

# FORMAÇÃO CONTINUADA EM MATEMÁTICA: IMPACTO NO BEM-ESTAR DOCENTE E NA RECOMPOSIÇÃO DA APRENDIZAGEM EM PERNAMBUCO

José Lisboa da Silva Neto <sup>1</sup>  
Anderson Douglas Pereira Rodrigues da Silva <sup>2</sup>

## INTRODUÇÃO

Professores são os atores fundamentais no ensino, responsáveis por conduzirem o processo de aprendizagem. O êxito da educação perpassa diretamente pelo bem-estar destes profissionais (Soares et al., 2025).

Nos últimos anos, além dos desafios historicamente reconhecidos na profissão, como baixa remuneração, carga de trabalho excessiva e desvalorização. O período pandêmico intensificou esses problemas, resultando em um aumento de ansiedade, estresse, insônia e esgotamento emocional, que acarretaram em uma diminuição na motivação e na produtividade dos educadores (Rocha; Rossetto, 2022; Silva, 2022; Costa; Batista, 2024).

O Ministério da Saúde define o bem-estar mental como um constructo complexo e multifacetado que não depende apenas do aspecto psicológico e emocional, mas também de condições fundamentais, como saúde física, apoio social e condições de vida. Além dos aspectos individuais, a saúde mental é também determinada por fatores sociais, ambientais e econômicos, como o local e as condições de trabalho. Pesquisas recentes revelam um alto nível de desgaste mental e sobrecarga no ambiente de trabalho dos professores, tanto da rede pública quanto da rede privada (Lourenço, 2024; Lopes, 2024; Soares et al., 2025).

Em 2023, os resultados de avaliações de rendimento escolar estaduais como o Sistema de Avaliação Educacional de Pernambuco (SAEPE) e nacionais como o Sistema de Avaliação da Educação Básica (SAEB), evidenciaram lacunas persistentes na aprendizagem em Matemática, especialmente nas séries finais do ensino fundamental (INEP, 2023; Todos Pela Educação, 2024; SEE-PE, 2024). Para enfrentá-las, o Governo

---

<sup>1</sup> Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGE) da Universidade de Pernambuco – UPE – Campus Mata Norte, [jose.lsneto@upe.br](mailto:jose.lsneto@upe.br);

<sup>2</sup> Doutor e Mestre em Educação Matemática e Tecnológica (EDUMATEC) da Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, [anderson.rodriguessilva@upe.br](mailto:anderson.rodriguessilva@upe.br);



de Pernambuco lançou o projeto Reconquista (Pernambuco. Secretaria de Educação e Esportes, 2023, p. 8), realizado no contraturno escolar, nas turmas de 9º ano, conduzido por professores especialmente direcionados para o projeto, voltado à recomposição das aprendizagens e ao nivelamento dos estudantes. Para tanto, esses professores receberam formações pedagógicas prévias e contínuas para condução das atividades.

Contudo, percebeu-se que, além de metodologias pedagógicas, os docentes também necessitavam de apoio ao seu bem-estar, comprometido pelo isolamento social e pelos desafios da profissão. Diante disso, a Gerência Regional de Educação Metropolitana Norte, em parceria com uma instituição de ensino superior, incorporou práticas de autocuidado às formações, incluindo ações de regulação emocional, qualidade do sono e técnicas de relaxamento baseadas em mindfulness.

Este estudo busca compartilhar, por meio de um relato de experiência, de qual modo uma formação continuada pode servir de oportunidade de promoção do bem-estar docente, com impactos positivos para a motivação e produtividade dos educadores.

## **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

O presente relato concentra-se na vivência formativa dos docentes participantes do projeto, nas formações quinzenais promovidas pela equipe formadora da Gerência Regional de Educação Metropolitana Norte. Essas formações intercalaram momentos pedagógicos, voltados à construção de estratégias e metodologias para o ensino de Matemática com momentos de autocuidado, conduzidos por uma psicóloga especialista em sono e por estudantes de graduação em Psicologia, vinculados a uma instituição de ensino superior parceira da Secretaria de Educação e Esportes de Pernambuco. A experiência envolveu 30 professores de Matemática da rede estadual, participantes das formações do projeto Reconquista, realizadas ao longo de 2024.

Os registros das formações foram realizados por meio de anotações em campo e observações diretas da equipe formadora, além de relatos espontâneos dos docentes participantes durante as rodas de conversa. As percepções mais recorrentes foram sistematizadas em categorias descritivas, com o intuito de compreender os efeitos das práticas de autocuidado sobre a motivação e o engajamento docente.

Do ponto de vista ético, a pesquisa não envolveu coleta de dados identificáveis nem aplicação de instrumentos formais, tratando-se de um relato de experiência institucional, e, portanto, dispensa apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa, conforme



a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. As imagens utilizadas nas apresentações foram de banco público e gratuito, sem identificação de participantes humanos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades foram estruturadas em encontros presenciais de formação continuada, organizados em três eixos principais: (1) Práticas pedagógicas para recomposição das aprendizagens, com ênfase em Matemática; (2) Promoção do bem-estar e da saúde mental docente, abordando técnicas de relaxamento baseadas em mindfulness e estratégias de melhoria da qualidade do sono; (3) Momentos reflexivos e partilhas de experiências, em que os professores relataram percepções e sentimentos relacionados às práticas vivenciadas.

As ações de promoção ao bem-estar ocorreram em ambientes externos a escolas de origem dos professores, em uma ambiência que permitia privacidade. Sempre ao iniciar, eram discutidos o contrato de convivência que envolvia o compromisso com a escuta, o direito a fala de todos e sigilo das falas que fossem estritamente pessoais.

