde mental. 2. Educação básica. 3. Coordenação pedagógica

Bibliotecária: Tatiane Rosa de Paula. CRB: 8/8919

OS CADERNOS TÉCNICOS EM PSICOLOGIA

Os Programas de Pós-Graduação Profissionais consistem em programas *stricto sensu* que se diferenciam dos Programas Acadêmicos em seu foco. Os Programas Profissionais têm seu foco na atuação prática, na aplicação do conhecimento científico diretamente às necessidades observadas na sociedade. Para tanto, um programa profissional se fundamenta na elaboração de um, como denominado pela CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Produto Técnico/Tecnológico, um PTT, voltado a suprir necessidades observadas na sociedade. Ao longo de todo o curso do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP, nossos alunos, a partir de necessidades que observam em suas vivências profissionais, concebem, elaboram, desenvolvem e testam um PTT voltado aos cuidados e promoção da saúde mental.

Alguns desses PTTs, como *podcasts*, vídeos, jogos e cartilhas, são publicados no formato original. No entanto, PTTs como protocolos de atendimento, programas de cursos de formação e de treinamentos, orientações para utilização de uma metodologia específica em um determinado contexto, metodologias pedagógicas, técnicas de trabalho com indivíduos e grupos e outros, apresentam desafios quanto à sua publicação e divulgação para a comunidade de profissionais. Frente a isso, a coordenação do programa de mestrado profissional, em conjunto com a Vice-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa, publica os “Cadernos Técnicos em Psicologia”, que visam divulgar os PTTs desenvolvidos, em formato *preprint*, enquanto não forem publicados em revistas científicas ou outro meio definitivo de publicação.

O objetivo do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da UNIP é de preparar, de forma técnica, científica e inovadora, profissionais da saúde capazes de analisar, desenvolver, implantar e acompanhar políticas, métodos, instrumentos, ações e conhecimento empírico no campo da saúde mental em seus diversos contextos, fundamentado no conceito de ser humano biopsicossocial e de saúde integral, visando a transformação das ações em saúde mental na sociedade e gerando um desenvolvimento saudável ao ser humano e melhor qualidade de vida ao mesmo. Nesse sentido, os “Cadernos Técnicos em Psicologia” vem como contribuição na divulgação e popularização da ciência aplicada, direcionando seu olhar para a construção de uma sociedade biopsicossocialmente mais saudável.

Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni

*Coordenador do Programa Mestrado Profissional
em Práticas Institucionais em Saúde Mental – UNIP*

Editor Responsável dos Cadernos Técnicos em Psicologia

Sumário

Apresentação	6
Fundamento Teórico	7
Tipo de Produto Técnico/Tecnológico	9
Público Alvo do Produto Técnico/Tecnológico	10
Descrição do Produto Técnico/Tecnológico	10
Considerações e Direcionamentos Finais	11
Referências.....	13
Guia para profissionais da educação: cuidando da saúde mental em tempos de NR1	15

O Papel dos Profissionais da Educação e os Cuidados com a Saúde Mental no Ambiente Escolar

Apresentação

Muito se tem discutido sobre saúde mental, práticas pedagógicas e autonomia profissional no contexto educacional. No entanto, ainda são escassas as abordagens que tratam de forma aprofundada esses temas no cotidiano das escolas da Educação Básica, especialmente sob a perspectiva dos profissionais da educação em sua diversidade de funções.

Este guia nasce da percepção da urgência de se criar materiais de apoio voltados à promoção da saúde mental dos profissionais que atuam nas escolas — professores, coordenadores pedagógicos, gestores escolares e técnicos educacionais. Ele foi construído durante uma pesquisa acadêmica de mestrado, desenvolvida por Carla da Conceição de Souza e sua orientadora Prof^a Dr^a Caroline Francisca Eltink, do Programa de Mestrado Profissional em Saúde Mental, autoras com vasta experiência nas áreas de educação e psicologia. A mestranda, graduada em Pedagogia, identificou uma lacuna significativa de atenção a esses sujeitos, que são constantemente solicitados em múltiplas demandas, muitas vezes simultâneas, e expostos a cenários de alta exigência emocional e organizacional.

Os coordenadores e profissionais da educação em geral vivenciam hoje um contexto desafiador, marcado por jornadas exaustivas, acúmulo de tarefas, pressões por resultados e conflitos interpessoais. Esses fatores têm contribuído para o aumento expressivo de casos de estresse, ansiedade, depressão e esgotamento profissional (burnout) entre trabalhadores da educação (Fundação Oswaldo Cruz, 2022). Diversos estudos demonstram que os transtornos mentais ocupacionais já afetam significativamente esse segmento profissional, com impactos não apenas na qualidade de vida, mas também na qualidade das relações pedagógicas e no desempenho institucional (Fiocruz, 2022; Brasil, 2021).

Diante dessa realidade, a ausência ou a demora na implementação de medidas preventivas e interventivas tende a agravar um quadro que já se configura como um desafio de saúde pública, exigindo respostas urgentes e integradas. Este

guia propõe-se, portanto, a ser um instrumento de reflexão, orientação e cuidado, objetivando contribuir para a construção de um ambiente escolar promotor de bem-estar emocional e saúde mental.

