

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL
CAMPUS ERECHIM
CURSO DE PEDAGOGIA**

LAIANE CAROLINA KAMMLER

O YOGA E A EDUCAÇÃO HOLÍSTICA COMO CAMINHOS DE CUIDADO
DOCENTE: Uma Abordagem Integradora frente ao Adoecimento no Contexto Escolar

**ERECHIM
2025**

LAIANE CAROLINA KAMMLER

O YOGA E A EDUCAÇÃO HOLÍSTICA COMO CAMINHOS DE CUIDADO
DOCENTE: Uma Abordagem Integradora frente ao Adoecimento no Contexto Escolar

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Pedagogia da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), como requisito para obtenção do título de pedagoga.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Naira Estela Roesler Mohr

ERECHIM

2025

Bibliotecas da Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS

Kammler, Laiane Carolina

O Yoga e a Educação Holística como Caminhos de Cuidado Docente: Uma Abordagem Integradora frente ao Adoecimento no Contexto Escolar / Laiane Carolina Kammler. -- 2025.

37 f.

Orientadora: Doutora Naira Estela Mohr

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal da Fronteira Sul, Curso de Licenciatura em Pedagogia, Erechim,RS, 2025.

1. Adoecimento docente. 2. Educação holística. 3. Yoga. 4. Formação docente. 5. Espiritualidade. I. Mohr, Naira Estela, orient. II. Universidade Federal da Fronteira Sul. III. Título.

LAIANE CAROLINA KAMMLER

**O YOGA E A EDUCAÇÃO HOLÍSTICA COMO CAMINHOS DE CUIDADO
DOCENTE: UMA ABORDAGEM INTEGRADORA FRENTE AO
ADOCIMENTO NO CONTEXTO ESCOLAR**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado como requisito para obtenção de grau de Licenciado no Curso de Graduação em Pedagogia da Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS.

Este trabalho de conclusão de curso foi defendido e aprovado pela banca no dia 09/07/2025

BANCA EXAMINADORA:

Dra Naira Estela Roesler Mohr

Orientadora

Dra Raphaela de Toledo Desiderio

Membro da Banca

Profa Esp. Pamela Marmentini Corrêa

Membro da Banca

*Dedico este trabalho à todas as professoras e professores que sempre encontram um motivo
para sorrir.*

AGRADECIMENTOS

“Feliz é aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina”.

Cora Coralina

Agradeço profundamente a todas as professoras que passaram pela minha vida. Em especial, àquelas que me ensinaram a ler, que me acolheram com afeto e que tiveram paciência com o meu processo. Cada uma, com sua presença, deixou uma marca viva no meu percurso. Minha gratidão à Janaína Dutra, Mariele Argenta e Thomas Breuckmann, por me apresentarem o autoconhecimento e o yoga de forma tão sublime e transformadora. Com vocês, aprendi que transformar a mim mesma é o primeiro passo para ser agente de transformação ao meu redor. À minha avó Ieda, que me ensinou o que é amor na sua forma mais genuína; à minha mãe, Eliane, e ao meu pai, Ernani, que me mostraram, com o exemplo, o verdadeiro significado de resiliência e coragem. Vocês são minha base. Reconheço com ternura que as primeiras crianças por quem fui responsável foram meus irmãos Igor e Isabela, onde cuidar deles foi também o início do meu caminho como educadora. Sou imensamente grata pela minha realidade: ter comida na mesa, um lar para voltar e um corpo perfeito que me permite atuar com entrega no meu propósito de vida. Agradeço à Eva Catarina e ao Gabriel Padilha, companheiros de alma que escolhi para compartilhar a vida. Honro meus ancestrais e meu Orí, minha criança interior que pulsa, resiste e se cura, dia após dia, na prática da docência. Agradeço, com toda a potência do meu ser, a todas as crianças que já passaram e ainda passarão pelo meu caminho. É tudo por vocês. Tornar a infância mais digna para vocês é, também, o caminho pelo qual eu curo a minha própria criança. Sou grata à menina que fui quando iniciei esta caminhada e à mulher em quem me tornei. Agradeço às amigas verdadeiras que me acompanharam nesse percurso, em especial à Talyne e ao meu afilhado, presentes preciosos que a universidade me deu. Às professoras e professores que conheci na graduação, meu respeito e admiração. Particularmente, agradeço à professora Naira, por ter acreditado em mim e me ver florescer. Por fim, meu reconhecimento mais sincero à Universidade Federal da Fronteira Sul. Sem essa oportunidade, eu jamais teria tido a chance de ser quem sou hoje. Gratidão.

Não me esqueci da canção daqueles anos sombrios, fome del alma, a canção da alma faminta; mas também não me esqueci do alegre canto hondo, o canto profundo, cuja letra, volta à nossa mente quando nos dedicamos à regeneração do espírito. [...] Foi desse relacionamento essencial, fundamento básico que nascemos e na nossa essência é dele que derivamos. (Estés, 2018, p. 18)

RESUMO

Este trabalho investiga os impactos do adoecimento docente, especialmente agravados após a pandemia de COVID-19, e propõe caminhos de resistência e reinvenção a partir de práticas integrativas no contexto escolar. O objetivo é compreender de que forma a educação holística, articulada ao yoga, pode atuar como ferramenta de bem-estar, autocuidado e refúgio para professores(as), oferecendo alternativas diante do crescente número de doenças relacionadas à exaustão e à falta de reconhecimento profissional. Fundamentado em uma abordagem qualitativa e transdisciplinar, o estudo entende a saúde docente como um fenômeno multifatorial, atravessado por questões de gênero, subjetividade e modelos educacionais produtivistas. Inspirado no pensamento de Paulo Freire, bell hooks, Suely Rolnik, Rafael Yus, António Nóvoa e outros(as) autores(as), destaca-se a urgência de uma formação que integre corpo, mente, emoções e espiritualidade. O yoga, enquanto filosofia e prática corporal, é apresentado como estratégia concreta de cuidado de si e de escuta interior, favorecendo o autoconhecimento, a presença e o fortalecimento emocional. Conclui-se que práticas como o yoga não devem ser tratadas como complementares, mas como dimensões estruturantes de uma educação verdadeiramente transformadora, incentivando a criação de futuros projetos que unam formação continuada e cuidado integral docente.

Palavras-chave: Adoecimento docente. Educação holística. Yoga. Formação docente. Espiritualidade.

ABSTRACT

This study investigates the impacts of teacher illness, especially those intensified after the COVID-19 pandemic, and proposes paths of resistance and reinvention through integrative practices within the school environment. It aims to understand how holistic education, in articulation with yoga, can function as a tool for well-being, self-care, and refuge for teachers, offering alternatives to the growing number of diseases related to exhaustion and lack of professional recognition. Based on a qualitative and transdisciplinary approach, the research conceives teacher health as a multifactorial phenomenon, influenced by issues of gender, subjectivity, and productivity-oriented educational models. Inspired by the ideas of Paulo Freire, bell hooks, Suely Rolnik, Rafael Yus, António Nóvoa, among others, it emphasizes the urgency of a teacher training that integrates body, mind, emotions, and spirituality. Yoga, as both philosophy and bodily practice, emerges as a concrete strategy of self-care and inner listening, promoting self-awareness, presence, and emotional strengthening. The study concludes that practices such as yoga should not be treated as complementary, but as structuring dimensions of a truly transformative education, encouraging the creation of projects that combine continuing education and comprehensive teacher care.

