



ROMA, 16 a 21 de fevereiro 2026

A professora Susana Castro frequentou o curso “From Burnout to Balance: Practical Strategies for Stress Relief in the Classroom”, entre os dias 16 e 21 de fevereiro de 2026, no âmbito do projeto Erasmus+. Esta formação decorreu em Roma, Itália e do grupo de trabalho faziam parte docentes de escolas da Alemanha, Chipre, Croácia e Polónia.

Durante a semana de trabalho, o grupo explorou as temáticas “stress”, “burnout”, “trauma”, “mindfulness”, bem como discutiu a necessidade de criar ambientes escolares e de sala de aula equilibrados, onde se promova o bem-estar mental e onde os intervenientes se sintam bem.

1º dia

No primeiro dia de formação, o grupo fez uma breve apresentação com recurso a uma teia de lã, seguida da dinâmica “wellness bingo”. Ao longo da sessão, a formadora promoveu a reflexão em torno do tema “stress”, a partilha de experiências de todas as formandas e explorou estratégias eficazes para a promoção do bem-estar no contexto escolar.

2º dia

A sessão incidiu sobre a gestão do stress e o bem-estar sustentável nas escolas, tendo por base o ODS 3 “Saúde e bem-estar”.

A formadora falou-nos do livro “The 7 habits of highly effective people”, de Stephen R. Covey, para nos apresentar a ferramenta de gestão de stress - círculos do controlo, da influência e da aceitação.

O grupo experimentou esta ferramenta, partilhou a sua experiência no contexto profissional e realizou diversas práticas de *mindfulness*.

3º dia

Neste dia, o grupo começou por realizar um exercício de *mindfulness* – “body scan” - para passar a abordar como a inteligência emocional, o pensamento positivo, ambientes positivos e pequenas práticas focadas no corpo podem trabalhar em conjunto para criar salas de aula – e professores – que têm sucesso e promovem o sucesso.

4º dia

No quarto dia de formação, iniciámos com um novo exercício de *mindfulness*, desta vez centrado na visualização. A proposta consistia em criar mentalmente uma “ilha perfeita” de bem-estar emocional, um espaço simbólico de tranquilidade e equilíbrio.

Foram abordados temas relacionados com a gestão do tempo, tais como *time batching*, *time blocking*, *the pomodoro technique*, incentivando a reflexão sobre estratégias para uma organização mais eficaz no contexto profissional e pessoal.

5º dia

No último dia de formação, o grupo continuou a realizar exercícios de *mindfulness* – “my inner anchor”: uma estratégia a aplicar diariamente quer por alunos quer por professores.

A formadora abordou a teoria polivagal de Stephen Porges, que explica como o sistema nervoso autónomo regula estados emocionais e sociais. Esta teoria ajuda a compreender traumas, fobias e ansiedade. Este conhecimento é essencial na capacidade de acalmar o sistema nervoso através da conexão com outras pessoas, essencial para a relação emocional.

Pequenas e graduais mudanças na forma como nos apresentamos e como gerimos o nosso estado físico e mental, podem provocar grandes mudanças na forma como os nossos alunos crescem e aprendem com sucesso.

Susana Castro