Fundamento Teórico

Os profissionais da educação — incluindo professores, coordenadores pedagógicos, gestores e técnicos escolares — exercem um papel central na promoção de ambientes escolares saudáveis, inclusivos e colaborativos. Entre esses profissionais, os coordenadores pedagógicos assumem uma função estratégica na mediação das relações institucionais e no fortalecimento das práticas pedagógicas. Além disso, tornam-se referência na articulação entre os diversos membros da comunidade escolar (Tozzetto & Kailer, 2016).

Esses profissionais orientam, acompanham e formam docentes, contribuindo diretamente para a melhoria da qualidade do ensino e das relações interpessoais na escola. Nesse cenário, torna-se imprescindível considerar o impacto da saúde mental desses profissionais sobre sua capacidade de atuar com plenitude. Como defende a Organização Mundial da Saúde (World Health Organization [WHO], 2024), a saúde mental no trabalho é um dos principais determinantes de bem-estar e desempenho profissional. Assim, cuidar de quem educa deve ser uma prioridade das políticas públicas e institucionais.

Além das demandas pedagógicas, os profissionais da educação mantêm relações contínuas com estudantes, famílias e colegas de trabalho, sendo a qualidade dessas interações altamente influenciada por suas competências emocionais — como empatia, escuta ativa e capacidade de gestão de conflitos (van Dam, 2021). A saúde mental, nesse contexto, torna-se um fator-chave para a construção de ambientes pedagógicos acolhedores e produtivos.

Apesar do avanço das discussões sobre saúde mental a partir dos anos 2000, ainda há uma carência significativa de políticas voltadas aos educadores. A maioria das propostas foca o bem-estar dos alunos, negligenciando as necessidades psicoemocionais daqueles que sustentam o processo educacional diariamente

Estudos indicam que fatores como sobrecarga, falta de reconhecimento, conflitos institucionais e ausência de apoio emocional impactam diretamente a saúde desses profissionais (Benzoni et al., 2016). Educadores que enfrentam esgotamento emocional e físico têm sua atuação comprometida, o que afeta a qualidade do ensino, os vínculos escolares e até aspectos financeiros da instituição (WHO, 2024).

Nesse cenário, a teoria de Maurice Tardif (2011, 2014) se mostra fundamental. O autor propõe que o saber docente é constituído por três dimensões: saber, saber-fazer e saber-ser. Segundo ele, esses saberes não se limitam aos conteúdos disciplinares, mas abrangem também a prática pedagógica, a experiência profissional acumulada e as capacidades relacionais.

Tardif (2011) ainda afirma que os saberes profissionais dos educadores são construídos a partir de seis fios condutores que envolvem a formação pessoal, a formação escolar, a formação profissional, a prática cotidiana, a socialização profissional e a experiência de vida. Esses elementos constituem uma base plural e dinâmica. Compete, portanto, aos profissionais da educação transformar esses saberes em ações significativas, adaptando-se às realidades escolares e aos desafios emocionais e sociais que emergem no cotidiano. Como apontam Tozzetto e Kailer (2016), é no cotidiano escolar que esses saberes são acionados e ganham sentido, conforme as necessidades institucionais e humanas de cada contexto.

Entretanto, os ambientes escolares nem sempre favorecem esse processo. O local de trabalho, ao invés de ser um espaço de bem-estar, pode se tornar fonte de estresse, cansaço e adoecimento. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2024) reconhece o estresse ocupacional como uma condição crítica, com sintomas que vão da exaustão física à alienação emocional em relação às atividades laborais.

Esses sintomas se manifestam de formas diversas — dores físicas, distúrbios do sono, ansiedade, conflitos interpessoais, entre outros — e afetam diretamente o desempenho profissional e a qualidade das relações escolares (van Dam, 2021). Benzoni (2018) demonstrou que níveis elevados de estresse

prejudicam a percepção do ambiente de trabalho e a capacidade de reagir adequadamente às situações sociais, impactando o clima organizacional.

Nesse contexto, torna-se essencial observar os instrumentos legais que regem a saúde no trabalho, especialmente a Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) (Portaria MTE nº 1.419/2024), atualizada em 2024, que trata das disposições gerais, do programa de gerenciamento de riscos, e da gestão de riscos ocupacionais (GRO). Essa norma determina que os ambientes de trabalho — inclusive escolares — devem adotar medidas de prevenção e promoção da saúde física e mental, garantindo condições mais seguras e sustentáveis (Brasil, 2024). Nesse sentido, as escolas devem desenvolver estratégias para detectar e mitigar riscos psicossociais como estresse ocupacional, assédio moral e sobrecarga de tarefas.

Portanto, cuidar da saúde mental dos profissionais da educação não é apenas um ato de humanidade ou empatia, mas um dever ético e legal. Promover redes de apoio, espaços de escuta, formação continuada e valorização profissional são caminhos viáveis e urgentes para promover bem-estar, a permanência e a motivação de quem atua cotidianamente pela transformação social via educação.

