

**BEM-ESTAR INTEGRAL E A VOCAÇÃO DOCENTE:  
INTERFACES ENTRE SAÚDE, FORMAÇÃO E PRÁTICA  
PEDAGÓGICA**

Fernando Pires Viana<sup>1\*</sup>  
Francisco Ronaldo Caliman Filho<sup>2\*</sup>  
João Paulo Langsdorff Serafim<sup>3\*</sup>  
José Luís Rodrigues Martins<sup>4\*</sup>  
Lucrecia Ferreira Martins<sup>5\*</sup>  
Pedro Henrique de Almeida Silva<sup>6\*</sup>  
Wanderson Sales de Sousa<sup>7\*</sup>

**RESUMO**

O bem-estar integral tem se consolidado como um eixo fundamental na formação e atuação docente, especialmente em contextos educacionais contemporâneos marcados por demandas emocionais, cognitivas e sociais cada vez mais complexas. Assim, compreender a relação entre saúde, qualidade de vida e vocação docente torna-se essencial para promover práticas pedagógicas mais humanizadas e sustentáveis. O presente estudo teve como objetivo analisar a importância do bem-estar integral na construção da identidade profissional docente, considerando suas implicações para o desempenho acadêmico, a saúde ocupacional e o processo de ensino-aprendizagem. Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, desenvolvido a partir de atividades extensionistas e experiências pedagógicas no ensino superior. Os resultados indicam que a promoção do bem-estar físico, emocional e social está diretamente relacionada à motivação docente, à qualidade das interações em sala de aula e à efetividade do processo educativo. Além disso, observou-se que estratégias voltadas ao autocuidado, à regulação emocional e à integração entre teoria e prática contribuem significativamente para a permanência e satisfação profissional. Conclui-se que o fortalecimento da vocação docente está intrinsecamente associado à promoção do bem-estar integral, sendo necessário que instituições de ensino desenvolvam políticas e ações que valorizem a saúde e a formação continuada dos professores.

**PALAVRAS-CHAVE:** Bem-estar integral. Formação docente. Saúde do professor. Educação superior. Qualidade de vida.

---

<sup>1</sup> Mestre, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, fernando.pires@docente.unievangelica.edu.br.

<sup>2</sup> Doutor, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, francisco.filho@docente.unievangelica.edu.br

<sup>3</sup> Mestre, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, joao.serafim@docente.unievangelica.edu.br.

<sup>4</sup> Doutor, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, jose.martins@docente.unievangelica.edu.br.

<sup>5</sup> Especialista, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, lucrecia.martins@docente.unievangelica.edu.br.

<sup>6</sup> Mestre, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, pedrohenri.educacaoofisica@gmail.com.

<sup>7</sup> Mestre, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, wanderson.sousa@docente.unievangelica.edu.br.

## INTRODUÇÃO

O cenário educacional contemporâneo tem sido marcado por transformações estruturais que impactam diretamente o trabalho docente, exigindo dos professores não apenas competências técnico-pedagógicas, mas também capacidades relacionadas à saúde integral, à gestão emocional e à adaptação frente às demandas institucionais e sociais. Nesse contexto, o bem-estar integral emerge como um constructo fundamental para compreender a relação entre as condições de trabalho docente, a qualidade do ensino e a sustentabilidade da prática profissional (Ryan; Deci, 2020; WHO, 2021).

A atividade docente, especialmente no ensino superior, é atravessada por múltiplas dimensões que envolvem intensificação do trabalho, pressões institucionais e reorganizações temporais que afetam diretamente a saúde dos professores. Estudos apontam que a temporalidade social do trabalho docente está associada a processos de desgaste físico e emocional, impactando negativamente a qualidade de vida e o desempenho profissional (Rodrigues et al., 2020). Nesse sentido, compreender o trabalho docente para além de sua dimensão técnica implica reconhecer suas implicações sobre a saúde e o bem-estar dos sujeitos envolvidos.

A literatura também evidencia que a sobrecarga de trabalho e as condições organizacionais podem favorecer o desenvolvimento de síndromes como o burnout, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional (Carlotto; Braun; Diehl, 2014; Carlotto et al., 2015). Esses fatores reforçam a necessidade de abordagens que integrem saúde mental, qualidade de vida e formação docente, considerando o professor como um sujeito inserido em dinâmicas complexas de trabalho e relações sociais.

Por outro lado, a perspectiva da psicologia positiva tem contribuído para ampliar a compreensão do bem-estar, ao enfatizar aspectos como satisfação, propósito e realização pessoal. Nesse sentido, o conceito de bem-estar integral está relacionado à capacidade do indivíduo de desenvolver seu potencial, encontrar sentido no trabalho e estabelecer relações saudáveis, elementos fundamentais para a construção da vocação docente (Seligman, 2019; Sequeira; Lluch, 2016).