Keywords: Teacher illness. Holistic education. Yoga. Teacher training. Spirituality.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	14
CAPÍTULO 1 – CENÁRIO ATUAL ADOECIMENTO DOCENTE	16
1.1 Fatores do adoecimento docente	16
1.2. A feminilização do magistério e seus impactos na saúde docente	19
1.2.1 A origem da feminilização do magistério	19
1.3. Os impactos da pandemia de COVID-19 no adoecimento docente	20
CAPÍTULO 2 – A EDUCAÇÃO HOLÍSTICA E UMA NOVA PERSPECTIVA PARA A FORMAÇÃO DOCENTE	24
CAPÍTULO 3 – SOBREVÔO HISTÓRICO DO YOGA E O CUIDADO INTEGRAL	27
3.1 O Yoga como Caminho de Autocuidado e Redução de Danos no Contexto Escolar	29
3.2 Espiritualidade na educação holística e no yoga - onde mar e horizonte se encontram	30
3.3 Pensar uma nova perspectiva de formação docente	33
CONSIDERAÇÕES FINAIS	34

INTRODUÇÃO

Ao observar atentamente a convivência no meio escolar percebe-se que, por trás das rotinas pedagógicas existe um cenário marcado por tensões, sobrecarga emocional e um preocupante sentimento de invisibilidade entre os profissionais da educação. Problemas que, à primeira vista, podem parecer sutis, como a falta de reconhecimento, revelam-se profundamente impactantes, afetando diretamente a saúde mental, física e emocional de professores(as). Em um contexto que tanto exige dos educadores raramente se consideram suas necessidades humanas mais básicas: cuidado, escuta, respeito e pertencimento. Afinal, professores(as) são percebidos como pessoas em constante formação? A escola é, de fato, um espaço de cooperação, empatia e acolhimento?

O sentimento de pertencimento, como destaca a psicóloga Miriam Rosa (2023), “é aquela percepção, um sentimento, do sujeito fazer parte de uma nação, família, grupo ou comunidade”. Quando fragilizado, especialmente em contextos de desvalorização e esgotamento, esse sentimento gera impactos profundos na saúde e na prática pedagógica. Neste sentido, a educação precisa expandir seu olhar e adotar uma abordagem mais ampla e integradora, é nesse ponto que se insere a educação holística, que propõe uma formação que contemple a totalidade do ser, razão, emoção, corpo, espírito e relações sociais no mesmo campo educativo.

Dentro dessa perspectiva, o autoconhecimento e o cuidado integral ganham centralidade. Nóvoa (1991, n.p.) defende que “o ato de conhecer-se é constante”, propondo uma “(auto)formação participada” que valoriza a subjetividade do professor e reconhece seu processo individual de desenvolvimento. O resgate desse equilíbrio interno torna-se essencial para a construção de uma prática pedagógica mais saudável e transformadora.

Com base nesse contexto, este trabalho tem como objetivo observar como a educação holística, por meio de práticas como o yoga, pode atuar como ferramenta de bem-estar, autocuidado e refúgio no ambiente escolar onde pode se tornar uma alternativa frente ao número crescente de doenças relacionadas à exaustão e à falta de reconhecimento do professorado. O yoga, ao promover o equilíbrio entre corpo, mente e emoções, surge como uma possibilidade concreta de fortalecimento pessoal e reconexão com o sentido de ser e estar na educação.

A presente pesquisa tem como metodologia a abordagem qualitativa, de natureza exploratória, com abordagem teórico-reflexiva. Segundo Maria Cecília Minayo (2010, p. 21) a importância da pesquisa qualitativa se dá através de um “universo dos significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.” Em uma interlocução entre saberes da educação, espiritualidade e práticas integrativas de cuidado.

Este estudo se justifica pela necessidade urgente de repensar as condições de trabalho docente à luz de uma visão mais humanizada da educação, que valorize não somente o desempenho técnico do professor, mas sua totalidade como ser humano.

Para efeito de organização, o texto está estruturado em três capítulos. No primeiro busca-se apresentar um panorama geral da atual situação do trabalho docente, em um mundo produtivista, cuja sobrecarga tem trazido consequências cada vez mais impactantes. Em seguida, discute-se aspectos da educação holística, resgatando a capacidade criativa da condição humana na busca de uma vida mais plena de todos. Por fim, apresenta-se o yoga como uma das alternativas para contrapor a perspectiva produtivista e mecanicista que predomina no espaço escolar.

Espera-se que este estudo motive outros(as) acadêmicos(as) no aprofundamento dessa temática, mas também que possa contribuir no seu próprio entendimento como sujeito de valor, com potencial criativo e transformador. Afinal, como já dizia Ada Abraham (1984), “o professor é uma pessoa”, e reconhecer sua subjetividade é um passo fundamental para a construção de uma escola mais sensível, respeitosa e transformadora.

1. CENÁRIO ATUAL: ADOECIMENTO DOCENTE

A saúde física e mental de educadores(as) tem se tornado uma preocupação crescente nos últimos anos, especialmente diante das exigências crescentes do contexto educacional contemporâneo. Segundo a definição apresentada na Carta de Princípios da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1948 (apud Scliar, 2007), a saúde não se resume somente à ausência de doenças, mas é entendida como um estado completo de bem-estar físico, mental e social. Sendo um direito social fundamental, a saúde deve ser garantida a todos, independentemente de raça, religião, ideologia política ou condição socioeconômica. Trata-se, portanto, de um valor coletivo e de um bem comum que necessita ser protegido.

No ambiente escolar, no entanto, essa garantia de saúde nem sempre é efetivamente respeitada, especialmente no que diz respeito aos profissionais da educação. Como consequência, observa-se um aumento significativo dos casos de adoecimento ligados à profissão, evidenciando um cenário alarmante que exige atenção urgente.

A seguir, serão discutidos os principais fatores que levam ao adoecimento dos professores, bem como suas consequências na prática educativa e na qualidade de vida desses profissionais.

1.1 Fatores de adoecimento docente

O adoecimento docente é resultado de uma série de fatores estruturais e subjetivos que, interligados, impactam negativamente a saúde física e mental dos profissionais da educação. Pressões constantes, sobrecarga de trabalho, jornadas exaustivas, metas inalcançáveis, as condições precárias das instituições, a sensação de desvalorização e falta de reconhecimento, são fatores que contribuem para o progressivo desgaste físico, mental e emocional dos docentes.

A sobrecarga de trabalho docente manifesta-se não somente pela quantidade de horas dedicadas à sala de aula, mas também pelas inúmeras atividades extracurriculares que extrapolam o horário regular, como elaboração de planejamentos, correção de avaliações, reuniões pedagógicas e participação em formações continuadas. Para Nóvoa (1995, p. 27), a intensificação do trabalho docente "reflete uma lógica produtivista, que transforma o professor em mero executor de tarefas, esvaziando sua dimensão criativa e crítica". Tal dinâmica contribui significativamente para o esgotamento físico e mental dos educadores, fragilizando seu engajamento e impactando negativamente a qualidade do trabalho pedagógico.

Outro fator relevante é a falta de reconhecimento profissional. Embora a função social do professor seja amplamente exaltada em discursos públicos, na prática, a categoria frequentemente enfrenta baixos e até parcelamento de seus salários, escasso investimento em formação continuada e ausência de políticas efetivas de valorização. De acordo com (Esteve, 1999), a perda de prestígio social do professorado contribui para a emergência de sentimentos de frustração, impotência e desmotivação.

As condições materiais das escolas também desempenham um papel importante no processo de adoecimento. Muitas instituições públicas carecem de infraestrutura adequada, recursos pedagógicos suficientes e ambientes saudáveis para o exercício do trabalho educativo. Segundo pesquisa do CENPEC (2023), cerca de 40% das escolas brasileiras apresentam problemas graves de infraestrutura, como falta de ventilação, iluminação inadequada e mobiliário em mau estado.

Além disso, a localização das escolas também influencia no processo de adoecimento docente. Muitas instituições públicas estão inseridas em territórios marcados pela violência urbana, expondo diariamente professores e alunos a situações de risco e insegurança. Conforme o Atlas da Violência - Edição Especial: Violência nas Escolas (IPEA, 2019), mais da metade das escolas públicas brasileiras (52%) localiza-se em áreas consideradas de alta vulnerabilidade, intensificando os níveis de estresse, medo e ansiedade entre os profissionais da educação.