Tipo de Produto Técnico/Tecnológico

Este Caderno Técnico em Psicologia apresenta como Produto Técnico/Tecnológico - PTT um guia (Apêndice 1) que tem como objetivo apoiar os profissionais da educação, incluindo direção e coordenação, na construção de um ambiente escolar promotor de bem-estar e colaborativo. Parte-se do reconhecimento de que os desafios cotidianos da prática docente e da gestão escolar impactam diretamente na saúde mental dos profissionais da educação e, consequentemente, na qualidade do trabalho pedagógico e das relações interpessoais na escola.

Considerando-se esses desafios diários, o guia propõe ações e reflexões baseadas no trabalho em equipe, na ajuda mútua e na legislação vigente, como a Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) (Portaria MTE nº 1.419/2024), que trata da

atenção à saúde e aos fatores de risco psicossociais presentes no ambiente de trabalho.

Público-alvo do Produto Técnico/Tecnológico

Destina-se profissionais da educação básica, incluindo coordenadores e gestores escolares, com possibilidade de extensão a equipes técnicas, orientadores pedagógicos professores e demais atores da comunidade escolar.

Descrição do Produto Técnico/Tecnológico

Finalidade

O Guia para profissionais da educação: cuidando da Saúde Mental em tempos de NR1 (Apêndice 1) tem como objetivo orientar e estimular reflexões para a construção de um ambiente escolar capaz de promover bem-estar a todos os profissionais da educação, incluindo diretores e coordenadores, além de contribuir com o cumprimento de alguns aspectos da NR-1, atualizada em 2024, com a inclusão da gestão de riscos psicossociais e a atenção às condições de trabalho na prevenção de agravos da saúde mental dos trabalhadores.

Parte-se do reconhecimento de que os desafios cotidianos enfrentados na gestão escolar e na prática docente impactam diretamente na saúde mental de todos os profissionais da educação e, conseqüentemente, na qualidade do trabalho oferecido e nas relações interpessoais na escola.

Conteúdo e abordagem

A proposta do Guia está estruturada em torno de quatro eixos centrais:

- **Trabalho em equipe** como estratégia para promover cooperação e reduzir a sobrecarga individual;

- **Troca entre pares e fortalecimento de vínculos**, incentivando o compartilhamento de saberes e práticas; e a construção de relações de confiança e vínculos na comunidade escolar
- **Suporte técnico e afetivo**, valorizando tanto o suporte institucional quanto o acolhimento interpessoal;
- **Saúde mental no ambiente escolar**, com ênfase na **Norma Regulamentadora NR-1**, que trata das disposições gerais e do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO) nos ambientes de trabalho, inclusive nas instituições escolares.

Considerações e Direcionamentos Finais

A construção de um ambiente escolar saudável e emocionalmente acolhedor não é tarefa simples nem individual. Exige **comprometimento coletivo**, abertura ao diálogo, respeito à diversidade de vivências e reconhecimento dos limites e potencialidades de cada profissional.

As atividades propostas devem ser dirigidas e aplicadas por profissionais qualificados, com experiência comprovada na área, e que não integrem a equipe pedagógica da instituição escolar, a fim de assegurar a imparcialidade e a eficácia dos resultados obtidos.

Além disso, as atividades devem ser cuidadosamente preparadas e planejadas de forma a promover reflexão, aprendizado e acolhimento, através das quais os participantes possam se sentir seguros para expressar suas opiniões e sentimentos.

Também é importante que os profissionais que estiverem dirigindo o processo de intervenção proposto no Guia sejam capazes de manejar possíveis conflitos emergentes a partir das atividades e reflexões geradas, especialmente as dos eixos 3 (*Ajuda técnica e afetiva: cuidar e ser cuidado*) e 5 (*A NR1 e a Saúde Mental no ambiente escolar*), pois o grupo deve ser um espaço de respeito mútuo e acolhimento.

Nesse sentido, uma gestão democrática, e que recebe o suporte e apoio dos gestores e seus superiores para implantação das medidas sugeridas nos encontros e nas atividades desenvolvidas durante as intervenções, tornam-se elementos-chave para a conquista de melhores condições de trabalho, melhoras nos relacionamentos interpessoais e conquistas na promoção de saúde mental nas escolas.

Ao propor ações centradas no trabalho em equipe, na troca entre pares e na ajuda técnica e afetiva, reforça-se a importância de ambientes pedagógicos onde todos — professores, gestores, técnicos e demais profissionais — se sintam valorizados e protegidos.

Sugere-se adotar os seguintes cuidados para garantir a continuidade e o fortalecimento das práticas sugeridas:

1. **Institucionalizar momentos de escuta e diálogo** nas reuniões pedagógicas e nos espaços de gestão.
2. **Promover formações continuadas** sobre saúde mental, clima organizacional e prevenção de riscos psicossociais.
3. **Integrar a NR-1 ao planejamento institucional**, assegurando a implementação do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR).
4. **Criar comissões internas de cuidado e bem-estar**, compostas por diferentes segmentos da comunidade escolar.
5. **Fomentar redes de apoio entre profissionais**, fortalecendo o pertencimento e reduzindo o isolamento emocional.
6. **Monitorar e avaliar continuamente** o impacto das ações implementadas sobre o clima organizacional e a saúde mental dos trabalhadores.

