



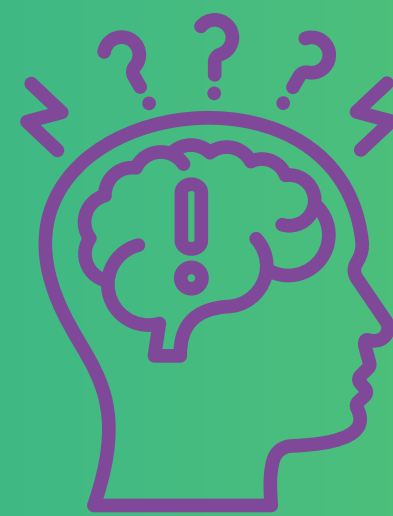
**"Por que estamos  
exaustos? Os desafios  
para cuidar de quem  
cuida nos novos tempos  
da educação"**

**Gabriela Menezes**

# Alguns dados



**72% dos educadores  
problemas de saúde mental**



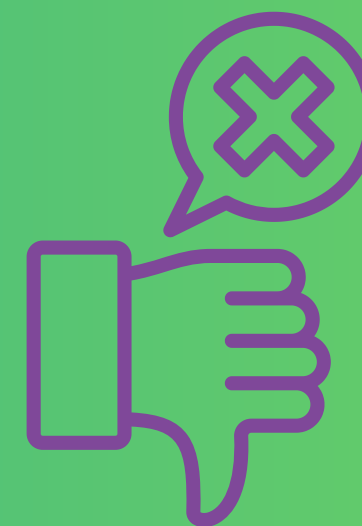
**OMS - país mais ansioso do mundo  
e o segundo em casos de depressão.**