Por fim, a pressão constante por resultados e desempenho, intensificada por avaliações externas e metas institucionais, impõe aos docentes um modelo de trabalho baseado na produtividade e no cumprimento de padrões rígidos. O autor Antunes (2018, p. 78) nos diz que, "A lógica gerencialista transforma o trabalho em pura competição, desempenho e individualismo, afetando gravemente a saúde física e mental dos trabalhadores." O que contribui com o desgaste do profissional em ambiente escolar. Esses fatores, combinados, configuram um contexto hostil ao exercício pleno da docência, comprometendo não somente a qualidade do trabalho pedagógico, mas também a saúde e o bem-estar dos professores.

1.2 Consequências do adoecimento docente

O adoecimento docente repercute de maneira profunda tanto na vida pessoal dos(as) professores(as) quanto na dinâmica das instituições escolares. Os impactos se manifestam em múltiplas dimensões: dores musculares, fadiga constante, distúrbios do sono, bem como quadros emocionais marcados por ansiedade, depressão, irritabilidade e

sensação de esgotamento. Esses sinais não apenas comprometem a saúde integral do educador, mas também interferem diretamente na qualidade do ensino, afetando sua capacidade de planejar, criar vínculos, interagir, motivar e inspirar os(as) estudantes.

É importante destacar que a maioria da categoria docente no Brasil é composta por mulheres, o que agrava ainda mais o quadro, pois além das pressões profissionais, muitas enfrentam a sobrecarga das responsabilidades domésticas e familiares.

Estudos recentes evidenciam a gravidade da situação. Uma pesquisa conduzida pelo Instituto de Saúde e Sociedade da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) em 2023 revelou que aproximadamente 32,75% dos professores da educação básica apresentaram sintomas da síndrome de burnout. A dimensão mais afetada foi o burnout pessoal, com prevalência de 55,92%, seguida pelo burnout relacionado ao trabalho, com 43,58% dos docentes afetados. A pesquisa envolveu 397 professores de diversos estados brasileiros, sendo a maioria (87,41%) do sexo feminino.

Além das implicações para a saúde individual, o adoecimento docente traz consequências coletivas para o ambiente escolar. Afastamentos frequentes por motivos de saúde, rotatividade de professores e absenteísmo afetam a continuidade pedagógica e a construção de vínculos sólidos com os estudantes. Como afirma Jesus (2001), a precariedade das condições de trabalho e o adoecimento constante contribuem para um ambiente escolar fragilizado, dificultando a implementação de práticas educativas significativas.

É necessário destacar que o adoecimento docente também repercute em níveis sistêmicos, o aumento dos índices de licenças médicas e aposentadorias precoces acarreta custos elevados para os sistemas públicos de educação e previdência, além de enfraquecer políticas de valorização e permanência docente. Dessa forma, pensar em estratégias de promoção da saúde do professor é um investimento não somente no indivíduo, mas em toda a estrutura educacional.

Quando o foco recai exclusivamente sobre os sintomas físicos e psicológicos, sem considerar o contexto social, político e institucional em que esse corpo atua, corre-se o risco de reduzir a complexidade do sofrimento docente. Como alertam Silva e Leal (2023), ao se medicalizar esse corpo que adoece, descontextualizado das condições que o produzem, silencia-se sua potência transformadora. É preciso deslocar o olhar de um corpo doente que deve ser corrigido para um corpo docente que deve ser escutado: um corpo atravessado por questões de gênero, desvalorização profissional, invisibilidade do trabalho e por transformações nas formas de se relacionar com o saber, a verdade e as dinâmicas do

mundo laboral. Somente assim é possível resgatar o sentido do trabalho docente como prática viva, política e de resistência.

1.2.1 A feminilização do magistério e seus impactos na saúde docente

É importante fazer um adendo considerando que a profissão docente, especialmente na educação básica, é marcada por uma forte presença feminina. Conforme o Censo Escolar de 2023, aproximadamente 80% dos professores da educação básica no Brasil são mulheres, evidenciando um fenômeno conhecido como feminilização do magistério. Essa realidade, embora reforce a centralidade das mulheres na formação educacional, também expõe essa parcela da categoria a condições específicas de vulnerabilidade. Muitas docentes enfrentam a dupla ou até tripla jornada de trabalho, acumulando funções profissionais, domésticas e de cuidado familiar, o que potencializa níveis elevados de estresse, exaustão física e emocional.

Pesquisas indicam que mulheres apresentam maior prevalência de transtornos como ansiedade, depressão e burnout, agravando o cenário de adoecimento no magistério. Em 2024, o Brasil registrou 472.328 afastamentos por transtornos mentais, com um aumento de 68% em relação ao ano anterior. Desse total, 64% dos afastamentos foram concedidos a mulheres, evidenciando o impacto desproporcional da síndrome de burnout sobre a força de trabalho feminina¹. Esse dado reforça a urgência de analisar a saúde docente com recorte de gênero, considerando as especificidades das mulheres no magistério e propondo políticas públicas e práticas de autocuidado que enfrentem as desigualdades sociais, a sobrecarga emocional e o silenciamento de suas experiências no campo educacional.

Além disso, estados como o Rio Grande do Sul enfrentaram agravamentos significativos nos índices de adoecimento docente em razão de desastres naturais, (Aelius, 2025) como as enchentes que devastaram diversas cidades em 2024, impactando diretamente as condições de trabalho e vida de milhares de profissionais da educação.

1.2.1 A origem da feminilização do magistério

O termo "feminilização do magistério" refere-se ao processo histórico de inserção majoritária de mulheres na profissão docente, especialmente na educação básica. Esse fenômeno iniciou no século XIX, momento em que a expansão das redes públicas de

¹ Dados extraídos do Ministério da Previdência Social, compilados em reportagem da CartaCapital. Disponível em: <https://www.cartacapital.com.br/do-micro-ao-macro/burnout-tem-genero-e-mulheres-lideram-afastamentos-no-trabalho-no-brasil/>. Acesso em: 11 jun. 2025.

ensino demandou uma grande quantidade de professores a custos reduzidos. As mulheres, socialmente associadas às tarefas de cuidado e educação dos filhos, passaram a ser vistas como naturalmente “vacionadas” para o ensino pois haviam “características atribuídas às mulheres, como: docilidade, submissão, sensibilidade e paciência”. (CEDERJ, 2020, p.78) “A profissão de professor tende a ser socialmente desvalorizada na medida em que se associa a uma prática de cuidado e assistência, tradicionalmente atribuída às mulheres.” (Dubet, 1994, p. 33). O que justificava a contratação em massa a salários mais baixos do que os oferecidos aos homens.

Assim, a profissão docente foi se configurando como uma das poucas ocupações consideradas socialmente aceitáveis para as mulheres naquele período: "O magistério, ao se feminilizar, passou a carregar a marca da desvalorização social e econômica, sendo visto como uma extensão das atividades domésticas femininas." (Ferreira, 2010, p. 17).

Esse processo não se limitou à alteração do perfil dos profissionais da educação, mas também contribuiu para a desvalorização econômica e simbólica da carreira, perpetuando a visão do magistério como uma extensão do trabalho doméstico e do cuidado materno (Dubet, 1994). Compreender o processo histórico da feminização do magistério permite dimensionar a sobrecarga de trabalho e a vulnerabilidade emocional enfrentadas pelas docentes, fatores diretamente relacionados ao aumento dos índices de adoecimento analisados neste estudo.