Acredita-se que **cuidar de quem educa** é um princípio fundamental para garantir a qualidade da educação e o fortalecimento dos vínculos na comunidade escolar. Espera-se que este guia seja ponto de partida para transformações significativas nas relações, nas rotinas e na cultura institucional das escolas.

Referências

- Benzoni, P. E. (2018). A influência do estresse na condição de afastamento do trabalho por distúrbios osteomusculares. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 11(2), 294–305. <https://doi.org/10.36298/gerais2019110208>
- Benzoni, P. E., Barato, C. C., Marchesin, M. A., & Inocente, M. M. (2016). Afastamento do trabalho e crise do capital: A incapacidade refletindo o contexto. *SER Social*, 18(39), 540–561. https://doi.org/10.26512/ser_social.v18i39.14637
- Brasil. Ministério da Economia. Secretaria Especial de Previdência e Trabalho. (2020). *Portaria SEPRT nº 6.730, de 9 de março de 2020: Altera a Norma Regulamentadora nº 1 – Disposições Gerais*. Diário Oficial da União, seção 1, 11 de março de 2020.
- Brasil. Ministério da Educação. (2021). *Relatório técnico: Saúde mental de professores da educação básica*. MEC.
- Brasil. Ministério do Trabalho e Emprego. (2024). *Portaria MTE nº 1.419, de 27 de agosto de 2024*. Ministério do Trabalho e Emprego.
- Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ). (2022). *Condições de trabalho e saúde dos profissionais da educação no Brasil*. EPSJV/Fiocruz. <https://www.epsjv.fiocruz.br>
- Ministério do Trabalho e Emprego. (2025). *Guia de informações sobre os fatores de riscos psicossociais relacionados ao trabalho*. Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego. Disponível em: <https://cdn.protecao.com.br/wp-content/uploads/2025/04/Guia-Fatores-de-Riscos-Psicossociais-MTE.pdf>
- Ministério do Trabalho e Emprego. (2025). *Inclusão de fatores de risco psicossociais no GRO começa em caráter educativo a partir de maio*. <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/noticias-e-conteudo/2025/abril/inclusao-de-fatores-de-risco-psicossociais-no-gro-comeca-em-carater-educativo-a-partir-de-maio>
- Organização Internacional do Trabalho. (1981). *Convenção nº 155 sobre segurança e saúde dos trabalhadores*. Genebra: OIT.
- Tardif, M (2014). *Saberes docentes e formação profissional*. Vozes.
- Tardif, M., & Levasseur, L (2011). *A divisão do trabalho educativo* (Tradução de F. Morás). Vozes.
- Tozzetto, S. S., & Kailer, P. (2016). Formação inicial do coordenador pedagógico: Análises e reflexões dos saberes profissionais. *Cadernos de Pesquisa*, 23, 67–80.
- van Dam, A. (2021). A clinical perspective on burnout: Diagnosis, classification, and treatment of clinical burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(5), 732–741. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1948400>

World Health Organization. (2024). *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics: QD85 Burnout*. <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#129180281>

Apêndice 1: Guia para profissionais da educação: cuidando da Saúde Mental em tempos de NR1





Apresentação

Muito se tem discutido sobre saúde mental no contexto educacional, contudo, ainda são poucas as propostas que aplicam de forma concreta os cuidados necessários para cuidar da saúde mental de todos profissionais da Educação Básica, em suas diversas funções, incluindo coordenadores pedagógicos e diretores.

Este guia nasce da percepção da urgência de se criar materiais de apoio voltados a essa necessidade.

Gestores, coordenadores e professores têm vivenciado um contexto desafiador, marcado por jornadas exaustivas, acúmulo de tarefas, pressões por resultados e conflitos interpessoais. Esses fatores têm contribuído para o aumento expressivo de casos de estresse, ansiedade, depressão e esgotamento profissional (burnout)(Fundação Oswaldo Cruz, 2022).



Os profissionais da educação — incluindo professores, coordenadores pedagógicos, gestores, técnicos escolares e colaboradores — exercem um papel central na promoção de ambientes escolares saudáveis, inclusivos e colaborativos.

Como defende a Organização Mundial da Saúde (World Health Organization (WHO), 2024), a saúde mental no trabalho é um dos principais determinantes de bem-estar e desempenho profissional. Assim, cuidar de quem educa deve ser uma prioridade nas escolas.

Contudo, a maioria das propostas de promoção de saúde mental nas escolas foca o bem-estar dos alunos, negligenciando as necessidades psicoemocionais daqueles que sustentam o processo educacional diariamente.

Dentre os profissionais da escola, os coordenadores pedagógicos assumem uma função estratégica na mediação das relações institucionais e no fortalecimento das práticas pedagógicas. Além disso, tornam-se referência na articulação entre os diversos membros da comunidade escolar (Tozzetto & Kailer, 2016).



