



CNaPPES.21

7º Congresso Nacional de Práticas Pedagógicas
no Ensino Superior

Livro de Resumos

**7.º Congresso Nacional de Práticas
Pedagógicas no Ensino Superior**

**Universidade de Aveiro
12 a 16 de julho**



Formação de Professores

Desenvolvimento da Carreira Docente e Mindfulness. Qual a relação?

Zita Sousa, *Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto*
Ana Salgado, *Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto*
Paula Lopes, *Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto*

O stress laboral é um dos problemas de saúde mais reportados. Comparativamente a outros grupos profissionais, trabalhadores na área da educação estão em maior risco para stress, particularmente os docentes do ensino superior. Estes reportam maiores níveis de stress, conflito e dificuldade no balanceamento vida profissional-pessoal, e menores níveis de bem-estar e suporte de pares (e.g., Kinman & Wray, 2013). Hipotetizando a influência negativa destes fatores na qualidade pedagógica e relação docente-estudantes, defendemos a integração da promoção de competências pessoais na conceção inovadora da formação contínua do docente, competências estas que contribuem para a saúde.

Enquanto Escola de Saúde, concebemos a saúde como bem-estar físico, psicológico e social, tal como preconizado pela Organização de Mundial de Saúde (e.g., 2001) e, também, espiritual, tal como argumentado por inúmeros estudos. Esta dimensão espiritual refere-se, exemplificando, ao sentido de plenitude (Marín, 1995), à concretização do potencial de desenvolvimento humano (Marques, 2003), à integração dos vários domínios da vida (Westgate, 1996) e ao propósito de vida (e.g., Reed, 1992).

A saúde integral pode passar pelo cultivo do Mindfulness. O Mindfulness é a competência de focar a atenção, de forma especial, plena e intencional, no momento presente, cultivando autoconsciência com uma qualidade de não-julgamento e aceitação da experiência (Kabat-Zinn, 1990). Os seus benefícios – cientificamente comprovados – indicam melhor qualidade de vida, bem-estar e saúde geral (e.g., Chiesa & Serretti, 2010; Goleman & Davidson, 2017).

Nos últimos anos o Projeto de Formação Pedagógica da ESS-P.Porto procurou promover a saúde integral dos docentes através de Práticas Guiadas de Mindfulness.

Apresentaremos a experiência da formação prática em Mindfulness, tecendo considerações sobre desafios, oportunidades e adaptações ao longo do processo, bem como sobre os seus resultados, nomeadamente em termos de benefícios para os participantes. Em última instância, pretendemos contribuir para a reflexão acerca do futuro nesta área, que consideramos primordial.

Palavras-chave: Mindfulness, Desenvolvimento pessoal, Carreira docente, Saúde integral, Bem-estar