

No âmbito do PROGRAMA ERASMUS +Projeto 2025-1-PT01-KA121-ADU-, 000312842, duas professoras do ensino noturno do Agrupamento de Escolas de Alcochete, participaram na ação de formação “From Burnout to Balance: Practical Strategies for Stress Relief in the Classroom”, realizada em Roma, entre 16 e 21 de fevereiro de 2026.

Durante a semana, o trabalho incidiu na prevenção do burnout e na gestão do stress em contextos educativos, usando uma abordagem prática e participativa num grupo de catorze participantes, provenientes de diversos países europeus entre os quais Portugal, Alemanha, Polónia, Chipre e Croácia. O primeiro dia foi dedicado à reflexão sobre o desgaste profissional dos professores e o impacto na sala de aula. Através de dinâmicas de grupo, partilharam-se experiências e estratégias que poderão ajudar a alcançar um maior equilíbrio emocional na profissão. No segundo dia, a sessão centrou-se na promoção do bem-estar nas escolas, alinhada com o ODS 3 – Saúde e Bem-Estar. Exploramos uma ferramenta de inteligência emocional intitulada “círculos do controle, da influência e da aceitação”, inspirada numa teoria contemporânea e desenvolvida no livro *The 7 Habits of Highly Effective People*, de Stephen R. Covey. O terceiro dia iniciou com exercícios de mindfulness, seguido da exploração de temas como inteligência emocional, pensamento positivo e a criação de ambientes de aprendizagem mais favoráveis. Refletimos sobre como pequenas mudanças na postura e na comunicação do professor podem ter um grande impacto no percurso dos alunos. No quarto dia, continuamos a desenvolver exercícios de Mindfulness, desta vez através de visualização criativa. Cada participante identificou individualmente a sua “ilha” de bem-estar emocional, e posteriormente partilhou com o grupo. Também foram discutidas estratégias de gestão do tempo, como time blocking, time batching e a técnica Pomodoro, para uma organização mais eficaz e eficiente. A sessão incluiu a troca de práticas pedagógicas em contextos culturalmente diversos. No último dia consolidamos estratégias de autorregulação emocional. A teoria polivagal de Stephen Porges foi apresentada, permitindo perceber os processos de regulação emocional e a importância das conexões interpessoais para o equilíbrio do sistema nervoso. Concluímos a formação com a entrega dos certificados e um momento de interação entre os participantes.

Todos os temas abordados ao longo da semana tiveram como foco central o impacto da saúde mental no contexto escolar, tanto ao nível dos docentes como dos alunos. Ao longo da semana, a formadora proporcionou momentos de reflexão e partilha de estratégias práticas que permitem reconhecer sinais de desgaste emocional e prevenir situações de burnout, promovendo um ambiente educativo

mais saudável e equilibrado. As ferramentas exploradas capacitam os professores a desenvolver uma maior consciência de si próprios e dos seus estados emocionais, bem como uma atenção mais plena às necessidades dos alunos. Esta abordagem contribui para a construção de relações pedagógicas mais empáticas, fortalecendo a comunicação, a gestão de conflitos e o bem-estar coletivo na sala de aula, bem como entre toda a comunidade educativa.

Essa mobilidade foi especialmente importante para o ensino noturno, pois ajudou a fortalecer práticas pedagógicas adequadas às necessidades específicas desse público. As aprendizagens realizadas são uma contribuição valiosa para promover ambientes educativos mais equilibrados, inclusivos e que favoreçam o sucesso.



**Cofinanciado pela
União Europeia**