Estudos indicam que fatores como sobrecarga, falta de reconhecimento, conflitos institucionais e ausência de apoio emocional impactam diretamente a saúde desses profissionais (Benzoni et al., 2016). Educadores que enfrentam esgotamento emocional e físico têm sua atuação comprometida, o que afeta a qualidade do ensino, os vínculos escolares e até aspectos financeiros da instituição (WHO, 2024).

Nesse cenário, a teoria de Maurice Tardif (2011) ajuda a compreender importantes aspectos desse processo. O autor propõe que o saber docente é constituído por três dimensões:

SABER

SABER-FAZER

SABER-SER

Esses saberes não se limitam aos conteúdos disciplinares, mas abrangem também a prática pedagógica, a experiência profissional acumulada e as capacidades relacionais.



Os saberes profissionais dos educadores são construídos a partir de seis fios condutores:

- Formação
- Saber e trabalho
- Diversidade do saber
- Temporalidade do saber
- Saberes experienciais
- Interatividade

É no cotidiano escolar que os saberes são utilizados e ganham sentido. Cabe aos profissionais da educação transformá-los em ações, adaptando-se às realidades escolares e aos desafios que emergem no cotidiano (Tozzetto & Kailer, 2016).

Mas, nem sempre os ambientes escolares favorecem esse processo. O local de trabalho pode se tornar fonte de estresse, cansaço e adoecimento, com manifestações de sintomas que vão desde a exaustão física à alienação emocional em relação às atividades laborais (WHO, 2024; van Dam, 2021). Níveis elevados de estresse no ambiente laboral prejudicam a percepção deste ambiente e a capacidade de reagir adequadamente às situações sociais, impactando negativamente no clima organizacional (Benzoni, 2018).



Nesse contexto, torna-se essencial observar a Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) (Portaria MTE nº 1.419/2024 - Brasil, 2024), que trata das disposições gerais, do programa de gerenciamento de riscos e da gestão de riscos ocupacionais. Essa norma determina que os ambientes de trabalho — inclusive os ambientes escolares — devem adotar medidas de prevenção e promoção da saúde física e mental, garantindo condições mais seguras e sustentáveis (). Nesse sentido, as escolas devem desenvolver estratégias para detectar e mitigar riscos psicossociais como estresse ocupacional, assédio e sobrecarga de tarefas.

Portanto, cuidar da saúde mental dos profissionais da educação é algo premente e requer atenção imediata, mas como cuidar disso? Que ações podem ser desenvolvidas na escola para dar atenção e prevenir os fatores de risco psicossociais nas escolas?

As sugestões contidas neste guia são fruto de uma dissertação de mestrado desenvolvida durante os anos de 2024 e 2025, por Carla da Conceição de Souza e sua orientadora Prof^a Dr^a Caroline Francisca Eltink, do Programa de Mestrado Profissional em Saúde Mental, autoras com vasta experiência nas áreas de educação e psicologia.



Este guia propõe-se a ser um instrumento de reflexão e orientação, e tem como objetivo contribuir para que coordenadores e profissionais da educação consigam aperfeiçoar o ambiente escolar no sentido de promover cada vez mais bem-estar e um ambiente colaborativo.

Considerando os desafios diários da prática docente e da gestão escolar, propõe-se ações e reflexões baseadas em resultados de estudo desenvolvido por Souza (2025). Tem-se como referências fundamentais o trabalho em equipe, a ajuda mútua e alguns aspectos da **NR-1** (Portaria MTE nº 1.419/2024), que trata da saúde e segurança no ambiente de trabalho.

O guia é uma ferramenta estratégica para a gestão pedagógica, promovendo o bem-estar de todos os profissionais da educação, e objetivando-se garantir o cumprimento de normativas trabalhistas.



1. TRABALHO EM EQUIPE: CONSTRUIR JUNTOS O TRABALHO EM EQUIPE É ESSENCIAL PARA O BOM FUNCIONAMENTO DA ESCOLA E PARA SEU BEM-ESTAR

Ele permite buscar:

- ▶ Divisão equilibrada de tarefas.
- ▶ Redução de sobrecarga emocional.
- ▶ Tomada de decisões mais assertivas e democráticas.
- ▶ Sentimento de pertencimento e reconhecimento dos membros da equipe.

Ações sugeridas:

- **Reuniões periódicas** para alinhamento de objetivos pedagógicos e resolução de conflitos.
- **Rodas de conversa e aplicação de dinâmicas** objetivando fortalecer as relações interpessoais e os laços da equipe.
- **Grupos de trabalho colaborativo**, com papéis definidos, mas flexíveis.
- **Planejamento conjunto** entre professores e coordenação pedagógica.



2. TROCA ENTRE PARES: APRENDIZADO E APOIO MÚTUO

Promover espaços de escuta e troca de experiências entre os profissionais estimula a aprendizagem contínua e reduz o isolamento.

Estratégias práticas:



Círculos de diálogo para compartilhar vivências e estratégias de ensino.



Mentorias entre pares. Trocas de experiências entre colegas, tais como mentorias entre professores, entre coordenadores, ou entre diretores, onde os mais experientes podem apoiar, acolher e orientar os mais novos na profissão.



Rodízios de observação entre salas de aula para inspirar boas práticas.