Além disso, a articulação entre ensino, pesquisa e extensão configura-se como um espaço privilegiado para a promoção do bem-estar e da formação integral, ao possibilitar experiências que integram teoria e prática. Nesse contexto, práticas educativas baseadas na educação permanente em saúde e na valorização do trabalho vivo contribuem para a construção de processos formativos mais críticos, reflexivos e humanizados (Santin; Hillesheim, 2013; Sant'Anna; Azevedo, 2011). Tais

abordagens reforçam a importância de compreender a docência como uma prática social que envolve cuidado, interação e produção de sentidos.

Estudos recentes também apontam que a percepção dos docentes sobre o ambiente escolar, as demandas institucionais e as relações pedagógicas influenciam diretamente sua atuação e seu bem-estar, evidenciando a necessidade de espaços de escuta, formação e desenvolvimento profissional contínuo (Santos et al., 2022; Santos et al., 2021). Essas evidências reforçam a importância de estratégias que promovam o equilíbrio entre exigências profissionais e condições de saúde. Diante desse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre o bem-estar integral e a vocação docente, considerando suas implicações para a formação acadêmica e para a prática pedagógica. Justifica-se pela necessidade de ampliar a compreensão sobre os fatores que influenciam a saúde e o desempenho docente, bem como subsidiar a construção de ambientes educacionais mais saudáveis e sustentáveis.

### **METODOLOGIA**

O presente trabalho caracteriza-se como um estudo de natureza descritiva, com abordagem qualitativa, desenvolvido a partir de atividades integradas de ensino, pesquisa e extensão no contexto do ensino superior. As ações foram realizadas no município de Ceres, estado de Goiás, nas dependências da Universidade Evangélica de Goiás – Campus Ceres, no período compreendido entre os anos de 2025 e 2026. O público-alvo foi composto por docentes e discentes dos cursos da área da saúde, incluindo Educação Física, Fisioterapia, Enfermagem e áreas afins, além da participação indireta da comunidade atendida nas ações extensionistas. Os participantes foram selecionados de forma intencional, considerando o envolvimento nas atividades acadêmicas e a disponibilidade para participação nas ações propostas.

O desenvolvimento das atividades ocorreu em etapas sequenciais e articuladas. Inicialmente, foi realizado o planejamento pedagógico das ações, com definição dos objetivos, conteúdos e estratégias metodológicas. Em seguida, foram implementadas atividades voltadas à promoção do bem-estar integral, incluindo momentos de reflexão, práticas educativas e intervenções relacionadas à saúde física e emocional. Posteriormente, foram realizadas observações sistemáticas das práticas docentes e das interações em ambiente acadêmico, acompanhadas de registros descritivos.

Por fim, procedeu-se à análise reflexiva das experiências vivenciadas, buscando identificar os impactos das ações sobre o bem-estar dos participantes e sua relação com a prática docente e a

formação acadêmica. A análise foi conduzida de forma interpretativa, à luz de referenciais teóricos contemporâneos sobre bem-estar, saúde docente e educação integral.

### RELATO DE EXPERIÊNCIA E RESULTADOS

As atividades desenvolvidas foram organizadas com o objetivo de integrar ações de ensino, pesquisa e extensão, promovendo reflexões e práticas voltadas ao bem-estar integral no contexto da formação docente. Inicialmente, foram realizados encontros formativos com docentes e discentes, na Universidade Evangélica de Goiás, Campus Ceres, nos quais foram discutidos temas relacionados à saúde física, equilíbrio emocional, qualidade de vida e vocação profissional. Esses momentos foram conduzidos por docentes do curso de psicologia, educação física e enfermagem de forma participativa, estimulando o diálogo, a troca de experiências e a construção coletiva do conhecimento.

Foram desenvolvidas práticas educativas e experiências direcionadas ao autocuidado, à organização da rotina acadêmica e ao fortalecimento das relações interpessoais no contexto educacional. As ações contemplaram orientações sobre hábitos saudáveis, estratégias para manejo do estresse e iniciativas que promovem o bem-estar físico e mental. Durante a implementação dessas atividades, foi registrada uma participação expressiva e um envolvimento ativo dos participantes nas propostas realizadas.

Para avaliar a qualidade de vida dos participantes, utilizou-se o instrumento WHOQOL-100, elaborado pela Organização Mundial da Saúde, Silva et al., (2022), que possibilita uma análise detalhada da percepção individual em múltiplos domínios, incluindo aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais. A escolha desse instrumento fundamenta-se em sua ampla aplicação em pesquisas nas áreas da saúde e educação, além de sua capacidade para captar dimensões subjetivas do bem-estar integral. Ademais, trata-se de um questionário internacionalmente validado, reconhecido como um dos principais instrumentos para avaliação da qualidade de vida em diferentes populações.

A análise das experiências evidenciou que a promoção do bem-estar integral contribuiu significativamente para o engajamento dos docentes e discentes, refletindo em maior participação nas atividades acadêmicas e melhoria na qualidade das interações em sala de aula. Os participantes relataram maior consciência sobre a importância do autocuidado e da saúde no exercício da docência, além de demonstrarem maior motivação e senso de pertencimento ao ambiente acadêmico.