Apesar de a feminização do magistério revelar um histórico de desvalorização e precarização das condições de trabalho docente, é imprescindível reconhecer que eventos recentes aprofundaram ainda mais esse cenário. A pandemia de COVID-19 não somente expôs as já existentes desigualdades de gênero e trabalho, como também impôs novos impactos à saúde física e mental dos professores. Nesse contexto, torna-se fundamental examinar de que maneira a crise sanitária impactou a saúde dos docentes e agravou processos de adoecimento que, embora historicamente constituídos, atingiram proporções alarmantes no período recente. Para aprofundar essa análise, serão apresentados a seguir dados estatísticos que ilustram a magnitude dos impactos da pandemia na saúde física e mental do magistério

1.3 Os impactos da pandemia de COVID-19 no adoecimento docente

A pandemia de COVID-19, declarada pela Organização Mundial da Saúde em março de 2020, provocou uma reestruturação abrupta do trabalho docente em todo o mundo. No Brasil, a migração repentina para o ensino remoto emergencial, a falta de

preparo tecnológico, a sobreposição entre ambiente doméstico e ambiente de trabalho, bem como o medo constante da contaminação, impuseram desafios sem precedentes aos profissionais da educação. Essa nova configuração do trabalho acentuou sentimentos de insegurança, ansiedade e exaustão emocional, levando ao agravamento dos índices de adoecimento mental já existentes na categoria. Diversas pesquisas realizadas, destacadas abaixo, evidenciam que desde 2020 há um crescimento alarmante de transtornos como depressão, transtornos de ansiedade, síndrome de burnout e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) entre professores, reforçando a necessidade de uma análise mais detalhada sobre os impactos da pandemia na saúde docente.

Esses dados não são isolados: abaixo veremos diversas pesquisas em nível nacional e regional confirmam esse cenário, apontando para o agravamento das condições de trabalho e o aumento significativo dos quadros de adoecimento entre os profissionais da educação. A seguir, na Tabela 1, apresentamos uma síntese de alguns desses estudos, com ênfase nos sintomas e diagnósticos mais recorrentes relatados por docentes durante e após o período pandêmico.

Tabela 1 – Prevalência de transtornos entre docentes durante a pandemia de COVID-19 - Brasil, 2021-2022.

Transtorno	Prevalência (%) entre docentes	Fonte
Transtornos de ansiedade	35,7%	Fiocruz (2021)
Síndrome de burnout	28,4%	Fiocruz (2021); UNESCO (2021)
Depressão moderada a grave	32,0%	Fiocruz (2021)
Ideação suicida	18,0%	Observatório da Saúde Mental (UFPR, 2022)
Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT)	21,3%	Censo da Educação Básica (INEP, 2022)

Fonte: Dados adaptados de Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz, 2021), UNESCO (2021), Observatório da Saúde Mental da Universidade Federal do Paraná (UFPR, 2022) e Censo da Educação Básica (INEP, 2022).

A análise dos dados apresentados evidencia que a pandemia de COVID-19 acentuou sobremaneira os índices de adoecimento psíquico e físico entre os docentes brasileiros. O destaque para os transtornos de ansiedade, presentes em 35,7% dos profissionais, revela o elevado nível de estresse ao qual foram submetidos durante o período. A síndrome de burnout, acometendo 28,4% dos entrevistados, ilustra a exaustão emocional crônica gerada pela sobrecarga de trabalho e pela adaptação forçada ao ensino remoto. Ainda mais preocupante é o índice de depressão moderada a grave (32,0%) e de ideação suicida (18,0%), evidenciando o grave impacto da pandemia sobre a saúde mental dos professores. Por fim, as doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (21,3%) indicam o agravamento de problemas físicos associados a posturas inadequadas e à ausência de condições ergonômicas no ambiente domiciliar.

Segundo Silva et al. (2021), em estudo realizado com professores da educação infantil da rede pública de Pelotas (RS), 73,1% relataram aumento na carga de trabalho e 65,4% apontaram piora na saúde mental durante o período pandêmico. O levantamento ainda destaca que 60,2% dos docentes se sentiram emocionalmente exaustos, o que evidencia a sobrecarga enfrentada, especialmente por mulheres, maioria das profissionais na educação infantil, que tiveram que conciliar o trabalho remoto com cuidados domésticos e familiares.

Complementando essa análise, o texto de Silva et al. (2022), publicado no dossiê Saúde Mental, Adoecimento e Trabalho Docente, aponta que o ensino remoto emergencial não apenas intensificou as jornadas de trabalho, como também fragilizou as relações interpessoais e institucionais, contribuindo para o isolamento, o sentimento de impotência e o aumento de transtornos psíquicos entre os profissionais da educação. Os autores enfatizam que, ao serem pressionados a manter a produtividade sem suporte adequado, os professores passaram a lidar com níveis elevados de estresse, ansiedade, insônia e exaustão mental, o que reafirma a necessidade de políticas públicas que priorizem o cuidado com a saúde docente.

Esses dados demonstram como o contexto pandêmico atuou como catalisador de um processo já em curso: o esgotamento dos professores frente a um modelo educacional que exige cada vez mais, mas oferece cada vez menos condições de trabalho e

acolhimento. Percebemos a necessidade urgente de políticas de suporte à saúde integral dos educadores.

2. A EDUCAÇÃO HOLÍSTICA E UMA NOVA PERSPECTIVA PARA A FORMAÇÃO DOCENTE

O termo holismo tem origem no grego *holos*, que significa “todo” ou “inteiro”. Foi introduzido por Jan Christiaan Smuts, filósofo e estadista sul-africano, em sua obra clássica *Holism and Evolution*, publicada originalmente em 1926 e reeditada em 1996. Para Smuts (1996), o holismo é a tendência inerente da natureza de evoluir em direção às totalidades do ser, cada vez mais organizadas e complexas, superando a mera soma de suas partes.

O termo *holístico*, portanto, é o adjetivo que qualifica aquilo que se fundamenta nesse princípio integrador, sendo amplamente utilizado em áreas como saúde, ecologia, economia e, mais recentemente, na educação. A pedagogia holística² propõe uma abordagem que reconhece o ser humano em sua totalidade: corpo, mente, emoção, espírito e inter-relações de uma forma a abranger todas as potencialidades da pessoa: intelectual, emocional, social, física, artística, criativa, e espiritual e busca integrar esses aspectos no processo de ensino-aprendizagem. A espiritualidade é o traço mais característico e que difere a educação holística, pois é dada ênfase às dimensões espirituais da pessoa, seja ela criança ou adulta. Um elemento menosprezado pelos sistemas educacionais atuais, sendo reduzido a um mero dogma. (Yus, 2002, p. 22) “Ao contrário do que se pode pensar, o holismo não se interessa pelas explicações religiosas em particular, pois sua função é atender e responder (não ignorar) ao chamado natural da espiritualidade dos aprendizes, e não moldá-la de acordo com especificações de um tipo de cultura, ideologia ou religião.”

Essa perspectiva foi reforçada pela Declaração de Chicago sobre Educação Holística, elaborada durante o Fórum de Educação Holística em 1990, que já apontava a necessidade urgente de uma transformação nos paradigmas educacionais frente às exigências do novo milênio. A declaração afirma: “A educação holística reconhece que os seres humanos buscam significado, não exatamente em fatos ou habilidades, como um aspecto intrínseco do seu desenvolvimento integral e saudável. A educação holística nutre as aspirações mais altas do espírito humano.” (Fórum de Educação Holística, 1990, apud Yus, 2002, p. 20). Essa visão tem inspirado práticas educativas em todo o mundo, propondo uma revalorização da subjetividade, do cuidado de si e da relação sensível com o mundo como fundamentos de um novo modo de educar: mais humano, mais inteiro.

² A ciência holística valoriza e desenvolve a espiritualidade como um estado de **conexão com a vida**. Ponto chave que articula com o próximo tópico do presente trabalho: O Yoga como ferramenta de cuidado integral no contexto escolar.

Diante dos altos índices de adoecimento entre professores e da crescente desumanização do fazer pedagógico, a educação holística apresenta-se como uma via possível de cuidado e reintegração do ser docente. Ao propor uma formação que contempla o corpo, a mente, as emoções, a espiritualidade e a relação com o outro e com o mundo, essa perspectiva se torna uma alternativa concreta à fragmentação imposta pelo modelo tecnocrático de ensino.

Paulo Freire (1996, p. 39) dizia que “a educação é um ato de amor, por isso, um ato de coragem”, e que a formação docente deveria ser, antes de tudo, um processo de humanização. Freire (1996, p. 30) defendia que “ensinar exige corporeificação das palavras pelo exemplo” uma prática educativa que resgatasse a dignidade, o sentido e a autonomia do educador, o que se alinha aos princípios da abordagem holística.