3. AJUDA TÉCNICA E AFETIVA: CUIDAR E SER CUIDADO

A saúde mental dos profissionais da educação depende também de uma rede de apoio que combine saber técnico com acolhimento emocional e psicológico.

Formas de ajuda:

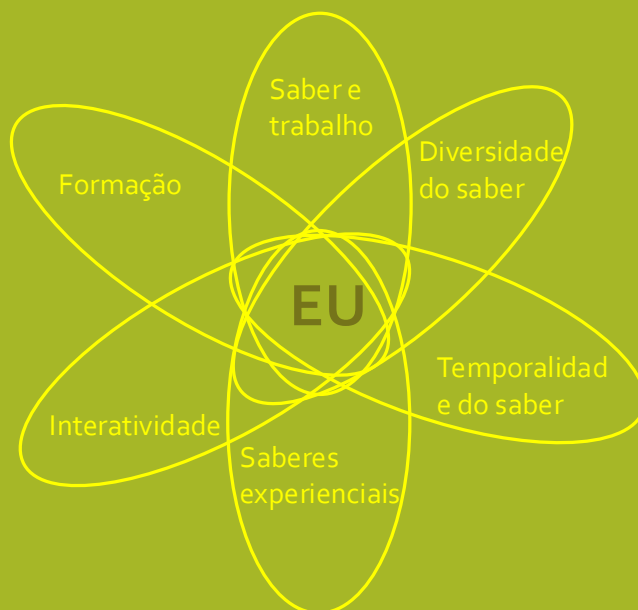
- **Apoio técnico:** orientação pedagógica, capacitações.
- **Apoio afetivo:** escuta ativa, empatia, respeito às individualidades e acolhimento em momentos de crise, suporte psicológico institucional.
- **Autoconhecimento:** proporcionar momento de encontro e autoconhecimento.



UMA PROPOSTA DE ATIVIDADE DE AUTOCONHECIMENTO

OBJETIVO: Proporcionar momentos de **REFLEXÃO E AUTOCONHECIMENTO** podem ajudar muito no exercício da profissão.

Segundo Tardif (2014), os saberes do professor podem ser analisados considerando-se seis fios condutores, os quais envolvem não apenas sua evolução como docente, mas também como pessoa, considerando todas as possíveis influências que contribuiriam para seu agir, planejar e pensar.



Considerando-se os SEIS FIOS CONDUTORES DE TARDIF (2019), como você autoavalia o seu conjunto de saberes? Quais você utiliza e te ajudam a desenvolver bem seu trabalho e se sentir bem consigo mesmo e com os outros?