**ANPEd  
3 em cada 5 professores  
sintomas de burnout**



**Ansiedade, depressão, insônia,  
irritabilidade, sensação de vazio e  
esgotamento emocional**



**Fiocruz - 61% dos docentes  
sofrimento psíquico, especialmente  
mulheres entre 30 e 50 anos.**

# Por que?



**Sobrecarga emocional e burocrática**



**Cultura da performance**



**Solidão pedagógica**



**Falta de espaços de  
escuta institucional**



**segredos para cuidar da sua**

**SAÚDE MENTAL**

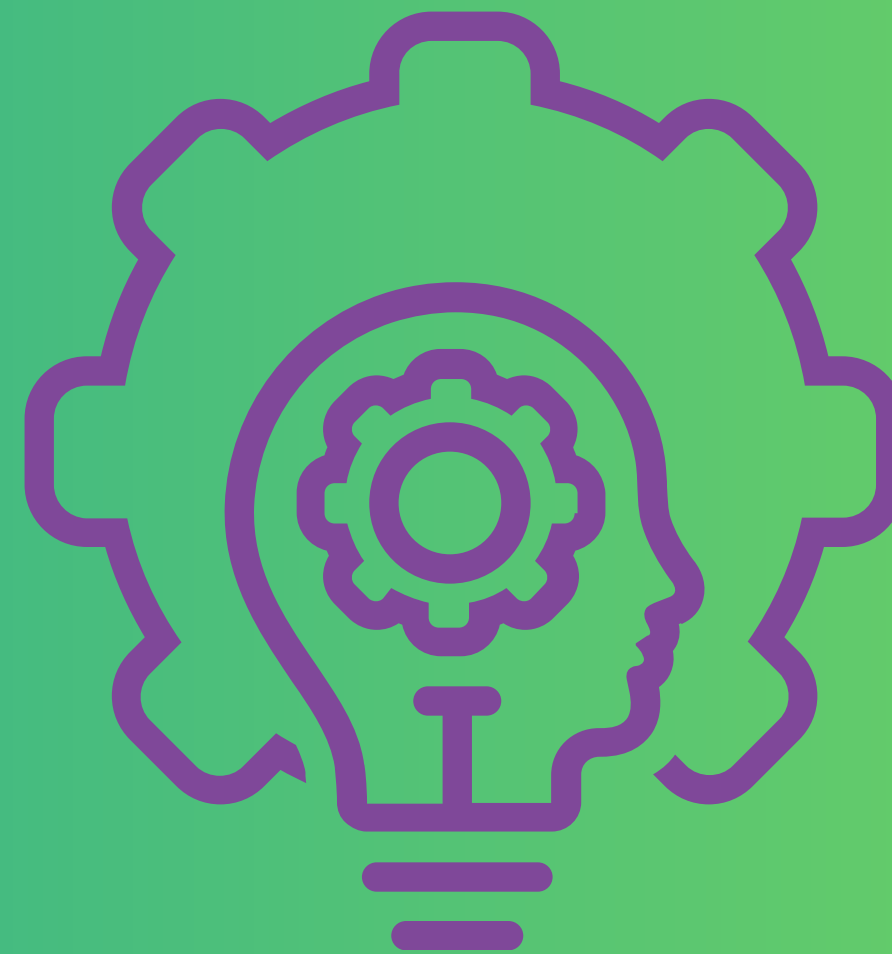
1

# REVEJA SUAS PRIORIDADES



# FAÇA PEQUENAS PAUSAS AO LONGO DO DIA

2



**3**

**EXERCITE A SUA  
INTELIGÊNCIA  
EMOCIONAL**



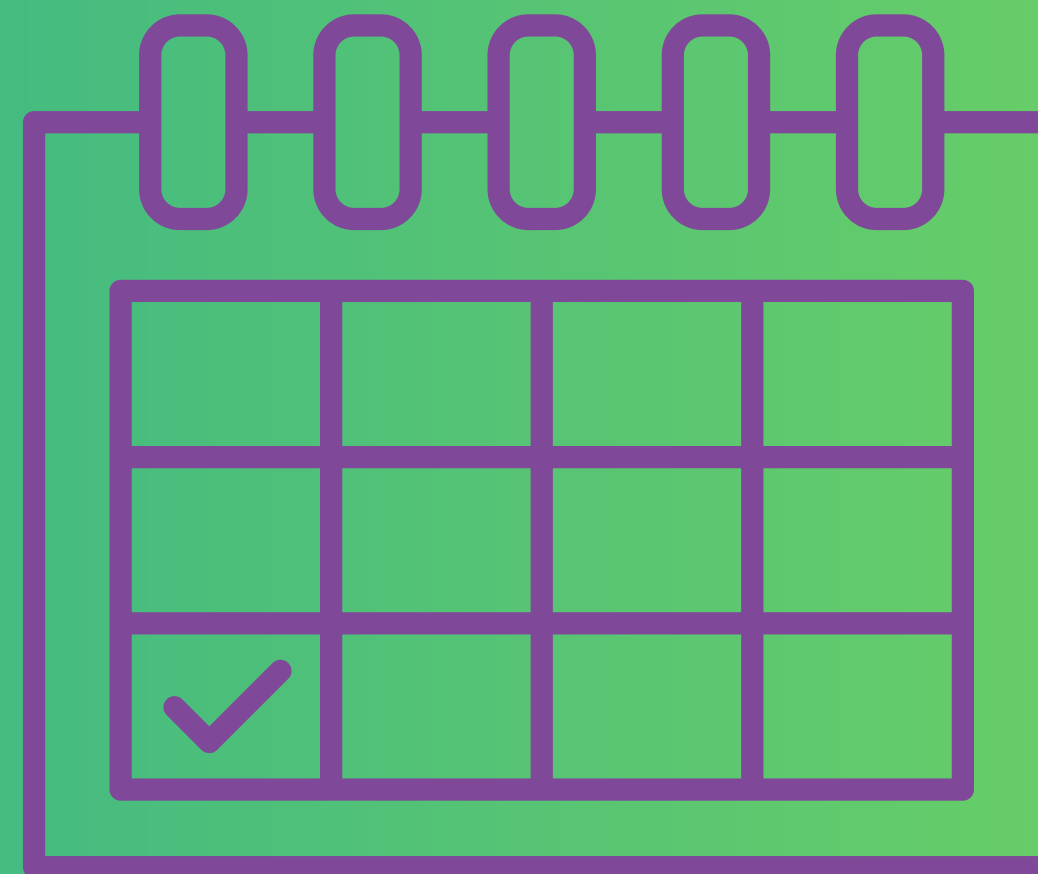
**FIQUE ATENTO AOS  
PILARES QUE  
COMPÕEM O SEU BEM  
ESTAR**

**4**





**COLOQUE VOCÊ NA  
AGENDA**



# VOCÊ NA AGENDA

## VOCÊ NA AGENDA

AS PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO QUE VOU INSERIR NA MINHA AGENDA SÃO:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

O QUE EU DEVO:

DEIXAR IR:

MANTER:

MUDAR:

MEUS SONHOS E OBJETIVOS PARA ESSE PERÍODO SÃO:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

PARA O QUÊ OU PARA QUEM VOU DIZER

SIM:

NÃO:

EU SOU GRATO POR:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

MEUS PONTOS FORTES

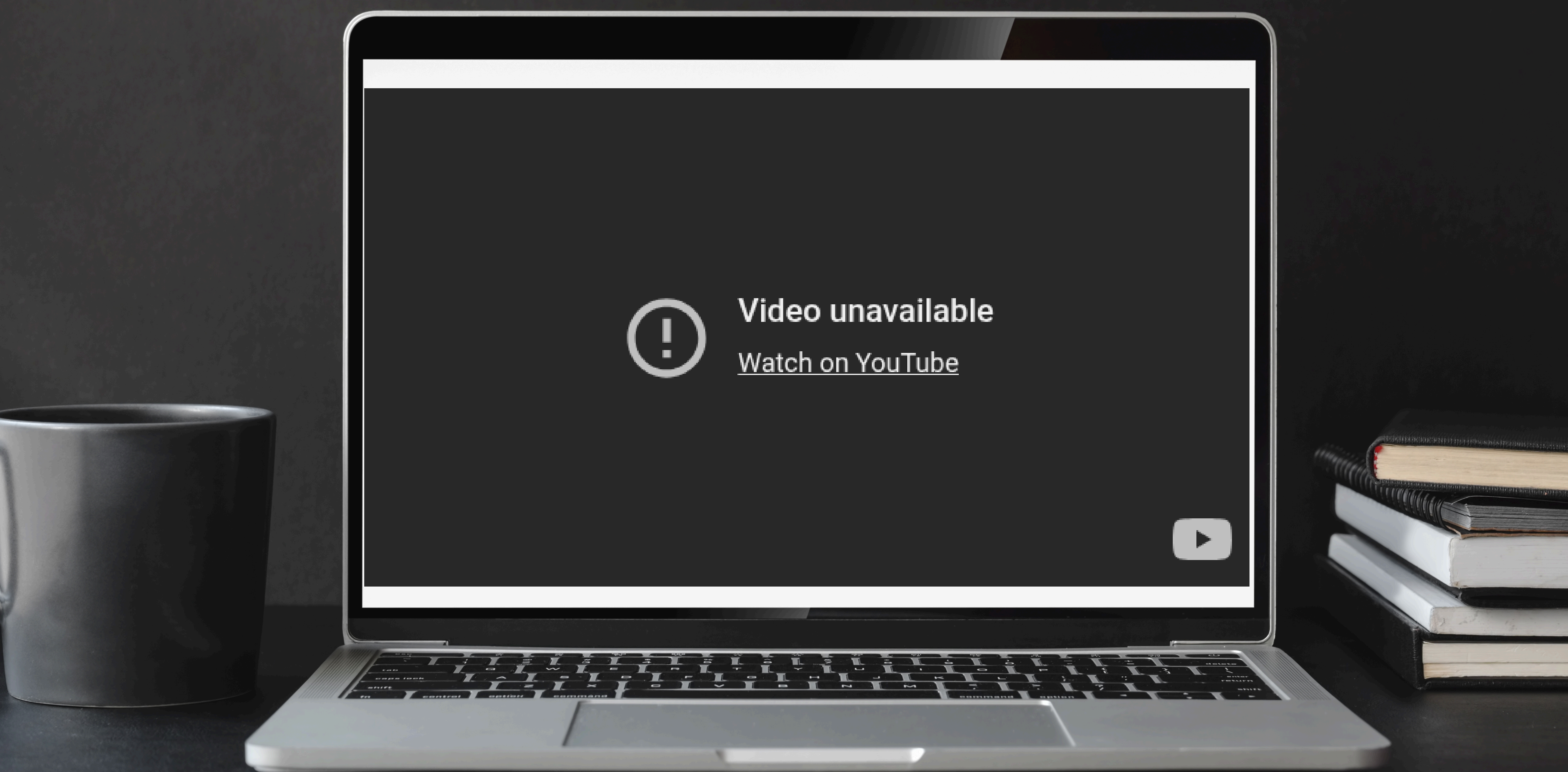
AS HABILIDADES QUE DEVO DESENVOLVER:

QUEM PODE ME APOIAR NOS MEUS SONHOS E OBJETIVOS?

O QUE ESTÁ NO MEU CONTROLE?

EU DEVO ME INCLUIR NA AGENDA, PORQUE:

QUE ÁREA(S) DA MINHA VIDA VOU DAR MAIS ATENÇÃO?



Video unavailable

[Watch on YouTube](#)



GABRIELA MENEZES  
@gabixmenezes