Moacir Gadotti (1994, p. 15) complementa ao afirmar que a educação é uma pedagogia do ser, centrada na ideia de que “educar é, em última instância, aprender a viver em paz consigo mesmo, com os outros e com o planeta”. Essa proposta contribui diretamente com a ideia de educação holística para o enfrentamento do adoecimento docente, ao criar espaços de escuta, expressão, interioridade e reconexão com o propósito de educar.

Assim, a educação holística não apenas redefine o papel da escola, mas oferece aos educadores um caminho de cura, resistência e reconexão consigo mesmos. É uma proposta que integra o conhecimento e o cuidado de si, articulando uma pedagogia de presença, afeto e transformação que são elementos urgentes frente ao esgotamento e ao sofrimento que atravessam o cotidiano docente.

Suely Rolnik, aponta que a resistência ao adoecimento passa pela ativação de uma “micropolítica do corpo”, onde o educador possa se reconectar com suas potências vitais. Para ela, “cuidar de si não é se fechar em si mesmo, mas criar condições para não ser capturado por formas de existência que produzem sofrimento” (Rolnik, 2006, p. 25), isto é um alerta contra um falso autocuidado que isola ou anestesia. O verdadeiro cuidado de si, para ela, é um gesto ativo de resistência, que nos protege das pressões normativas do mundo contemporâneo (como o produtivismo, o cansaço crônico, a despersonalização). Esse cuidado passa, então, por práticas como o yoga, que estimulam a escuta interna, a pausa, a respiração, e a reconexão com o desejo vital, ou seja, aquilo que pulsa em nós de maneira única e singular. Essa ideia ecoa com Rafael Yus, que nos traz uma dimensão relacional e comunicativa com o corpo “Se nós somos corpos, nossas relações com as outras pessoas são realizadas por meio de nossos corpos” e acrescenta “Nosso corpo não é

só um suporte que reflete as emoções e os sentimentos em nossa comunicação com o exterior, mas uma autêntica comunicação com si mesmo” (Yus, 2002, p. 204). A educação holística se apresenta como ferramenta de resistência subjetiva e reinvenção do ser no campo educacional, já que é no corpo que se manifesta o sofrimento, mas também o prazer, a potência, a vitalidade e o sentido de existir.

Antes de palavras serem ditas em sala de aula, nós nos encontramos como corpos. Lemos uns aos outros pelo olhar. Como professores, somos o ponto focal do olhar coletivo antes de palavras serem ditas. Nossos estudantes olham para nós e imaginam o que o nosso corpo tem a dizer sobre quem somos e como vivemos no mundo. Nós também enxergamos nossos estudantes como presenças corporais. Ainda que toda nossa formação como professores nos incentive a agir como se não tivéssemos corpo, a verdade, de nosso corpo dialoga conosco. Ser acontece a partir do corpo. (hooks, 2020, p. 231)

Nesse sentido, buscando um processo reflexivo e de conexão, compondo toda a gama que demanda ser consciente da própria consciência, do eu e Eu, vem de encontro com a educação holística a filosofia-prática do Yoga, que será apresentada a seguir.

3. SOBREVÔO HISTÓRICO DO YOGA E O CUIDADO INTEGRAL

O yoga é uma tradição milenar originada no subcontinente indiano, com raízes que remontam a mais de cinco mil anos. Seu surgimento está relacionado às práticas contemplativas e ascéticas das antigas civilizações do vale do Indo, cuja influência moldou os primeiros textos védicos. Ao longo dos séculos, o yoga consolidou-se como um verdadeiro amálgama de saberes espirituais, filosóficos e práticos da cultura indiana que transcendem a prática corporal e atingem níveis sutis de consciência (Feuerstein, 2006, p. 3). Elementos centrais da prática estão descritos nos *Vedas*, textos sagrados que orientavam rituais e cânticos dedicados às forças cósmicas, e são posteriormente aprofundados nos *Upanishads*, onde o foco se desloca para o autoconhecimento, a consciência do ser interior (*atman*) e sua união com o absoluto (*brahman*) (Sarbacker, 2008, p. 45).

Para Mircea Eliade (2010, p. 15), o yoga representa uma das mais antigas e sofisticadas disciplinas espirituais da humanidade, que transcende rituais e dogmas religiosos, conduzindo o praticante à libertação (*moksha*) por meio da experiência direta da transcendência. Swami Satyananda Saraswati (2003), por sua vez, destaca que o yoga é um sistema integral de vida, que inclui práticas éticas, físicas, mentais e espirituais, todas voltadas para o despertar do potencial humano em sua totalidade.

Autores como David Frawley (2001) também reconhecem o yoga como a essência da tradição védica, e enfatizam que, mesmo nos tempos modernos, ele continua sendo um caminho eficaz para restaurar o equilíbrio e a clareza mental, especialmente em contextos marcados pelo estresse e pela fragmentação existencial, como o da educação contemporânea.

Essa síntese de conhecimentos foi sendo refinada ao longo dos séculos, especialmente com a sistematização apresentada por Patanjali, nos *Yoga Sutras* (aproximadamente século II A.E.C.), onde o yoga foi organizado como um caminho de oito partes (*ashtanga yoga*), incluindo desde comportamentos éticos (*yamas* e *niyamas*), passando por posturas corporais (*asanas*), respiração consciente (*pranayama*), concentração (*dharana*) e meditação (*dhyana*), até o estado de dissolução do ego (*samadhi*).

Grandes mestres contribuíram para a disseminação e atualização do yoga ao longo do século XX. B.K.S. Iyengar, por exemplo, valorizou o alinhamento preciso e o uso de suportes para tornar a prática acessível a todos, afirmando que “o yoga ensina a curar o que não precisa ser suportado e a suportar o que não pode ser curado” (Iyengar, 2001, p. 35), o

yoga não apenas alivia dores físicas ou emocionais, mas conduz o praticante ao reencontro com sua essência, promovendo uma experiência de integração e paz interior que, segundo os ensinamentos tradicionais, pode ser reconhecida como um estado de bem-aventurança (*ānanda*).

A bem-aventurança, traduzida do sânscrito *ānanda*, é compreendida no yoga como um estado profundo de plenitude, paz e contentamento que transcende as flutuações do ego e das emoções. Não se trata de um prazer efêmero, mas de uma experiência duradoura de conexão com o Ser interior (*ātman*), frequentemente descrita nas escrituras como a essência última da existência: “*sat-chit-ānanda*”, existência, consciência e bem-aventurança. (Yogananda, 2006, p. 89) Segundo Yogananda (2006), o yoga conduz à realização dessa bem-aventurança divina por meio da meditação e do autoconhecimento, possibilitando ao praticante vivenciar um estado de comunhão com o todo.

Pattabhi Jois, sistematizador do *Ashtanga Vinyasa Yoga*, destaca a importância da disciplina e da respiração consciente para a purificação do corpo e da mente. Por sua vez, Paramahansa Yogananda, autor do clássico *Autobiografia de um Iogue*, trouxe ao Ocidente uma abordagem espiritual do yoga, ressaltando que “a prática constante do yoga conduz à harmonia interior e à realização do ser” (Yogananda, 2006, p. 89).

Com o contato entre Oriente e Ocidente, especialmente a partir do século XIX, passou por um processo de ressignificação. Seus elementos filosófico-espirituais foram, em muitos contextos, reinterpretados sob uma ótica terapêutica e científica, voltada à promoção da saúde, do bem-estar e do equilíbrio emocional. Como explica Singleton (2010, p. 15), “o yoga moderno é um produto híbrido, nascido do diálogo entre a tradição indiana e os discursos ocidentais sobre corpo, medicina e espiritualidade”. De maneira semelhante, Feuerstein (2006, p. 408) observa que “o yoga se tornou, no Ocidente, sobretudo uma prática psicofísica, enfatizando as posturas (*āsanas*), técnicas respiratórias (*prāṇāyāma*) e relaxamento (*śavāsana*), muitas vezes desvinculada de seus fundamentos metafísicos e éticos”. Esse processo não configura, necessariamente, uma perda de autenticidade, mas sim uma adaptação cultural.