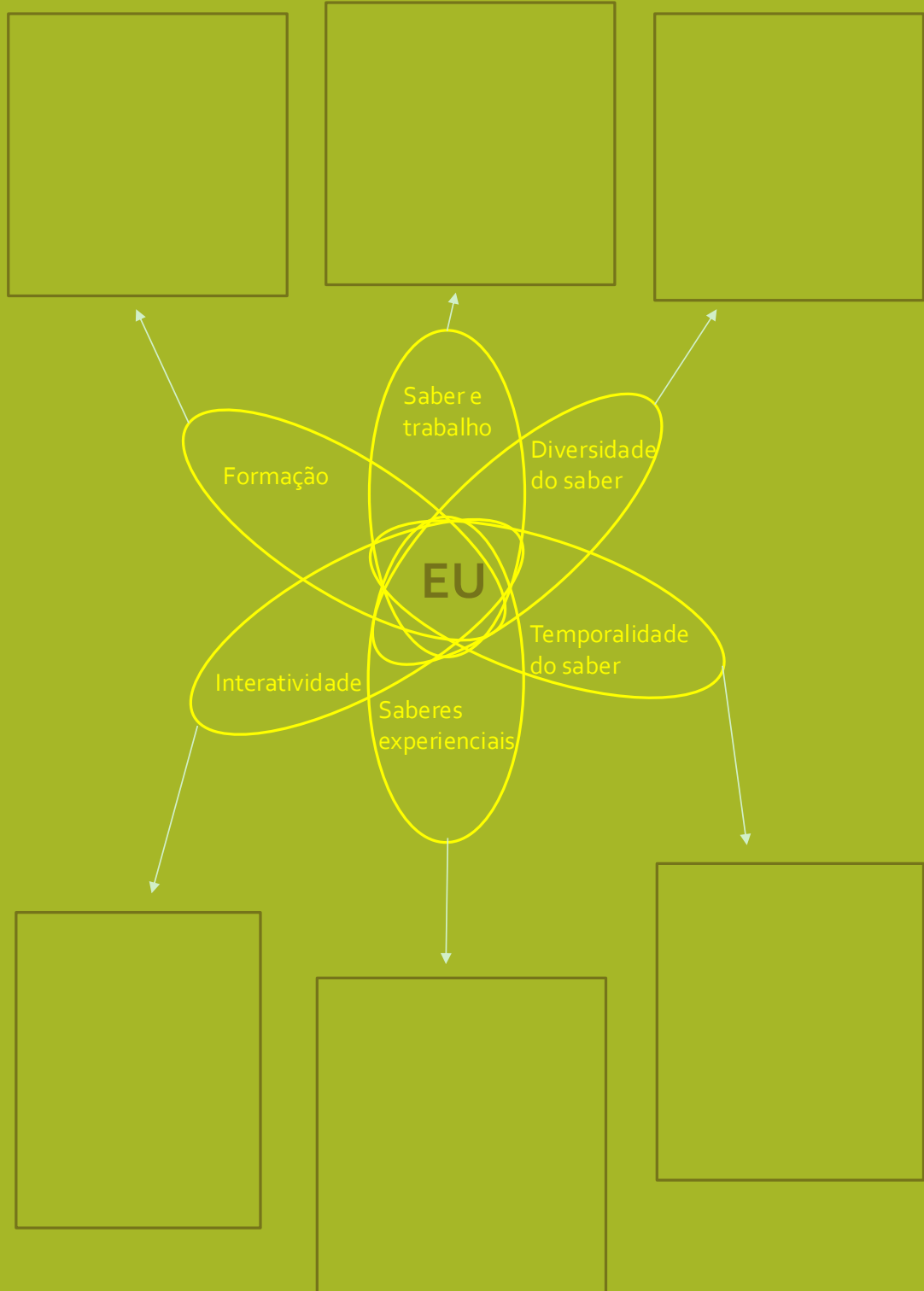


Os conhecimentos profissionais e o autoconhecimento são essenciais para que um profissional desempenhe eficazmente seu trabalho.

Para autoanalisar, considere a descrição dos SEIS FIOS CONDUTORES de Tardif, abaixo apresentados:

1. “Saber e trabalho”: são saberes para realização de ações cotidianas na escola, é o uso do saber aplicado ao trabalho, como as necessidades pedagógicas, mediar conflitos, solucionar problemas adversos, etc.
2. “Diversidade de saberes”: se refere a diversidade do saber e ao pluralismo do saber docente, alusivos aos diversos saberes pedagógicos e a um "saber-fazer". No caso do coordenador pedagógico, relaciona-se às orientações diárias compartilhadas com os docentes sobre conteúdos ensinados e mediados aos alunos considerando, sempre, as diferentes necessidades do processo ensino-aprendizagem.
3. A “temporalidade do saber”: o saber está diretamente ligado ao processo temporal, pois sofre mudanças e transformações diárias, por isso a necessidade de continuar participando de cursos de (in)formação.
4. “Saberes experienciais”: está relacionado aos momentos de reflexão sobre sua própria prática pedagógica, pensando e repensando sobre as atuações diárias e assim, em comunhão, mudar e/ou repensar, quando necessário, a melhoria dessa prática.
5. A “interatividade”: envolve os "saberes humanos a respeito de seres humanos" (Tardif, 2014, p. 22), o relacionamento interpessoal cotidiano, o considerar as necessidades e diferenças entre os indivíduos, tendo em vista toda a comunidade escolar.
6. “Saberes da formação profissional”: também chamados de saberes pedagógicos transmitidos nas formações inicial ou continuada.

Preencha os quadros abaixo com suas reflexões:





4. FORTALECENDO OS VÍNCULOS NA COMUNIDADE ESCOLAR

Vínculos fortes são a base para uma escola humanizada e eficiente. Eles se constroem por meio de:

- **Relações de confiança** entre professores, gestores, estudantes e famílias.
- **Valorização** da escuta ativa e do diálogo aberto.
- **Projetos coletivos** com envolvimento da comunidade escolar.

Ações sugeridas:

- ◆ Reuniões de pais com encontros temáticos, reunindo famílias e comunidade escolar.
- ◆ Projetos interdisciplinares envolvendo toda a escola, com foco em promoção de valores e cidadania.
- ◆ Dinâmicas de grupo para integração e bem-estar.



5. A NR-1 E A SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE ESCOLAR

A **NR-1 (Norma Regulamentadora nº1 - Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais)** (Portaria MTE nº 1.419/2024, e Portaria MTE nº 765 de 2025) determina que todo ambiente de trabalho deve garantir:

- Prevenção de riscos físicos e psicossociais relacionados ao trabalho.
- Implantação do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO).
- Elaboração do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR).
- Promoção da saúde e da segurança dos trabalhadores.



Aplicações na Escola:

➤ **Mapeamento dos riscos psicossociais.** Construir uma lista de agravos à saúde mental. Alguns exemplos: assédio de qualquer natureza; má gestão de mudanças organizacionais; baixa clareza do papel/função; baixas recompensas e reconhecimento; falta de suporte/apoio no trabalho; falta de autonomia no trabalho; baixa justiça organizacional; eventos violentos ou traumáticos; baixa demanda no trabalho ou excesso de demanda no trabalho; más relacionamentos no local de trabalho; trabalho em condições de difícil comunicação; trabalho remoto e isolado.