Nas oficinas relacionadas a melhoria do sono, foram abordados a importância do sono de qualidade para saúde e bem-estar, conceitos e exemplos de higiene do sono assim como exercícios práticos para melhoria da qualidade do sono.

Nos encontros de relaxamento, abordaram-se temas como autocompaixão, descanso, técnicas de respiração e práticas simplificadas de meditação. Além de orientações quanto ao uso de aromas e chás de fácil acesso para auxiliar no relaxamento físico e mental.

Considerando o segundo eixo, os relatos dos professores participantes evidenciaram que a formação ampliada, com foco para além do pedagógico não apenas contribuiu para à recomposição da aprendizagem, mas também promoveu valorização, motivação e equilíbrio emocional. Esses relatos dialogam com pesquisas anteriores que indicaram que professores com maior bem-estar demonstraram mais engajamento e capacidade de impactar positivamente o desempenho dos estudantes (Elias; Iaochite, 2025; Franco; Murgo; Costa Filho, 2025).

Ainda foi apontado que atividades promovendo atenção integral reforçaram a importância dos professores como atores sociais importantes. Segundo Santos (2024), a maioria dos docentes estão imersos em uma desvalorização social e econômica, o que



reflete no sentido de suas atribuições. A integração entre formação pedagógica e práticas de saúde mental mostrou-se significativa diante dos desafios pós-pandemia. E que ações relativamente simples podem resultar em grandes impactos.

Conclui-se que iniciativas formativas que aliam desenvolvimento profissional e promoção da saúde mental fortalecem o bem-estar e o desempenho dos professores.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se que ações formativas que integram aspectos pedagógicos e de saúde mental promovem não apenas o desenvolvimento profissional, mas também o fortalecimento pessoal dos professores. A inserção de momentos de relaxamento, mindfulness e reflexões sobre a qualidade do sono nas formações de matemática mostrou-se benéfica para reduzir o estresse e ampliar o engajamento dos docentes nas práticas de recomposição da aprendizagem. Dessa forma, iniciativas que unem formação pedagógica e promoção da saúde mental fortalecem a prática docente, podendo influenciar positivamente o desempenho dos estudantes.

Por fim, considera-se concernente a realização de novas pesquisas que explorem, em maior profundidade, o impacto das formações voltadas ao bem-estar sobre o desempenho pedagógico e o clima escolar. Estudos longitudinais e interdisciplinares poderão contribuir para consolidar a compreensão de que o cuidado com quem ensina é parte essencial do processo de aprendizagem de quem aprende.

**Palavras-chave:** bem-estar docente; formação continuada; saúde mental; mindfulness; recomposição da aprendizagem.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. *Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: bem-estar físico, mental e social*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 20 de jan. de 2025.



COSTA, Jéssé Ray Mendes; BATISTA, Marina Silva. Os impactos da pandemia da Covid-19 à saúde mental dos professores de escolas públicas do Brasil: uma revisão de literatura. *Pesquisas em Discurso Pedagógico*, Rio de Janeiro, n. 33, jul. 2024.

DE LIMA JÚNIOR, E. J.; IAOCHITE, R. T. Relação entre autoeficácia docente para apoiar o bem-estar do aluno, autoeficácia para regular as emoções e comportamento pró-social em professores. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, Brasília, v. 106, n. 1, e5798, 2025.

FRANCO, Aline Fonseca; MURGO, Camélia Santina; COSTA FILHO, José de Oliveira. Bem-estar docente: uma revisão de escopo sobre fatores pessoais determinantes. *Avaliação Psicológica*, São Paulo, v. 24, e23738, 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (INEP). *Resultados do SAEB 2023: síntese nacional*. Brasília, DF: INEP, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/avaliacao-e-exames-educacionais/saeb/resultados>. Acesso em: 21 de jan. de 2025.

LOURENÇO, P. R. Estresse ocupacional e bem-estar docente nas redes pública e privada. *Revista Brasileira de Educação*, Rio de Janeiro, v. 29, n. 3, p. 87–102, 2024.

LOPES, J. F. Saúde mental e esgotamento emocional docente: desafios contemporâneos. *Revista Educação em Debate*, Recife, v. 34, n. 1, p. 55–69, 2024.

PERNAMBUCO. *Secretaria de Educação e Esportes (SEE-PE). Resultados do SAEPE 2024*. Recife: SEE-PE, 2024.

PERNAMBUCO. Secretaria de Educação e Esportes. Portaria SEE nº 2964, de 7 de julho de 2023. Institui o Projeto Reconquista com o intuito de garantir o direito à aprendizagem a todos/as estudantes. *Diário Oficial do Estado de Pernambuco*, Recife, ano C, n. 127, p. 10, 8 jul. 2023.

ROCHA, F. M. Saúde mental e docência em tempos de pandemia: reflexões sobre o trabalho docente. *Cadernos de Educação e Sociedade*, Belo Horizonte, v. 6, n. 2, p. 33–47, 2022.

SOARES, A. L. *et al.* Formação docente e bem-estar: desafios contemporâneos da profissão. *Revista Educação e Sociedade*, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 22–37, 2025.

TODOS PELA EDUCAÇÃO. *Anuário Brasileiro da Educação Básica 2024*. São Paulo: TPE, 2024. Disponível em: <https://anuario.todospelaeducacao.org.br/2024/>. Acesso em: 20 de jan. de 2025.