Ainda, segundo Jois (2015, p. 8), “a globalização do yoga revela sua notável plasticidade, permitindo que a prática seja ressignificada em distintos contextos sociais da espiritualidade à reabilitação física, da educação à saúde pública”. Hoje, o yoga é reconhecido mundialmente como uma prática integrativa, que mescla tradição e ciência, corpo e mente, espiritualidade e cuidado, sem se restringir a uma religião ou cultura específica. Sua expansão para ambientes como clínicas, empresas e escolas reflete essa

plasticidade, tornando-se uma ferramenta acessível para lidar com o estresse, a ansiedade e os desafios emocionais da vida contemporânea, inclusive no campo da educação, onde ganha espaço como proposta de autocuidado para docentes e estudantes.

Se praticarmos a ciência do yoga (Jois, 2010, p. 21), que é útil para toda a comunidade humana e que proporciona felicidade tanto aqui quanto no além, se a praticarmos sem falhar, então alcançaremos felicidade física, mental e espiritual, e nossas mentes se voltarão para o Ser.

3.1 O Yoga como Caminho de Autocuidado e Redução de Danos no Contexto Escolar

Em meio a um cenário de crescente adoecimento docente, torna-se urgente pensar em práticas que não apenas aliviam os sintomas do estresse e da exaustão, mas que ofereçam um caminho de reconexão consigo mesmo. O yoga, com sua abordagem integrativa, aparece como uma ferramenta potente de autocuidado, capaz de favorecer o equilíbrio emocional, físico e mental dos(as) educadores(as). Para bell hooks, o cuidado de si é um ato político e revolucionário, especialmente em contextos de opressão: "Cuidar de nós mesmos é um ato de resistência cultural" (hooks, 2006, p. 217). Nesse sentido, a prática do yoga na escola não deve ser vista como um luxo ou um adorno, mas dado o atual cenário como uma estratégia legítima de sobrevivência, de reconexão com a própria vocação e de fortalecimento interior diante das adversidades cotidianas.

O yoga, além de prática corporal, mental e respiratória, é também uma filosofia de vida que convida à escuta interior, à observação dos padrões mentais e ao cultivo da presença. No ambiente escolar, pode representar uma forma concreta de resistência ao modelo produtivista e acelerado que atravessa o cotidiano dos(as) professores(as). A respiração consciente, o alongamento do corpo, o silêncio e a meditação criam um espaço-tempo de pausa e acolhimento, que contrasta com a lógica da urgência que permeia o sistema educacional. O yoga pode ser compreendido como uma prática que não apenas fortalece o corpo, mas também sustenta processos subjetivos de ressignificação, cuidado e transformação. Para os(as) docentes, (Rossi, 2023) esse movimento de reconexão com o corpo e a interioridade pode abrir caminhos para o autoconhecimento e o fortalecimento emocional, aspectos fundamentais para uma atuação mais leve, criativa e consciente em sala de aula. Rafael Yus defende que,

Os exercícios destinados ao autoconhecimento, à auto-estima e à expressão da corporeidade consistem, basicamente, em melhorar a comunicação interpessoal, a desinibição ou a não-repressão social por meio do jogo, a dança e de outras atividades que desenvolvam a tolerância e o apreço mútuo em relação aos corpos. (Yus, 2002, p. 204)

Rafael Yus nos faz pensar em uma nova perspectiva não apenas pessoal, mas transformadora em todo ambiente escolar. Nesse sentido, compreender o corpo para além de sua dimensão biológica é essencial. O corpo é também um território simbólico, atravessado por significados sociais, crenças e afetos que moldam nossa forma de estar no mundo “Estamos diante de uma realidade dupla e dialética: ao mesmo tempo que é natural, o corpo é também simbólico” (Gomes, 2002, p. 41). Ele (o corpo) não é apenas matéria, mas também cultura, história e linguagem, como destaca Rossi (2023), ao nos aproximarmos do corpo por meio de práticas como o yoga, ativamos um espaço de escuta sensível que articula natureza e cultura de maneira indissociável. O corpo é vivido como um campo de experiências subjetivas de ressignificação, onde a formação docente pode se tornar um processo de sensibilização, de forma orgânica, ou seja, de dentro para fora. bell hooks (2013) reforça essa compreensão ao afirmar que o corpo, seja da professora, do professor, da aluna ou do aluno, é também conhecimento, é político, é resistência. Reconhecer o corpo como sujeito é compreender que ele não representa apenas uma dimensão da pessoa, mas sim a própria existência encarnada. Ser sujeito, portanto, é ser corpo: corpo que sente, que aprende, que ensina, que luta e que transforma.

Assim, o yoga se apresenta não apenas como uma prática de bem-estar, (Rossi, 2023) mas como um caminho potente de formação, que acolhe a totalidade do ser e valoriza a dimensão sensível da existência, historicamente negligenciada pelos modelos tradicionais de educação.

Para os(as) docentes, esse movimento de reconexão com o corpo e a interioridade pode abrir caminhos para o autoconhecimento e o fortalecimento emocional, pois como diz Freire, (2002) o que define nossa presença no mundo é justamente a consciência de seres inacabados, que nos remete ao um constante sentimento de busca e de propósito, aspectos fundamentais para uma atuação mais leve, criativa e consciente em sala de aula.

3.2 Espiritualidade na educação holística e no yoga - onde mar e horizonte se encontram³

A espiritualidade, como já dito anteriormente, entendida não como dogma religioso, mas como uma dimensão profunda do ser, é elemento central tanto na educação holística quanto na filosofia do yoga. Ambas compartilham a visão de que o processo educativo deve ser atravessado por uma escuta sensível e por uma reconexão com a inteireza do ser. Nesse sentido, a vivência da espiritualidade no contexto educacional passa pela comunicação sensível e pela expressão integral do corpo. Como nos lembra Rafael Yus, “conforme indicam Salas e Serrano (1998), para desenvolver um corpo expressivo é necessária uma aprendizagem pela comunicação, a partir da harmonia interior, que valorize as outras pessoas. Para isso, recomendo exercícios de escuta e aplicação de todos os sentidos na comunicação” (Yus, 2002, p. 205). Esse processo de inteireza não se limita à dimensão individual: ele sobrepõe a própria vivência, articulando-se com o meio escolar como um todo. Cada sujeito passa a fazer parte do meio, como agente de transformação, irradiando essa conexão para as relações pedagógicas, o ambiente institucional e os modos de existir na escola, o que nos leva à reflexão seguinte: não basta conhecer o conceito de educação holística, é preciso vivenciá-lo de forma ativa, com coerência entre saber, sentir e agir.

Educar de forma holística exige mais do que adotar uma metodologia alternativa: requer uma presença ética, uma escuta genuína e um compromisso com o florescimento do outro em sua totalidade. Como nos alerta Rafael Yus (2002, p. 192), “a educação holística propõe um tipo de aprendizagem que desperte as faculdades mais profundas do ser humano”, sendo, portanto, um caminho de cura também para os(as) educadores(as) que desejam romper com práticas fragmentadas e desumanizantes.