Do ponto de vista formativo, as ações desenvolvidas favoreceram a construção de uma prática pedagógica mais humanizada, crítica e reflexiva. A articulação entre teoria e prática possibilitou aos

discentes compreenderem a docência para além da transmissão de conteúdos, reconhecendo-a como um processo que envolve cuidado, responsabilidade social e desenvolvimento integral. Assim, os resultados indicam que iniciativas voltadas ao bem-estar no contexto acadêmico possuem impacto direto na formação docente, contribuindo para a construção de profissionais mais preparados, conscientes e alinhados às demandas contemporâneas da educação.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre o bem-estar integral e a vocação docente no contexto da formação acadêmica. A partir das atividades desenvolvidas, foi possível observar que a promoção do bem-estar físico, emocional e social contribui diretamente para o fortalecimento da prática docente, refletindo em maior engajamento, motivação e qualidade das interações no ambiente educacional.

Entre os pontos positivos, destaca-se a integração entre ensino, pesquisa e extensão, que possibilitou uma abordagem mais ampla e significativa do processo formativo. As atividades favoreceram o desenvolvimento de uma consciência crítica sobre a importância do autocuidado e da saúde na docência, além de contribuírem para a construção de práticas pedagógicas mais humanizadas e alinhadas às demandas contemporâneas da educação. Por outro lado, como limitação, observa-se o caráter descritivo da experiência, o que restringe a generalização dos resultados. Além disso, a ausência de instrumentos quantitativos impede uma mensuração mais objetiva dos impactos observados, indicando a necessidade de investigações complementares.

Diante disso, recomenda-se que estudos futuros explorem a temática por meio de delineamentos experimentais e abordagens quantitativas, ampliando a compreensão dos efeitos do bem-estar integral sobre o desempenho docente. Sugere-se ainda que as instituições de ensino implementem políticas e programas permanentes voltados à promoção da saúde e qualidade de vida dos professores, fortalecendo a formação profissional e contribuindo para ambientes educacionais mais saudáveis e eficazes.

### REFERÊNCIAS

CARLOTTO, Mary Sandra; BRAUN, Aline Cristina; DIEHL, Liciane. **Burnout em professores: diferenças e análise de gênero.** *Contextos Clínicos*, São Leopoldo, v. 7, n. 1, p. 86-93, jan./jun. 2014. DOI: <https://doi.org/10.4013/ctc.2014.71.08>.

CARLOTTO, Mary Sandra; DIAS, Simone Regina da Silva; BATISTA, Juliana Bervian de Vargas; DIEHL, Liciane. **O papel mediador da autoeficácia na relação entre sobrecarga de trabalho e as dimensões de**

**burnout em professores.** *Psico-USF*, Bragança Paulista, v. 20, n. 1, p. 13-23, jan./abr. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200102>.

OECD. **Teachers' well-being: a framework for data collection and analysis.** Paris: OECD Publishing, 2021.

RODRIGUES, Ana Maria Seabra *et al.* **A temporalidade social do trabalho docente em universidade pública e a saúde.** *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 5, p. 1829-1838, 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232020000501829](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000501829). Acesso em: 16 fev. 2021.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. **Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: definitions, theory, practices and future directions.** *Contemporary Educational Psychology*, Amsterdam, v. 61, p. 101860, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.

SANT'ANNA, Sílvia Regina; AZEVEDO, Heloísa E. **Micropolítica do trabalho vivo em ato, ergologia e educação popular: proposição de um dispositivo de formação de trabalhadores da saúde.** *Trabalho, Educação e Saúde*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 223-244, 2011.

SANTIN, Gilberto; HILLESHEIM, Betina. **Educação permanente em saúde e governamentalidade biopolítica: uma análise genealógica.** *Polis e Psique*, Porto Alegre, v. 3, n. 2, p. 43-60, 2013.

SANTOS, Aline Lima *et al.* **Saúde mental e qualidade de vida de professores universitários: uma revisão integrativa.** *Revista Brasileira de Educação*, Rio de Janeiro, v. 27, e270045, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782022270045>.

SANTOS, Luciana Barros *et al.* **Percepções dos docentes de um instituto federal acerca das queixas escolares.** In: CONGRESSO INTERNACIONAL ENVOLVIMENTO DOS ALUNOS NA ESCOLA, 3., 2020, Lisboa. *Anais [...] Lisboa: IEUL, 2020. p. 332-350.* Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/45404>. Acesso em: 13 dez. 2021.

SELIGMAN, Martin E. P. **Felicidade autêntica: use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SEQUEIRA, Carlos; LLUCH, Montserrat Teresa. **Saúde mental positiva.** Barcelona: Universitat de Barcelona, 2016. Disponível em: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/2>. Acesso em: 07 mar. 2022.

SILVA, Felipe Santana *et al.* **Principais questionários de avaliação de qualidade de vida: uma revisão integrativa.** *Research, Society and Development*, v. 11, n. 14, e09111436051, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i14.36051>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental health at work: policy brief.** Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>.