



**VII SEMANA DAS  
LICENCIATURAS**

O mundo que queremos, a escola que fazemos:  
diálogos entre licenciaturas e Educação Básica

24 a 26 de outubro 2023

e-ISSN: 2596-0490



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Fluminense  
Campus Campos  
Centro

## **Saúde e bem-estar na escola: uma abordagem para formação de professores**

Merieli dos Santos Ribeiro\*

*Instituto Federal Fluminense Campus Campos-Centro*

*Email: merieli06ribeiro@gmail.com*

Emily Alexandre Santana

*Instituto Federal Fluminense Campus Campos-Centro*

Dra. Priscila de Souza Machado

*Instituto Superior de Ensino Professor Aldo Muylaert (ISEPAM/FAETEC)*

Dra. Renata Caldas Lacerda

*Instituto Federal Fluminense Campus Campos-Centro*

### **Resumo**

O projeto Residência Pedagógica de Ciências vem capacitando licenciandos por meio de atividades no contexto de escolas parceiras de Campos dos Goytacazes. Destaca-se nesse relato a experiência de elaboração e apresentação de palestra intitulada “Saúde e bem-estar”, direcionada a estudantes do ensino normal médio (futuros docentes) de escola estadual da região. Foi explorado e discutido o tema bem-estar, oferecendo exemplos de como incorporá-lo na educação infantil e nos anos iniciais do fundamental. O bem-estar pode ser categorizado em três dimensões essenciais: física, mental e social. Na sala de aula as relações extrapolam a dinâmica aluno-professor, surgindo laços de amizade. Essa conexão permite ao educador abordar, de maneira mais empática, os diversos sentimentos e emoções dos estudantes. Através dessa interação, o professor pode identificar comportamentos que requerem atenção ou o auxílio de profissionais de saúde. Ajudar os alunos a compreender e reconhecer as emoções representa um passo significativo em direção ao desenvolvimento da inteligência emocional. É comum observar comportamentos ansiosos em crianças, por isso um educador capacitado para lidar com essas situações de forma eficaz e compassiva pode facilitar até a aprendizagem. Isso inclui o ensino de técnicas de respiração e *mindfulness*, que podem ser fundamentais para ajudar com a ansiedade. É certo que a escola é um ambiente que vai além da simples transmissão de conteúdo programático, desempenhando um papel crucial no desenvolvimento integral dos



**SEMANA DAS  
LICENCIATURAS**



e-ISSN: 2596-0490

## **VII SEMANA DAS LICENCIATURAS**

O mundo que queremos, a escola que fazemos:  
diálogos entre licenciaturas e Educação Básica

24 a 26 de outubro 2023



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Fluminense

Campus Campos  
Centro

estudantes. Ao final da palestra, os futuros educadores criaram um "Painel das Emoções", abordagem que envolve os alunos no reconhecimento e expressão de suas emoções diárias, utilizando materiais de baixo custo. Após a conclusão desse Painel, pode-se perceber a aprovação e o contentamento de todos. Outro aspecto importante foi a constatação sobre a importância de se atentar não só para a exposição do conteúdo, mas para a valorização do indivíduo (aluno) como um todo.

**Palavras-Chave:** Residência Pedagógica. Educação emocional. Formação de professores.