O yoga, por sua vez, oferece ferramentas concretas para esse percurso. Através da prática atenta e regular, promove-se o autoconhecimento e a integração das dimensões internas. Como afirma Yogananda (2006, p. 89), “o yoga é a ciência da alma. [...] Sua prática conduz à bem-aventurança, que é o estado natural do ser quando livre de agitação mental”. Essa bem-aventurança (*ānanda*), na tradição iogue, como referido acima, é

³ A expressão “onde mar e horizonte se encontram” é utilizada neste trabalho como metáfora da confluência entre dimensões visíveis e invisíveis da existência. Assim como o horizonte, linha tênue que jamais se toca, mas que habita o olhar de quem contempla e sugere um ponto de união entre o céu e o mar, a educação holística e o yoga apontam para um reencontro do ser consigo mesmo, numa tessitura que entrelaça corpo, mente, emoção e espírito. Trata-se de reconhecer que a formação integral não se dá apenas no plano do conhecimento, mas também na escuta do que pulsa no silêncio e invisível que sustenta a presença.

compreendida como uma experiência direta de plenitude e reconexão com o divino interior, cuja dimensão essencial é muitas vezes esquecida na formação docente tradicional. Nesse sentido, o yoga dialoga com os princípios da educação holística ao considerar o ser humano em sua inteireza e ao proporcionar vivências que cultivem a escuta sensível, a autorregulação emocional e a presença amorosa podendo se tornar uma potência criadora e subjetiva em cada educador(a).

No entanto, é necessário reconhecer que não basta nomear uma formação como "holística" se quem conduz esse processo não incorporou uma visão de mundo que reconheça e valorize as múltiplas formas de ser e estar no mundo. A espiritualidade, nesse contexto, torna-se um compromisso com a escuta, com a empatia e com a criação de espaços de cura coletiva, fundamento de uma pedagogia que deseja ser libertadora. Em consonância, Paulo Freire (2000, p. 74) afirma que “a educação não transforma o mundo. Educação muda as pessoas. Pessoas transformam o mundo”. Ao centrar o processo educativo na experiência humana, Freire nos convida a pensar o ato de ensinar como uma prática ética e amorosa, que requer do(a) educador(a) uma escuta sensível, abertura ao diálogo e disposição para o encontro. Sua pedagogia do oprimido, ancorada no respeito à dignidade e à inteireza de cada sujeito, amplia a noção de formação para além da transmissão de conteúdos, alcançando a dimensão do ser.

Nessa perspectiva, a espiritualidade deixa de ser uma experiência privada ou religiosa para se tornar prática relacional, político-pedagógica, atravessada pelo desejo de vida, justiça e emancipação. Assim, tanto o yoga quanto a educação holística tornam-se caminhos possíveis de uma pedagogia integral, onde o cuidado de si é indissociável do cuidado com o outro e com o mundo.

Em tempos marcados por estresse, hiperprodutividade e cisão entre corpo e mente, torna-se urgente oferecer oportunidades de reconexão, não só para crianças e jovens, mas também para os adultos que as acompanham. Mesmo educadores(as) que não tiveram acesso a uma formação integral em sua infância podem, através de práticas como o yoga, reconfigurar suas vivências, acolher suas dores e despertar uma nova presença em sala de aula.

Durante muito tempo, o sistema educacional se pautou por uma concepção reducionista de inteligência, centrada quase exclusivamente no quociente intelectual (QI), uma métrica limitada que valoriza apenas aspectos lógico-matemáticos e verbais, desconsiderando a pluralidade das capacidades humanas. Como aponta Gardner (1995, p. 23), ao propor a Teoria das Inteligências Múltiplas, “há mais de um tipo de inteligência, e

cada indivíduo possui um perfil único de habilidades”. A hegemonia do QI como régua de valor contribuiu e contribui até hoje para o silenciamento de sujeitos sensíveis, criativos, intuitivos e espirituais sobretudo entre os(as) educadores(as), que muitas vezes internalizaram a ideia de inadequação por não se encaixarem nesse modelo.

Retomar a inteireza do ser, como propõe a educação holística, é também um ato de resistência frente a essa normatividade cognitiva. O yoga, nesse contexto, não é apenas um instrumento de bem-estar, mas uma prática de reeducação do sentir, do perceber e do estar no mundo. Ele oferece ao corpo, esse que, por tanto tempo, foi negligenciado ou submetido à lógica da performance, um lugar de escuta, de presença e de reinvenção. Ao criar espaços formativos que reconheçam e acolham as múltiplas dimensões do ser, estamos não apenas curando feridas deixadas por uma pedagogia fragmentadora, mas também cultivando educadores(as) capazes de sustentar práticas mais humanas, afetivas e conscientes.

O holismo valoriza e desenvolve a espiritualidade como estado de conexão de toda a vida, de experiência do ser, de sensibilidade e compaixão, de diversão e esperança, de sentido de reverência e de contemplação diante dos mistérios do universo, assim como do significado e sentido da vida. Esse sentimento de harmonia e espiritualidade é considerado essencial para a construção da paz no planeta. (Yus, 2002, p. 22)

Ron Miller (1997) também defende essa reintegração do educador, destacando que “a educação holística deve permitir que tanto alunos quanto professores encontrem significado pessoal no processo educativo”, e que esse encontro é essencial para que a escola seja um espaço vivo e regenerador.

3.3 Pensar uma nova perspectiva de formação docente

A necessidade de repensar a formação docente não é recente. Autores como Nóvoa (1992, n.p.) já apontavam, no século passado, que os modelos tradicionais desconsideravam o desenvolvimento pessoal dos educadores, restringindo a formação a um processo técnico e fragmentado. Segundo o autor, havia (e ainda há) uma tendência em confundir “formar” e “formar-se”, sem compreender que o funcionamento da atividade educativa nem sempre coincide com as dinâmicas próprias da formação. Essa crítica ainda ressoa fortemente, sobretudo quando refletimos sobre os desafios enfrentados por professores(as) nos dias de hoje.

Selma Garrido Pimenta (1996, p. 76) contribui com essa discussão ao afirmar que a identidade profissional docente se constrói “Do confronto entre teorias e práticas, da análise sistemática das práticas à luz das teorias existentes, da construção de novas

teorias.” Para ela, essa identidade está diretamente ligada ao modo como cada professor(a) “enquanto ator e autor, confere à atividade docente” na maneira em como se posiciona no mundo, seus valores, redes de relação e formas de atribuir sentido à sua prática.

Mais recentemente, Rossi (2023) atualiza essa discussão ao destacar que “a fragmentação corpo-mente atravessa o sistema educacional, da formação docente ao ensino nas escolas [...] pouco se volta o olhar para o ser professora”. Sua análise reforça a urgência de uma abordagem formativa mais integral, que considere não apenas o conteúdo, mas também o corpo, a subjetividade e a experiência de ser educador(a).

Nesse sentido, os autores Ehrenberg e Ayoub (2020, apud Rossi, 2023) apontam que “o movimento de romper a lógica de separação entre teoria e prática encontra ressonância em um entendimento não dicotomizante entre gestualidade e pensamento”, ampliando a compreensão do que significa ensinar. Isso se articula com a ideia de que a formação docente deve oferecer “suporte teórico-metodológico à questão de saberes que constituem a docência e o desenvolvimento dos processos de reflexão docente sobre a prática”, entendendo que ensinar é, sobretudo, uma contribuição ao processo de humanização dos(as) estudantes. Portanto, já não se trata de uma ideia inovadora, mas de um chamado persistente e urgente como um gesto de valorização da vida.

De acordo com Rafael Yus, uma pedagogia que cuida da totalidade do ser é também uma resposta às pressões psicológicas e emocionais que os educadores enfrentam. “Educar holisticamente é cuidar do desenvolvimento humano em todas as suas dimensões, permitindo ao professor reconectar-se com sua vocação e sua saúde integral” (Yus, 2006, p. 61). O educador precisa cuidar de sua integridade e bem-estar para que o ato pedagógico seja também um ato de libertação. Em sua perspectiva, o amor, o corpo e o espírito são dimensões centrais na prática educativa.

Como afirma Nóvoa (1992, p. 25), “não há desenvolvimento profissional sem um trabalho de aprofundamento pessoal”. Esse aprofundamento é também um exercício de escuta e presença, como propõe Nel Noddings (2003, p. 176), para quem “escutar a si mesma é um dos primeiros passos para uma prática educativa ética”. Nessa mesma direção, bell hooks (2013, p. 237) defende que “a educação como prática da liberdade é aquela que reconhece que o corpo e o espírito também aprendem”. Tais perspectivas sustentam que práticas como o yoga são políticas e educativas, pois criam espaços de reconexão, cuidado e resistência ao adoecimento subjetivo que atinge tantos educadores nos tempos atuais.

