

“Jornada Fortalecer: Relato de Experiência de Oficinas de Autocuidado para Educadores”

Juliana Malta Soares ¹
Luene Sena Santos ²
Joversina Martins de Sousa ³

RESUMO:

Neste resumo, é realizada uma análise de um grupo de apoio voltado para o autocuidado de profissionais da educação, através de um relato de experiência. O grupo de apoio, intitulado por “Jornada Fortalecer”, surgiu com o objetivo de promover a saúde mental e o bem-estar através de práticas de autocuidado, com a oferta de um espaço de acolhimento e interação aos colaboradores da Estação Conhecimento, uma organização social cuja atuação é baseada nos pilares da Educação, Cultura e Esporte, com foco no conceito de desenvolvimento integral. Os encontros do grupo tiveram por finalidade promover a sensibilização de práticas de autocuidado, oferecendo espaço para os diálogos e dinâmicas que visavam fortalecer o bem-estar emocional e auxiliar no processo de autoconhecimento e autoestima dos participantes. As oficinas ocorreram de forma semanal, com um total de dez encontros por jornada, os quais foram mediados pela psicóloga da instituição. Evidencia-se que a participação no grupo foi de forma voluntária e a regra fundamental foi a confidencialidade e o respeito mútuo entre os membros do grupo. Observou-se que as oficinas contaram com uma adesão e participação consistente ao longo de sua realização, o que evidencia o comprometimento dos participantes com seu próprio bem-estar. Por meio de mudanças de atitudes e estabelecimento de rotinas, os participantes trouxeram relatos e reflexões sobre melhorias em alguns aspectos de suas vidas, que refletiram em mudanças com resultados tanto na qualidade de vida pessoal quanto no exercício laboral. Este relato de experiência destaca a relevância dos programas de autocuidado como uma estratégia que auxilie no suporte emocional e fortalecimento dos profissionais da educação.

Palavras-chave: Autocuidado, saúde mental, educadores, grupo de apoio.

¹ Pós-Graduada do Curso de Psicologia da Educação da Universidade Estadual do Maranhão – UEMA. Especialista em Psicologia Escolar pelo Conselho Federal de Psicologia; no curso de Educação Inclusiva: AEE pela Faculdade Laboro. Graduada no curso de Psicologia pela Universidade Ceuma, julianamalta.psi@gmail.com;

² Pós-Graduada no curso de Psicopedagogia da Faculdade Santa Fé - FSF, senaluene@gmail.com;

³ Mestre em Ciência da Educação e Multidisciplinaridade pela Universidade Regional do Cariri - URCA, cordenacaopedagogica@estacaoconhecimentodearari.org.br;