➤ **Elaborar protocolos de identificação de perigos, avaliação de riscos e de implementação de medidas de prevenção referentes aos fatores de risco.**

Alguns passos que devem ser considerados:

1. Verificar se precisa de ajuda especializada para identificação dos fatores de risco;
2. Envolver as partes interessadas no processo de mapeamento;
3. Atribuir responsabilidades para a condução das etapas de elaboração e implantação do GRO e do PGR;
4. Comunicação transparente sobre as etapas do processo de identificação, avaliação e implantação do GRO e do PGR;
5. Se for identificado algum fator de risco: deve ser elaborado um inventário de riscos, e indicar o nível de risco para um deles – a caracterização da situação de trabalho e a avaliação de risco devem ser feitas de forma qualitativa;
6. Deve ser definido um PLANO DE AÇÃO, com um cronograma e os responsáveis pelo acompanhamento e avaliação dos resultados. Os trabalhadores da educação devem participar de todo o processo de identificação dos riscos, da avaliação do fator e da adoção de medidas de prevenção. É fundamental que essas medidas sejam mantidas ao longo do tempo, no sentido de verificar se a medida foi implementada, se está sendo mantida, e se está sendo eficaz.

Criação de comissões internas de saúde e bem-estar.



Importante: O cumprimento da NR-1 também implica reconhecer os aspectos emocionais e sociais do trabalho pedagógico como fatores de risco ou proteção.



Direcionamentos para continuidade e fortalecimento das práticas sugeridas:

1. **Institucionalizar momentos de escuta e diálogo** nas reuniões pedagógicas e nos espaços de gestão.
2. **Promover formações continuadas** sobre saúde mental, clima organizacional e prevenção de riscos psicossociais.
3. **Integrar a NR-1 ao planejamento institucional**, assegurando a implementação do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR).
4. **Criar comissões internas de cuidado e bem-estar**, compostas por diferentes segmentos da comunidade escolar.
5. **Fomentar redes de apoio entre profissionais**, fortalecendo o pertencimento e reduzindo o isolamento emocional.
6. **Monitorar e avaliar continuamente** o impacto das ações implementadas sobre o clima organizacional e a saúde mental dos trabalhadores.

Acredita-se que **cuidar de quem educa** é um princípio fundamental para garantir a qualidade da educação e o fortalecimento dos vínculos na comunidade escolar. Espera-se que este guia seja ponto de partida para transformações significativas nas relações, nas rotinas e na cultura institucional das escolas.

Cuidar da saúde mental e fortalecer os vínculos na escola é um processo contínuo e coletivo.

Ao integrar práticas colaborativas, suporte mútuo e as diretrizes da NR-1, é possível criar um ambiente mais seguro, produtivo, acolhedor, e promotor de bem-estar e saúde mental.



REFERÊNCIAS

- Benzoni, P. E. (2018). A influência do estresse na condição de afastamento do trabalho por distúrbios osteomusculares. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 11(2), 294–305. <https://doi.org/10.36298/gerais2019110208>
- Benzoni, P. E., Barato, C. C., Marchesin, M. A., & Inocente, M. M. (2016). Afastamento do trabalho e crise do capital: A incapacidade refletindo o contexto. *SER Social*, 18(39), 540–561. https://doi.org/10.26512/ser_social.v18i39.14637
- Brasil. Ministério do Trabalho. (2024). Norma Regulamentadora NR-1 – Disposições gerais e gerenciamento de riscos ocupacionais. Portaria SEPRT nº 6.730, de 9 de março de 2024. Recuperado em 22 de maio de 2025, de <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/assuntos/inspecao-do-trabalho/normas-regulamentadoras/nr-01-disposicoes-gerais-e-gerenciamento-de-riscos-ocupacionais>
- Organização Mundial da Saúde.(2022). Saúde Mental no Trabalho.
- Tardif, M (2014). *Saberes docentes e formação profissional*. Vozes.
- Tardif, M., & Levasseur, L (2011). *A divisão do trabalho educativo* (Tradução de F. Morás). Vozes.
- Tozzetto, S. S., & Kailer, P. (2016). Formação inicial do coordenador pedagógico: Análises e reflexões dos saberes profissionais. *Cadernos de Pesquisa*, 23, 67–80.
- van Dam, A. (2021). A clinical perspective on burnout: Diagnosis, classification, and treatment of clinical burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(5), 732–741. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1948400>
- World Health Organization. (2024). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics: QD85 Burnout. <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#129180281>



GUIA PARA PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO: CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE NR1

Este guia foi elaborado com o propósito de apoiar os profissionais da educação na construção de um ambiente escolar mais saudável e colaborativo. Reconhecendo os desafios cotidianos enfrentados por educadores e gestores escolares, a proposta busca promover o bem-estar mental, fortalecer os vínculos interpessoais e valorizar a cooperação no espaço escolar.

Organizado em torno de quatro eixos centrais — trabalho em equipe; troca entre pares, autoconhecimento e fortalecimento de vínculos; ajuda técnica e afetiva; e saúde mental no ambiente escolar (com ênfase na NR-1) —, o guia oferece orientações práticas, fundamentadas em políticas públicas e experiências educativas.

Destinado a profissionais da educação básica, como professores, coordenadores pedagógicos, orientadores e gestores, o material apresenta linguagem acessível e recursos visuais, sendo ideal para ser utilizado em formações, reuniões pedagógicas e espaços de escuta coletiva.