A educação holística e o yoga se encontram como caminhos convergentes no cuidado integral do ser. Enquanto a pedagogia holística oferece uma base educacional que valoriza a subjetividade, a espiritualidade, a sensibilidade e a autenticidade na formação docente, o yoga atua como ferramenta prática que sustenta essa proposta, cultivando presença, equilíbrio e vitalidade. Como destaca Gadotti (2000), a educação holística “visa desenvolver todas as potencialidades humanas”, enquanto o yoga, segundo Yogananda (2006, p. 89), “conduz à harmonia interior e à realização do ser”. Nesse sentido, ambas as ciências se complementam ao propor não apenas um modelo de educação, mas um modo de ser no mundo: um modo ético, sensível e engajado na criação de realidades mais saudáveis e significativas, especialmente no ambiente escolar. Essa aliança entre prática e filosofia, entre cuidado e resiliência, representa uma potente resposta ao adoecimento docente e uma oportunidade de reinventar a educação a partir do encontro particular de cada indivíduo que se propor a trilhar esse caminho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Torna-se cada vez mais evidente que práticas integrativas como o yoga e abordagens educativas pautadas na espiritualidade, entendida como uma escuta profunda de si e do outro, não são complementos, mas sim elementos estruturantes de uma educação verdadeiramente transformadora. Essa escuta de si, promovida tanto pelo yoga quanto pela pedagogia holística, convida os(as) educadores(as) a revisitar sua própria trajetória formativa, a reconhecerem suas feridas e potências, e a se engajarem num processo contínuo de reinvenção.

Nesse processo, compreendemos que educar é mais do que transmitir conteúdos: é também um ato de despertar. Como afirma Marcelo Gleiser (2024, p. 45), “a consciência é o elo entre o que somos por dentro e o universo lá fora. Ela é o que nos desperta para o sentido da existência”. Trazer essa dimensão consciente para o campo da formação docente significa acolher o ser em sua inteireza, promovendo um fazer educativo que nutre, transforma e liberta.

A pesquisa aqui desenvolvida aponta para a urgência de se construir espaços formativos que integrem corpo, mente, emoção e espírito de forma prática e ativa, tanto na formação inicial quanto na continuada, rompendo com paradigmas reducionistas centrados no desempenho e na racionalidade técnica. Ao reconhecer o yoga como uma ferramenta possível nesse caminho e a educação holística como horizonte pedagógico, reafirma-se o compromisso com uma docência que cuida de si para, então, cuidar do outro. Buscando ser em sua integridade. Este trabalho não se encerra em si, mas lança sementes para futuras investigações e práticas que desejem cultivar uma nova ecologia do ser e do educar.

Compreende-se que transformações estruturais no campo educacional demandam tempo, esforço coletivo e, muitas vezes, investimentos significativos. Estas modificações só poderão ser feitas pelos próprios sujeitos, em um processo de luta e resistência coletiva contra um sistema que opera na contramão da humanização. Nesse sentido, acreditamos no potencial da educação como um dos elementos necessários para a contraposição ao modelo social que explora e oprime as pessoas.

A proposta aqui apresentada nasce de uma inquietação profundamente humana: são pessoas que formam outras pessoas e essas pessoas formadoras estão adoecendo. Se seguirmos perpetuando um modelo que desumaniza o(a) educador(a), corremos o risco de formar uma sociedade igualmente adoecida, insensível às dores do outro e desconectada de si mesma.

Foi a partir desse cenário que emergiu a proposta de integrar o yoga e a educação holística como caminhos de reconexão, escuta e cuidado. Sabemos que mudanças não acontecem da noite para o dia, mas elas precisam começar em algum lugar. Acredito com convicção que essa forma de educar, que valoriza a inteireza do ser, precisa ser democratizada. Toda pessoa merece acesso a uma educação digna, especialmente aquelas que têm como propósito formar outras pessoas.

Ao final de tudo, este trabalho é um chamado à humanidade. Ao nos tornarmos mais humanos, mais conscientes de nós mesmos e das nossas relações, podemos educar com mais presença, acolher com mais empatia e formar cidadãos capazes de construir uma sociedade que se cuida, que cuida dos outros e da natureza, tal como propõe a educação holística. Porque, no fim das contas, tudo é pelas crianças, pelas que fomos e por aquelas que virão a ser.

REFERÊNCIAS

- AELIUS – Clínica Integrada de Psicologia e Saúde. **Crise de saúde mental no Brasil: recorde de afastamentos em 2024 e o impacto é maior entre mulheres**. Brasília, 11 mar. 2025. Disponível em: https://aelius.com.br/crise-de-saude-mental-no-brasil-recorde-de-afastamentos-em-2024-e-o-impacto-e-maior-entre-mulheres/?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 21 jun. 2025.
- ANTUNES, Ricardo. **O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital**. São Paulo: Boitempo, 2018.
- hooks, bell. **Ensinando a transgredir: a educação como prática da liberdade**. Trad. Sandra Regina Goulart Almeida. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2013.
- hooks, bell. **Ensinando o pensamento crítico: sabedoria prática**. Trad. de Bhuvan Libanio. São Paulo: Elefante, 2020.
- Centro de Educação a Distância do Estado do Rio de Janeiro (2020). **Fundamentos da Educação 3: a feminização do trabalho docente - século XIX**. Rio de Janeiro: CEDERJ, 75-85.
- DUBET, François. **O que é ser professor?** 2. ed. São Paulo: Cortez, 1994.
- Eliade, Mircea. **Yoga: imortalidade e liberdade**. 12. ed. São Paulo: Palas Athena, 2010.
- ESTÊS, Clarissa Pinkola. **Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem**. Tradução de Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rocco, 2018.
- ESTEVE, José María. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. Bauru: EDUSC, 1999.
- FERREIRA, Sílvia Cristina. **Feminização do magistério: uma história de relações de gênero**. São Paulo: Cortez, 2010.
- FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Cultrix, 2006.
- FRAWLEY, David. **Yoga e Ayurveda: auto cura e saúde**. São Paulo: Pensamento, 2001.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra: 2002.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). **Condições de trabalho e saúde dos profissionais de educação básica no Brasil**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020.
- GLEISER, Marcelo. **O despertar do universo consciente: um manifesto para o futuro da humanidade**. São Paulo: Record, 2024.

INEP. **Censo Escolar da Educação Básica 2023**. Brasília: Inep, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/assuntos/noticias/censo-escolar/censo-escolar-2023>. Acesso em: 27 abr. 2025.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (IPEA). **Atlas da Violência: Edição Especial – Violência nas Escolas**. Brasília: IPEA; Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2019.

JESUS, Sérgio. **Mal-estar docente: a doença como metáfora da crise da educação**. Petrópolis: Vozes, 2001.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. **Burnout: O custo do cuidado**. Cambridge: Malor Books, 2017

NODDINGS, Nel. **O cuidado: uma abordagem feminina à ética e à educação**. Lisboa: Instituto Piaget, 2003.

NÓVOA, António. **Os professores e a sua formação**. Lisboa: Publicações Dom Quixote, 1992.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). **Saúde Mental e Trabalho: uma perspectiva global**. Genebra: OIT, 2022.

SARBACKER, Stuart Ray. **Yoga and the Luminous: Patañjali's Spiritual Path to Freedom**. Albany: State University of New York Press, 2008.

SATYANANDA SARASWATI, Swami. **Asana, Pranayama, Mudra, Bandha. Munger**: Bihar School of Yoga, 2003.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO (UNIFESP). **Síndrome de burnout atinge 1/3 dos(as) professores(as) da educação básica, revela pesquisa da Unifesp**. 2023. Disponível em:

<https://dci.unifesp.br/assessoria-de-imprensa-e-jornalismo/releases/sindrome-de-burnout-atinge-professores-as-da-educacao-basica>. Acesso em: 27 abr. 2025.